

## Оглавление

Введение.....	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ.....	9
1.1. Сущность и структура общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста .....	9
1.2. Возрастные особенности физического развития и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста .....	17
1.3. Плавание как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	26
1.4. Диагностика и мониторинг общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. ....	33
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	41
2.1. Организация исследования .....	41
2.2. Методы исследования .....	44
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ АНАЛИЗ.....	50
3.1. Программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания .....	50
3.2. Динамика показателей общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп.....	60
3.3. Обсуждение результатов по общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста .....	69
Заключение.....	72
Список использованных источников.....	74
Приложения.....	83

## Введение

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации, закреплённым в Национальном проекте «Демография» и Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Особую значимость данная проблема приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период закладывается фундамент физического здоровья и двигательной культуры личности.

Анализ состояния физической подготовленности современных дошкольников свидетельствует о том, что у значительной части детей 5–7 лет наблюдается недостаточный уровень развития физических качеств, слабость дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушения осанки. Это требует поиска эффективных средств физического воспитания, способных оказывать комплексное оздоровительное и развивающее воздействие на организм ребёнка.

Плавание является одним из наиболее ценных средств физического воспитания детей дошкольного возраста. В отличие от большинства других видов двигательной деятельности, плавание оказывает одновременное воздействие на все основные физические качества — быстроту, выносливость, силу, гибкость и координацию, — а также укрепляет дыхательную систему, формирует правильную осанку в условиях разгрузки позвоночника и оказывает выраженный закаливающий эффект.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет) признаётся специалистами в области физического воспитания наиболее благоприятным — сенситивным — периодом для обучения плаванию и развития физических качеств посредством водных занятий. В этот период нервная система ребёнка отличается высокой пластичностью, что обеспечивает быстрое и прочное освоение двигательных навыков в водной среде.

Вместе с тем, несмотря на признанную ценность плавания, в практике дошкольных образовательных учреждений научно обоснованных методик, целенаправленно ориентированных именно на развитие общей физической подготовленности (а не только на обучение технике плавания) детей 5–7 лет, разработано недостаточно.

Таким образом, существует противоречие между высоким оздоровительным и развивающим потенциалом плавания как средства физического воспитания дошкольников и недостаточной разработанностью методики его применения в целях целенаправленного повышения уровня общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, что и определило актуальность и выбор темы настоящего исследования: «Развитие общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания».

**Объект исследования** – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования** – программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику занятий плаванием, направленную на развитие общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Изучить психолого-педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста и использованию средств плавания в системе физического воспитания дошкольников.
2. Охарактеризовать особенности физического развития и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и определить исходный уровень их общей и специальной (водной) подготовленности.

3. Разработать программу обучающих занятий по плаванию, направленных на развитие общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, с учётом возрастных особенностей и условий дошкольной образовательной организации.
4. Организовать и провести педагогический эксперимент по внедрению разработанной программы обучающих занятий по плаванию в практику работы дошкольной образовательной организации.
5. Оценить влияние разработанной программы на динамику показателей общей физической подготовленности и специальной водной подготовленности детей старшего дошкольного возраста, сопоставив результаты экспериментальной и контрольной групп.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что разработанная и систематически реализуемая в условиях дошкольной образовательной организации программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания обеспечит более выразительное по сравнению с традиционной программой физического воспитания:

- повышение показателей общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по результатам используемой в исследовании батареи тестов, включающей: скоростные способности (тест «бег на 20 м» — время преодоления дистанции 20 м с высокого старта), силовую выносливость мышц брюшного пресса (тест «поднимание туловища за 30 секунд» — количество технически правильно выполненных подъёмов туловища за 30 секунд), силовую выносливость мышц плечевого пояса и рук (тест «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях» — количество технически правильно выполненных повторений), гибкость позвоночника и задней поверхности бедра (тест «наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке» — величина наклона в сантиметрах) и координационные способности (тест «проба Ромберга» — время удержания равновесия в стойке на одной ноге с закрытыми глазами в

секундах), по сравнению с исходными данными и результатами детей, занимающихся по традиционной программе физического воспитания;

- положительную динамику показателей специальной водной подготовленности по результатам используемой в исследовании батареи тестов, включающей тест «скольжение на груди» (расстояние скольжения от бортика в сантиметрах), характеризующий степень освоения детьми старшего дошкольного возраста навыков горизонтального положения тела в воде и координации в водной среде;
- увеличение доли детей, достигающих возрастных нормативов общей физической подготовленности к окончанию старшего дошкольного возраста, по сравнению с исходными данными и аналогичными показателями детей, занимающихся по традиционной программе физического воспитания.

**Научная новизна** исследования заключается в обосновании и экспериментальной проверке программы общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания в условиях дошкольной образовательной организации. Новым является комплексное сочетание общеразвивающих и специальных плавательных упражнений, структурированных по этапам (адаптационный, базовый, развивающе-закрепляющий) и согласованных с системой контрольных испытаний общей и специальной физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что обобщены и систематизированы научные данные о влиянии занятий плаванием на физическое и моторное развитие детей старшего дошкольного возраста; уточнено содержание понятия «моторное развитие» применительно к возрасту 5–7 лет в контексте водных видов деятельности. Экспериментально подтверждено, что целенаправленное применение средств плавания в системе физического воспитания ДООУ обеспечивает достоверное повышение уровня ОФП дошкольников по показателям быстроты, выносливости, силы, гибкости

и координации, что расширяет теоретическую базу дошкольной педагогики физического воспитания.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и апробации программы обучающих занятий по плаванию для детей старшего дошкольного возраста, направленной на повышение уровня их общей физической подготовленности в условиях дошкольной образовательной организации. Разработан комплекс контрольных испытаний для оценки общей и специальной физической подготовленности дошкольников, опирающийся на отечественные и зарубежные рекомендации по тестированию детей этого возраста [38, с. 14–19; 40, с. 102–109; 41, с. 57–64], что позволяет осуществлять мониторинг физической подготовленности и своевременно корректировать содержание физкультурно-оздоровительной работы. Предложенные программа и диагностический инструментарий могут быть использованы инструкторами по физической культуре и воспитателями дошкольных образовательных организаций, располагающих бассейном, при планировании и проведении занятий по плаванию, организации мониторинга физического развития и взаимодействию с родителями воспитанников.

**Личный вклад** автора состоит в самостоятельном выполнении всех основных этапов исследования: анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста и использованию средств плавания; разработки программы общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания; организации и проведения педагогического эксперимента с участием детей экспериментальной и контрольной групп; статистической обработки и интерпретации полученных данных; формулирования выводов и практических рекомендаций для педагогов дошкольных образовательных организаций. Основные материалы исследования подготовлены к публикации в виде статьи и тезисов доклада для участия во всероссийских и региональных научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания дошкольников, что

свидетельствует о возможности дальнейшей апробации и распространения полученных результатов.

**Методологическую основу** исследования составили:

- положения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, раскрывающие закономерности физического развития, формирования двигательного опыта и развития основных физических качеств у детей 5–7 лет [1, с. 5–12; 3, с. 18–26; 24, с. 9–15; 5, с. 30–37; 6, с. 42–48];
- концепции развития физических качеств и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, определяющие содержание, средства и методы их физической подготовки в условиях дошкольной образовательной организации [5, с. 30–37; 6, с. 42–48];
- идеи личностно-ориентированного и деятельностного подходов в образовании, предусматривающие учет индивидуальных особенностей детей 5–7 лет, их активную позицию в процессе освоения двигательного опыта и включение в разнообразные виды двигательной активности, в том числе в водной среде;
- системный и компетентностный подходы, позволяющие рассматривать общую и специальную водную подготовленность детей старшего дошкольного возраста как интегральный результат целенаправленного педагогического воздействия в рамках реализуемой программы обучающих занятий по плаванию;
- нормативные документы Российской Федерации в области дошкольного образования и физической культуры, задающие целевые ориентиры, требования к результатам и условиям реализации программ физического воспитания детей дошкольного возраста (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» и др.) [52, с. 3–11; 53, с. 4–9; 54, с. 2–6; 55, с. 7–13].

**Структура работы** обусловлена логикой решения поставленных задач и включает введение, три главы, заключение, список использованных источников и приложения. В первой главе раскрыты теоретические основы общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста и возможности плавания как средства её развития. Во второй главе представлены организация и методы исследования, характеристика базы и контингента, а также описание комплекса применяемых тестов и методик обработки экспериментальных данных. В третьей главе изложены результаты реализации программы общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания, приведён анализ динамики показателей общей и специальной физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп, сформулированы выводы и практические рекомендации для педагогов дошкольных образовательных организаций.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

## **1.1. Сущность и структура общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста**

Понятие общей физической подготовленности занимает центральное место в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. В.Н. Шебеко подчёркивает, что общая физическая подготовленность отражает интегральный результат процесса физического воспитания, включающий уровень развития основных физических качеств, объём и качество двигательного опыта ребёнка, а также функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих выполнение двигательной деятельности. В работах Т.М. Шаповаловой общая физическая подготовленность рассматривается как важнейший показатель готовности дошкольника к освоению школьной нагрузки и дальнейшему вовлечению в различные виды двигательной активности и спорта. В старшем дошкольном возрасте данный показатель приобретает особое значение, поскольку именно на его основе формируются предпосылки для успешного обучения и сохранения здоровья ребёнка.

Ряд авторов, в том числе В.Н. Шебеко и Т.А. Кирпиченкова, подчёркивает, что общая физическая подготовленность дошкольника включает два взаимосвязанных аспекта: с одной стороны – «что ребёнок умеет делать» (набор двигательных умений и навыков), а с другой – «насколько он способен это делать» по показателям силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Таким образом, речь идёт не только о формальном владении движением (например, умением прыгать или бросать мяч), но и о способности выполнять его в заданном темпе, на определённую дальность или высоту, без чрезмерного утомления и с достаточной точностью.

Занятия плаванием в старшем дошкольном возрасте оказывают системное влияние на моторное развитие ребёнка: формируют межмышечную

координацию, совершенствуют вестибулярный аппарат, развивают пространственно-временную ориентировку движений и чувство ритма. Всё это составляет основу общей двигательной культуры дошкольника и создаёт предпосылки для успешного освоения разнообразных видов двигательной деятельности в последующие возрастные периоды. Недостаточное внимание к моторному развитию в дошкольном возрасте ведёт к двигательным дефицитам, которые с трудом поддаются коррекции на более поздних этапах онтогенеза.

Структура общей физической подготовки детей дошкольного возраста традиционно описывается через совокупность основных физических качеств. К ним относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности, которые в комплексе обеспечивают готовность ребёнка к разнообразным двигательным действиям. Сила у дошкольников проявляется преимущественно в форме относительной силы (по отношению к массе тела) и силовой выносливости, когда ребёнок способен многократно выполнять движения с небольшим внешним сопротивлением: подтягиваться, отжиматься в облегчённом варианте, удерживать положение тела при лазании и равновесии [15].

Быстрота в структуре общей физической подготовке выражается в способности дошкольника быстро реагировать на различные сигналы, моментально приступать к движению и выполнять отдельные действия с высокой скоростью. В условиях детского сада это проявляется в подвижных играх, эстафетах, коротких забегах, когда ребёнок должен не только быстро стартовать, но и своевременно менять направление, останавливаться, обходить препятствия. Развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста имеет принципиальное значение, поскольку создаёт базу для последующего освоения скоростно-силовых и технико-тактических действий в школьном возрасте [18].

Выносливость дошкольников характеризует способность длительно поддерживать двигательную активность без резкого снижения

работоспособности и выраженных признаков утомления. В рамках общей физической подготовки под выносливостью понимают прежде всего аэробную выносливость, связанную с экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной системы [21]. На практике она проявляется в том, насколько ребёнок может активно участвовать в подвижных играх, прогулках, занятиях физической культурой, не отказываясь от деятельности из-за усталости и не демонстрируя резкого падения интереса.

Гибкость представляет собой способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и во многом определяет пластичность, выразительность и правильность двигательных действий. У детей дошкольного возраста гибкость, как правило, развита достаточно хорошо, что объясняется высокой эластичностью мышц и связок, а также не завершившимся процессом окостенения. Целенаправленное развитие гибкости через упражнения на растягивание, наклоны, махи и элементы гимнастики не только расширяет двигательные возможности ребёнка, но и служит важным средством профилактики нарушений осанки и деформаций опорно-двигательного аппарата [15].

Координационные способности занимают особое место в структуре общей физической подготовки дошкольника. Под ними понимают совокупность умений точно и быстро согласовывать движения различных частей тела, удерживать равновесие, перестраивать двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дозировать мышечные усилия. Именно уровень координации во многом определяет, насколько ребёнку легко даётся освоение новых движений – от простых упражнений с мячом до более сложных элементов гимнастики или плавания. Исследования показывают, что старший дошкольный возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития координационных способностей, поэтому в структуру занятий рекомендуется включать разнообразные упражнения на равновесие, ориентацию в пространстве, метания, ловлю, действия с предметами [18].

Другая важная составляющая общей физической подготовки – сформированность базового двигательного опыта. Содержательно он включает овладение основными движениями: различными видами ходьбы и бега, прыжками в длину и высоту с места и с разбега, лазанием и перелезанием, метаниями и ловлей, упражнениями на равновесие, простейшими элементами гимнастики и акробатики. Чем шире этот арсенал, тем легче ребёнок адаптируется к новым двигательным задачам, быстрее включается в игры и упражнения, предлагаемые педагогом, и увереннее чувствует себя как в обычных бытовых ситуациях, так и в организованных формах физической активности.

Общая физическая подготовка дошкольников реализуется через специально подобранную систему упражнений и подвижных игр, которые включаются в режим дня детского сада: организованные занятия по физической культуре, утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры на прогулках, самостоятельную двигательную деятельность детей. В случае наличия бассейна в структуру общей физической подготовки могут быть введены элементы плавательной подготовки – упражнения на скольжение, дыхание, удержание на воде, элементарные движения руками и ногами, простейшие игры в мелкой части бассейна. Такие упражнения не только расширяют двигательный опыт, но и оказывают многоплановое влияние на развитие силы, выносливости, координации и гибкости [19].

Требования к уровню физического развития и сформированности основных движений ребёнка старшего дошкольного возраста отражены в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, где в качестве целевых ориентиров указывается овладение основными движениями, достаточный уровень развития основных физических качеств и способность ребёнка активно участвовать в различных видах двигательной деятельности. Это подчёркивает необходимость целенаправленного формирования общей физической подготовленности в системе дошкольного образования [56].

Таким образом, общая физическая подготовка детей дошкольного возраста представляет собой многоаспектное образование, включающее развитие основных физических качеств, накопление разнообразного двигательного опыта и формирование функциональной готовности организма к выполнению различных видов двигательной деятельности. Целенаправленное формирование общей физической подготовки в условиях дошкольной образовательной организации, в том числе с использованием занятий плаванием, создаёт предпосылки для гармоничного физического развития ребёнка, снижения риска хронических заболеваний и успешной адаптации к требованиям школьного обучения.

Научные идеи, лежащие в основе общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, достаточно полно раскрыты в трудах отечественных и зарубежных исследователей, занимающихся проблемами физического воспитания и моторного развития ребёнка. В работах В.И. Шебеко общая физическая подготовленность рассматривается как интегральный показатель результативности педагогического процесса, отражающий не только уровень развития основных физических качеств, но и сформированность двигательного опыта ребёнка, функциональное состояние организма и отношение к физическим упражнениям [54, с.27–36]. Автор подчёркивает, что для старшего дошкольного возраста особенно важно целостное развитие всех компонентов общей физической подготовленности, поскольку именно в этот период создаются предпосылки для успешного обучения в школе и дальнейших занятий физической культурой [54, с.214–222.]. Э.Я. Степаненкова дополняет эти положения, акцентируя внимание на том, что высокая общая физическая подготовленность выступает условием сохранения здоровья ребёнка в условиях возрастающих учебных нагрузок и информационной насыщенности среды [30, с.21–30]. По её мнению, систематическое развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации в дошкольном возрасте позволяет смягчить воздействие

гиподинамии, формирует культуру движения и устойчивую потребность в двигательной активности.

Ряд авторов уточняет структурные компоненты общей физической подготовленности дошкольников, выделяя в её составе не только физические качества, но и когнитивные, мотивационно-ценностные и волевые характеристики [3, с.17–26;4, с.9–18;11,с.33–42;13,с.14–223,с.17–26;4,с.9–18;11,с.33–42;13,с.14–22]. Л.Н. Волошина и Н.И. Бочарова рассматривают общую физическую подготовку как многоуровневое образование, включающее морфофункциональные предпосылки (состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем), уровень развития основных двигательных качеств, объём и качество освоенных двигательных действий, а также сформированность знаний о пользе физических упражнений и гигиенических навыков [3, с.41–52]. В их работах подчёркивается, что полноценное физическое развитие ребёнка возможно лишь при согласованном воздействии на все эти компоненты, а односторонняя направленность занятий (например, только на развитие выносливости или гибкости) не обеспечивает должного уровня общей подготовленности. Э.Я. Степаненкова и соавторы обращают внимание на роль мотивационно-ценностного компонента, показывая, что интерес ребёнка к двигательной активности, эмоциональное отношение к занятиям и сформированность элементарных представлений о здоровом образе жизни являются важными условиями повышения эффективности физического воспитания.

Значительный вклад в разработку теоретических основ физического воспитания детей дошкольного возраста внесли зарубежные исследователи, рассматривающие общую физическую подготовленность в контексте моторного развития ребёнка на протяжении всего онтогенеза. В трудах D. Gallahue, J. Ozmun, J. Goodway подчёркивается, что развитие основных двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте является критически важным для формирования последующей двигательной компетентности и

физической активности в более старших возрастных периодах. Авторы выделяют фундаментальные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, равновесие), уровень сформированности которых во многом определяет возможности ребёнка в освоении спортивных и игровых видов деятельности, а также характеризует его общую физическую подготовленность [5,с.183–197]. Похожие выводы приводятся в работах V.G. Rayne, L.D. Isaacs, C. Gabbard, где подчёркивается важность систематического включения в образовательный процесс разнообразных двигательных действий, направленных на развитие координации, быстроты и силы у детей дошкольного возраста [8,с.121–139;9,с.203–217;19,с.73–84].

Проблема недостаточного уровня общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста активно обсуждается в современной научно-методической литературе. Исследователи отмечают, что за последние годы произошли существенные изменения в образе жизни дошкольников: сократилось время, проводимое на свежем воздухе, увеличилась доля статических форм досуга (просмотр мультфильмов, компьютерные и мобильные игры), изменился характер игровой деятельности детей. По данным мониторинговых исследований, проведённых в различных регионах, значительная часть воспитанников детских садов не достигает возрастных нормативов по ряду тестов общей физической подготовленности: особенно низкими оказываются показатели скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости [19, с.9–17]. Отмечается, что подобные тенденции фиксируются не только у детей с ограниченными возможностями здоровья, но и у воспитанников основной медицинской группы, что свидетельствует о системном характере проблемы.

Отдельное направление исследований связано с анализом факторов, негативно влияющих на процесс формирования общей физической подготовленности дошкольников [24, с.21–29]. Среди них выделяют несоответствие между требованиями нормативных документов и реальной практикой физического воспитания, недостаточную двигательную активность

в режиме дня детского сада, ограниченность материально-технической базы, перегруженность образовательных программ познавательным содержанием в ущерб физкультурно-оздоровительным мероприятиям [32, с.8–15]. В ряде работ подчёркивается, что педагоги не всегда владеют современными технологиями организации двигательной активности, недостаточно используют игровые и вариативные формы занятий, а также не в полной мере учитывают индивидуальные особенности детей [44, с.19–28]. Всё это приводит к тому, что даже при формальном выполнении программы по физической культуре реальный уровень общей физической подготовленности воспитанников остаётся ниже возможного [6, с.203–212; 11, с.191–199].

Средства и методы общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста подробно рассматриваются в многочисленных научных и научно-методических публикациях [1, с.156–170]. Традиционный комплекс средств включает общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики, подвижные игры, эстафеты, упражнения на полосах препятствий, элементы акробатики и спортивных упражнений. Исследователи отмечают, что эффективность их применения во многом определяется дозировкой нагрузки, выбором формы организации (фронтальная, групповая, индивидуальная), уровнем мотивации детей и соблюдением принципа постепенности [5, с.121–130]. В работах Ю.Е. Антонова и Е.В. Ивановой показано, что включение в занятия сюжетно-ролевых и имитационных упражнений, использование музыкального сопровождения и разнообразных предметов (мячи, скакалки, обручи, палки) способствует повышению интереса детей к занятиям, активизации двигательной деятельности и более успешному развитию физических качеств [16, с.17–29]. Авторы подчёркивают необходимость варьирования средств в зависимости от сезона, условий материально-технического обеспечения и индивидуальных возможностей воспитанников [3, с.143–152].

Современные подходы к организации общей физической подготовки дошкольников предполагают использование как традиционных, так и

инновационных средств и технологий [17, с.89–101;18, с.54–69]. В научно-методической литературе описаны программы, основанные на фитнес-технологиях, здоровьесберегающих технологиях, игровых и проблемно-деятельностных методах, интеграции физических упражнений с музыкальными и художественно-эстетическими видами деятельности [17,с.89–101;18,с.54–69]. Отмечается, что наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных средств, когда общеразвивающие упражнения дополняются подвижными играми, элементами спортивных игр, упражнениями на координацию и равновесие, а также средствами природной среды (ходьба и бег по пересечённой местности, упражнения на снегу и льду, игры с водой и др.) [1, с.236–244;2,с.165–173]. При этом подчёркивается необходимость систематического контроля за уровнем общей физической подготовленности детей, регулярного проведения диагностики и мониторинга, результаты которых должны учитываться при планировании содержания занятий и корректировке программ [21, с.18–26;24,с.36–44;25,с.19–28;46,с.41–52;51,с.36–44],

## **1.2. Возрастные особенности физического развития и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

Период от пяти до семи лет относится к старшему дошкольному возрасту и рассматривается специалистами как время интенсивного физического и моторного развития ребёнка. В эти годы ребёнок становится заметно более ловким и уверенным в движениях: он умеет бегать, прыгать, лазать, метать, осваивает первые организованные игры и простейшие спортивные упражнения [2].

Старший дошкольный возраст относится к периоду интенсивного физического развития ребёнка. В эти годы продолжается рост тела в длину, ежегодная прибавка роста в среднем составляет 5–7 см, увеличивается масса тела, постепенно изменяются пропорции: относительно удлиняются нижние конечности, уменьшается массивность головы, формируется более

гармоничное телосложение. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: возрастает прочность костной ткани, повышается тонус и сила крупных мышечных групп, совершенствуется работа связочного аппарата и суставов. Одновременно происходят качественные изменения в функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем: увеличивается ударный объём сердца, жизненная ёмкость лёгких, улучшается регуляция сердечного ритма и дыхания, что обеспечивает рост общей физической работоспособности ребёнка и его выносливости к динамическим нагрузкам. На этом фоне заметно возрастает естественная двигательная активность: дети проявляют выраженную потребность в движении, стремятся осваивать новые действия, предпочитают подвижные и спортивные игры, связанные с бегом, прыжками, метаниями, лазанием, равновесием, а также всё чаще интересуются такими видами активности, как езда на велосипеде, катание на самокате, плавание.

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста носит не только количественный, но и качественный характер. Если в более ранние периоды преобладает стихийное накопление двигательного опыта, то к 5–7 годам движения становятся более координированными, экономичными и управляемыми: ребёнок лучше чувствует своё тело, точнее дозирует мышечные усилия, способен сохранять заданный темп и ритм, выполнять движения по словесной инструкции взрослого. Улучшаются показатели скорости и точности реакций, развиваются пространственные представления, что позволяет осваивать более сложные двигательные действия и их сочетания. В играх и упражнениях дети этого возраста уже могут быстрее переключаться с одного вида движения на другой, выполнять движения в меняющихся условиях, согласовывать свои действия с действиями партнёров.

Двигательная активность в старшем дошкольном возрасте также претерпевает важные изменения по содержанию и организации. Дети всё чаще включаются не только в свободные, но и в организованные формы двигательной деятельности: занятия физической культурой, спортивные и подвижные игры по правилам, элементарные упражнения тренировочного

характера. Постепенно возрастает длительность непрерывной двигательной активности, дети могут дольше сохранять работоспособность без выраженных признаков утомления, при этом усиливается роль произвольной регуляции: ребёнок учится подчинять свои движения поставленной задаче, следовать инструкции, соблюдать правила игры или упражнения. Для старшего дошкольного возраста характерно формирование предпосылок к осознанному отношению к физическим упражнениям и пониманию их значения для здоровья.

Рост и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста сопровождаются изменением пропорций тела и укреплением опорно-двигательного аппарата. Увеличивается длина конечностей, постепенно формируется мышечный корсет, возрастает сила мышц, однако значительная часть костей ещё содержит хрящевую ткань, а связочный аппарат остаётся достаточно эластичным. Это позволяет выполнять движения большой амплитуды, но делает позвоночник и стопы уязвимыми к неправильным нагрузкам и длительным статическим позам [5].

Функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем в старшем дошкольном возрасте отличается высокой реактивностью. При физической нагрузке у детей быстро повышаются частота сердечных сокращений и дыхания, но так же быстро происходят восстановительные процессы при условии разумного дозирования упражнений. Для этого возраста предпочтительны кратковременные по продолжительности, но повторяющиеся динамические нагрузки, чередуемые с паузами отдыха и упражнениями на расслабление [6].

В структуре двигательных качеств дошкольников на первый план выходят ловкость, координация движений и быстрота. Дети старшего дошкольного возраста способны соединять несколько двигательных действий в последовательность (бег с изменением направления, прыжок, ловля или метание мяча), осваивать простые правила подвижных игр, реагировать на зрительные и звуковые сигналы с достаточно высокой скоростью. Именно в

этом возрасте создаются благоприятные условия для развития координации и быстроты, поэтому педагогу важно широко использовать эстафеты, игры на внимание, упражнения с мячами и другими предметами.

Гибкость у детей старшего дошкольного возраста, как правило, развита достаточно хорошо за счёт подвижности суставов и эластичности связочно-мышечного аппарата. Упражнения на растягивание, наклоны, махи и элементы гимнастики выполняются детьми относительно легко и могут использоваться для профилактики нарушений осанки и формирования правильных двигательных стереотипов. При этом избыточное форсирование растяжки без укрепления мышц корпуса и спины недопустимо, так как может вызвать переразгибание в суставах и нестабильность опорных сегментов. [8].

Выносливость в данном возрасте только формируется. Детям сложно длительно выполнять монотонную работу, они быстро утомляются при однообразном беге или длительных маршевых переходах, но охотно вовлекаются в продолжительные игры, если нагрузка распределена волнообразно и поддерживается высокий эмоциональный фон [10]. Поэтому развитие общей выносливости целесообразно строить на основе подвижных игр, чередования отрезков бега разной интенсивности, игровых заданий с умеренной по времени нагрузкой.

Современные условия жизни приводят к тому, что значительная часть детей дошкольного возраста имеет дефицит естественной двигательной активности. Расширение экранных форм досуга, снижение времени пребывания на свежем воздухе и ограниченные возможности для свободных подвижных игр нередко приводят к недостаточному развитию основных физических качеств, увеличению числа детей с избыточной массой тела и нарушениями осанки к моменту поступления в школу [11]. Это усиливает значение организованных форм физического воспитания в детском саду, которые должны компенсировать дефицит движения и обеспечить целенаправленную общую физическую подготовку [9].

Особое место в системе двигательной активности детей старшего дошкольного возраста может занимать плавание. Работа в водной среде отличается от движений на суше: вода одновременно поддерживает тело и создаёт сопротивление, что требует согласованной деятельности мышц, точного контроля позы и умения координировать движения рук, ног и дыхания. Исследования показывают, что регулярные занятия плаванием у детей дошкольного возраста способствуют улучшению силы, выносливости, координации, баланса и общей физической работоспособности по сравнению с традиционными «сухопутными» упражнениями [12].

Возрастной период 5–7 лет рассматривается специалистами как один из ключевых этапов в физическом развитии ребёнка, поскольку именно в это время завершается формирование основных двигательных умений и создаются предпосылки для дальнейшего совершенствования физических качеств. Физиологи отмечают, что для старшего дошкольного возраста характерно неравномерное развитие морфологических показателей: возможны резкие «скачки» роста или массы тела, что требует особенно аккуратного подбора физических нагрузок. В этот период активно развивается опорно-двигательный аппарат: увеличивается длина конечностей, укрепляются мышцы туловища, однако суставно-связочный аппарат ещё отличается повышенной подвижностью, а костная ткань остаётся относительно хрупкой. Поэтому чрезмерные силовые нагрузки, упражнения с большими отягощениями и длительным статическим напряжением могут приводить к нарушениям осанки и деформациям стоп, тогда как дозированные динамические упражнения, подвижные игры и плавание способствуют гармоничному развитию опорно-двигательной системы и профилактике ортопедических нарушений.

Сенситивный характер периода 5–7 лет по отношению к развитию физических качеств подчёркивается многими исследователями, которые показывают, что именно в этом возрасте создаются оптимальные условия для целенаправленного совершенствования ловкости, координации, гибкости и

выносливости. Отмечается, что у детей старшего дошкольного возраста значительно улучшается способность к дифференцировке мышечных усилий, возрастает точность пространственно-временных представлений, что облегчает освоение сложных координационных действий, в том числе в нестандартных условиях (на пересечённой местности, в водной среде и т.п.). При этом уровень гибкости остаётся достаточно высоким по сравнению с более старшими возрастами, что позволяет активно использовать упражнения на растягивание и элементы гимнастики для профилактики нарушений осанки и подготовки к овладению техникой различных видов спорта, включая плавание. В то же время формирование скоростно-силовых качеств требует особой осторожности: тренирующие воздействия должны носить кратковременный, игровой характер и сочетаться с достаточными паузами отдыха; на это особенно указывают методические разработки по физическому воспитанию дошкольников.

Психофизиологические особенности старшего дошкольного возраста оказывают существенное влияние на характер двигательной активности и способность ребёнка осваивать новые упражнения. В этом возрасте продолжается развитие центральной нервной системы: улучшается функционирование корковых структур, усиливается произвольная регуляция движений, повышается устойчивость и переключаемость внимания. Это создаёт благоприятные условия для усвоения более сложных двигательных задач, требующих точной координации, согласованности действий рук и ног, ориентации в пространстве и времени. Вместе с тем высокая эмоциональная возбудимость, свойственная многим дошкольникам, обуславливает необходимость широкого использования игровых форм, смены видов деятельности и чёткого дозирования нагрузки, чтобы предупредить перенапряжение и сохранить устойчивый интерес к занятиям. Показано, что дети этого возраста особенно продуктивно осваивают двигательные действия в ситуациях, где тренировочные задачи включены в сюжетно-ролевую игру

или подвижные задания с элементами соревнования, что важно учитывать при построении программ общей физической подготовки.

Развитие двигательных качеств в старшем дошкольном возрасте имеет выраженную избирательность, что связано как с биологическими, так и с социально-педагогическими факторами. На фоне общего увеличения силы и выносливости у детей 5–7 лет особенно быстро прогрессируют координационные способности, связанные с регуляцией сложных двигательных действий, их точностью и стабильностью. Это проявляется в улучшении способности сохранять равновесие, выполнять многозвенные движения с изменением направления и темпа, согласовывать движения рук и ног при ходьбе, беге, прыжках, лазанье и метаниях. При этом подчёркивается, что без специально организованных упражнений потенциал сенситивного периода остаётся реализованным лишь частично: дети осваивают только ограниченный набор двигательных действий, преимущественно в рамках бытовых и спонтанных игр, что не обеспечивает достаточной широты двигательного опыта. В связи с этим акцентируется необходимость включения в программу физического воспитания упражнений, требующих точной дифференцировки усилий, ориентации в пространстве, использования различных исходных положений и условий выполнения движений, в том числе в водной среде.

Особенности эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста также оказывают значимое влияние на успешность освоения физических упражнений. Для этого возраста характерно сочетание повышенной эмоциональной впечатлительности с растущими возможностями произвольной регуляции поведения. С одной стороны, дети остро реагируют на оценку взрослого, нуждаются в поддержке и одобрении, легко заражаются общим настроением группы; с другой — у них формируются элементы самоконтроля, стремление довести начатое дело до конца, способность следовать правилам и инструкциям. Это создаёт благоприятные условия для использования соревновательных и игрово-познавательных форм занятий,

которые одновременно удовлетворяют потребность ребёнка в эмоционально насыщенной деятельности и позволяют формировать волевые качества — настойчивость, выдержку, способность преодолевать трудности. В то же время чрезмерное психологическое давление, частые замечания и акцент на неудачах могут приводить к формированию стойкого негативного отношения к физическим упражнениям, страху перед «трудными» видами деятельности (например, прыжками с высоты или упражнениями в воде), что многократно подчёркивается в методических рекомендациях по работе с дошкольниками.

Отдельный круг исследований посвящён влиянию семейного и социального окружения на физическое развитие и двигательную активность детей старшего дошкольного возраста. Показано, что уровень спонтанной двигательной активности ребёнка тесно связан с характером семейного досуга, установками родителей по отношению к спорту и физической культуре, доступностью безопасного пространства для игр. В семьях, где родители сами ведут подвижный образ жизни, совместно с ребёнком посещают бассейн, спортивные площадки, участвуют в прогулках и играх на свежем воздухе, уровень общей физической подготовленности дошкольников значительно выше, чем у их сверстников, проводящих основное время перед экраном телевизора или гаджетов. В то же время часть родителей недооценивает значимость систематических занятий физическими упражнениями в дошкольном возрасте, считая, что серьёзные занятия начнутся позже, уже в школе; такая позиция приводит к упущению сенситивного периода развития двигательных качеств и закреплению малоподвижного стиля жизни. Поэтому в современных программах дошкольного образования большое внимание уделяется просветительской работе с семьями, разъяснению значимости двигательной активности и роли разнообразных средств физической подготовки, в том числе плавания, в гармоничном развитии ребёнка.

Данные зарубежных исследований также подтверждают, что старший дошкольный возраст является критическим периодом для формирования основ физической подготовленности и двигательной компетентности. Анализ

международных стандартов физической подготовленности детей дошкольного возраста показывает, что в 4–6 лет межиндивидуальные различия по показателям быстроты, силы и координации особенно велики, что создаёт как риски, так и возможности для педагогического воздействия. Показано, что дети, имеющие высокие показатели по тестам скоростно-силовой подготовки и координации в дошкольном возрасте, в дальнейшем чаще сохраняют высокий уровень физической активности и лучше адаптируются к школьным нагрузкам. Напротив, дефицит физической подготовленности рассматривается как фактор риска развития избыточной массы тела, снижения толерантности к физическим нагрузкам и возникновения проблем со здоровьем в более старшем возрасте. Эти данные подчёркивают необходимость ранней диагностики и целенаправленного педагогического сопровождения физического развития ребёнка именно в старшем дошкольном возрасте.

Таким образом, анализ возрастных особенностей физического развития и двигательной активности детей 5–7 лет показывает, что данный период обладает значительным потенциалом для целенаправленного формирования общей физической подготовленности, но реализация этого потенциала напрямую зависит от организации двигательного режима, содержания физкультурно-оздоровительной работы и степени участия семьи в поддержке двигательной активности ребёнка. Учитывая чувствительный характер данного возрастного этапа по отношению к развитию физических качеств, особую актуальность приобретает поиск таких средств, форм и методов физической подготовки, которые позволяют сочетать достаточный объём и интенсивность нагрузки с учётом физиологических ограничений и эмоционально-волевых особенностей дошкольников. Одним из таких средств является плавание, обеспечивающее мягкое, но всестороннее воздействие на основные системы организма ребёнка и создающее благоприятные условия для развития силы, выносливости, гибкости и координации без излишней ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат; это делает логичным переход к рассмотрению

плавания как средства развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в следующем разделе работы.

### **1.3. Плавание как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста**

Плавание относится к видам двигательной активности, в которых сочетаются высокое тренировочное воздействие и выраженный оздоровительный эффект. Для детей старшего дошкольного возраста занятия в воде особенно ценны тем, что позволяют одновременно развивать основные физические качества, укреплять здоровье и формировать элементарные навыки безопасного поведения в водной среде. По сравнению с большинством упражнений на суше плавание создаёт более щадящую нагрузку на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему при сохранении достаточной интенсивности мышечной работы.

Специфика влияния плавания обусловлена физическими свойствами воды. Подъёмная сила воды частично компенсирует массу тела ребёнка, снижая ударную нагрузку на суставы и позвоночник во время толчков, прыжков и перемещений, а сопротивление воды создаёт равномерное дозируемое сопротивление при выполнении гребковых движений руками и ногами. Благодаря этому мышцы работают динамично, без резких пиковых усилий, что способствует развитию силовой выносливости и общей выносливости без риска травм и перегрузок, характерных для некоторых «сухопутных» видов деятельности [24].

Ряд исследований показывает, что систематические плавательные занятия в дошкольном возрасте положительно влияют на показатели общей физической подготовки. В программах длительностью 8–12 недель у детей 4–6 лет, посещающих бассейн 2–3 раза в неделю, отмечено улучшение результатов тестов на силу мышц верхних и нижних конечностей, повышение выносливости и улучшение равновесия по сравнению с контрольными группами. У детей, включённых в программу занятий с участием родителей,

зафиксировано значимое повышение показателей координации и баланса, а также улучшение общего моторного развития [22].

Развитие силы и силовой выносливости при плавании связано с длительной повторяющейся работой мышц против сопротивления воды. При выполнении даже простейших вариантов движений – работа ногами с опорой на доску, упражнения у бортика, скольжения с активной работой ног – активно включаются мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей. Нагрузка на мышечную систему дозируется за счёт изменения глубины и температуры воды, длины дистанции, темпа и продолжительности упражнения, что позволяет педагогу выбирать безопасные и эффективные режимы работы для детей старшего дошкольного возраста [26].

Важное место в воздействии плавания занимает развитие общей аэробной выносливости. Во время плавания или элементарных игр в воде активизируются крупные мышечные группы, увеличивается минутный объём кровообращения, возрастает потребление кислорода, что способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярных занятиях наблюдается более экономичный режим работы сердца и лёгких, улучшается толерантность к нагрузке, повышается способность детей длительно сохранять двигательную активность без выраженного утомления. Это особенно важно в условиях увеличивающегося объёма учебной нагрузки к моменту поступления ребёнка в школу.

Плавание обладает выраженным координационным эффектом. Для освоения даже элементарных плавательных движений требуется согласовать работу рук и ног, удерживать определённое положение тела, вовремя выполнять вдох и выдох, ориентироваться в пространстве дорожки и по отношению к другим детям [24]. Исследования влияния плавательной подготовки на фундаментальные двигательные навыки показывают, что дети, занимающиеся плаванием, демонстрируют более высокий уровень общей моторной координации, баланса и точности движений, чем сверстники, не посещающие бассейн. Развивая координацию в специфических условиях

водной среды, ребёнок одновременно повышает способность к быстрому освоению новых двигательных действий в других видах активности [29].

Средства плавания благоприятно воздействуют и на гибкость. Широкие амплитудные маховые и круговые движения рук в плечевых суставах, движения ног в тазобедренных и голеностопных суставах выполняются в условиях частичного разгрузочного воздействия воды, что позволяет увеличивать амплитуду без избыточного риска травм. Дополнительное применение специальных упражнений на растягивание в воде, скольжений, перекатов и поворотов способствует развитию подвижности позвоночника и крупных суставов, улучшает осанку и повышает пластичность движений.

Не менее важным является влияние плавания на психоэмоциональное состояние и мотивацию к занятиям физической культурой. Игровой характер большинства упражнений в бассейне, использование разнообразного оборудования (доски, мячи, игрушки, пояса, «нудлы»), возможность свободного перемещения в водной среде создают высокий эмоциональный фон, снижают уровень тревожности и страха воды и формируют устойчивый интерес к занятиям. По данным зарубежных и отечественных авторов, дети, регулярно посещающие плавательные занятия, демонстрируют более высокую уверенность в себе, лучше адаптируются к новым условиям и с большим желанием участвуют в других видах двигательной деятельности [27].

С точки зрения общей физической подготовки старших дошкольников, плавание даёт возможность целенаправленно развивать именно те качества, которые позже будут играть ключевую роль при освоении школьной программы по физической культуре. Умение удерживать тело на воде, координировать движения рук и ног, чередовать напряжение и расслабление, дозировать усилия и поддерживать заданный темп формирует у ребёнка навыки саморегуляции двигательной активности и контроля за состоянием организма. Это облегчает выполнение нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и другим видам двигательных действий в младшем школьном возрасте [25].

Кроме того, плавание обладает выраженным закаливающим и профилактическим эффектом. Воздействие воды определённой температуры, изменение гидростатического давления при погружении, чередование периодов активности и отдыха стимулируют адаптационные механизмы организма, повышают его устойчивость к простудным заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды. Многие авторы отмечают снижение частоты простудных заболеваний и улучшение показателей общего здоровья у детей, регулярно посещающих бассейн.

Плавание в современной научно-методической литературе рассматривается как одно из наиболее эффективных средств комплексного воздействия на организм ребёнка дошкольного возраста. Исследователи подчёркивают, что занятия в водной среде позволяют одновременно развивать силу, выносливость, гибкость, координацию и скоростные качества при относительно невысокой ударной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. Благодаря разгрузке суставов и позвоночника, плавательные упражнения относятся к щадящим видам двигательной активности, что имеет особое значение на фоне выявляемого у значительной части дошкольников дефицита мышечного развития, нарушений осанки и плоскостопия. В условиях снижения естественной двигательной активности и ограниченности пространства для подвижных игр плавание выступает важным ресурсом компенсации гиподинамии и укрепления здоровья детей.

Многие авторы подчёркивают, что занятия плаванием обеспечивают не только развитие отдельных физических качеств, но и формирование целостной двигательной координации. Освоение движений в воде требует точного согласования работы рук и ног, контроля за положением тела, умения дозировать мышечные усилия в непривычной среде. Ребёнок учится удерживать равновесие, переходить от горизонтального положения к вертикальному, изменять направление и скорость движения, ориентироваться относительно бортика, дна и других занимающихся. Всё это способствует совершенствованию пространственно-временных представлений и

повышению уровня общего двигательного опыта, что в дальнейшем облегчает освоение многих видов двигательной деятельности на суше. Отмечается, что дети, систематически занимающиеся плаванием в дошкольном возрасте, часто более уверенно выполняют сложные координационные задания на уроках физической культуры в школе, легче осваивают элементы гимнастики, спортивных игр и лёгкой атлетики.

Отдельного внимания заслуживает влияние плавания на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребёнка. Работы специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине показывают, что дозированные упражнения в воде способствуют экономизации сердечной деятельности, увеличению жизненной ёмкости лёгких, улучшению кислородного обеспечения тканей. Регулярные плавательные движения, сочетаемые с задержками дыхания, формируют более рациональный дыхательный стереотип, укрепляют дыхательную мускулатуру, повышают устойчивость организма к гипоксии. Одновременно воздействие гидростатического давления воды, её температуры и сопротивления создаёт специфический тренировочный эффект, недостижимый в условиях обычного зала или площадки. При правильной организации занятий это позволяет не только повышать общий уровень физической подготовленности, но и решать задачи оздоровления и профилактики хронических заболеваний у детей, склонных к частым простудным и бронхолёгочным заболеваниям.

Не менее значимым является психолого-педагогический потенциал плавания. Многие дошкольники испытывают первоначальный страх перед водой, неуверенность в своих возможностях, настороженность по отношению к непривычной среде. Постепенное преодоление этих переживаний, освоение простейших навыков плавучести и скольжения, первые самостоятельные передвижения по воде создают у ребёнка мощный позитивный эмоциональный опыт. Успехи на занятиях повышают самооценку, формируют чувство уверенности в своих силах, развивают такие личностные качества, как

смелость, настойчивость, решительность. В то же время занятия в бассейне требуют дисциплины, соблюдения правил безопасности, умения ожидать своей очереди, координировать действия с партнёрами по дорожке, что способствует развитию произвольности поведения и навыков взаимодействия со сверстниками. Таким образом, плавание рассматривается не только как средство развития физических качеств, но и как важный ресурс личностного развития ребёнка.

В отечественной и зарубежной литературе описано большое количество программ обучения плаванию детей дошкольного возраста, которые различаются по продолжительности, содержанию, структуре занятий и требованиям к результатам. Одни программы ориентированы преимущественно на формирование прикладных навыков безопасного поведения в воде и элементарного умения держаться на поверхности; другие нацелены на постепенное освоение техники спортивных способов плавания с учётом возрастных возможностей дошкольников. Вместе с тем большинство авторов подчёркивает необходимость интеграции плавательной подготовки в общую систему физического воспитания, а не её изолированного использования. Отмечается, что наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения в воде дополняют и усиливают содержание занятий в зале и на воздухе, обеспечивая комплексное развитие физических качеств и расширение двигательного опыта ребёнка.

Ряд авторов акцентирует внимание на проблемах организации плавательной подготовки в дошкольных образовательных организациях. Среди типичных трудностей называются ограниченное количество бассейнов, недостаточная подготовленность педагогических кадров, высокая наполняемость групп, сокращённое время пребывания детей в бассейне. Часто занятия носят эпизодический характер, не обеспечивая ни должной последовательности в освоении упражнений, ни необходимой тренировочной нагрузки. В практической деятельности нередко преобладает узкий подход, ориентированный исключительно на обучение «умению плавать», без

системного учёта задач общей физической подготовки. Это приводит к тому, что значительный потенциал плавания как средства комплексного развития физических качеств реализуется лишь частично, а полученные навыки остаются нестойкими и слабо включаются в общую структуру двигательной активности ребёнка.

В ответ на эти проблемы в последние годы разрабатываются программы, в которых плавание рассматривается как важный компонент общей физической подготовки дошкольников. В таких программах чётко формулируются цели и задачи занятий, выделяются этапы адаптации к водной среде, базовой и развивающей подготовки, определяется соотношение общеразвивающих, специальных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется подбору средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации в условиях водной среды. При этом подчёркивается необходимость тесной связи плавательных упражнений с диагностическим блоком: фиксацией исходного уровня физической и специальной водной подготовленности, отслеживанием динамики на разных этапах, сопоставлением результатов детей, занимающихся по программе, с данными сверстников, не посещающих бассейн. Такой подход позволяет оценивать плавание не только как средство обучения конкретным двигательным действиям, но и как фактор, способствующий повышению общего уровня физической подготовленности и укреплению здоровья дошкольников.

С учётом изложенного можно отметить, что включение плавания в систему физического воспитания детей старшего дошкольного возраста теоретически и практически обосновано. Водная среда создаёт специфические условия для развития основных физических качеств, обеспечивает мягкое, но интенсивное воздействие на функциональные системы организма и обладает высоким мотивационным потенциалом. Однако эффективность использования плавания во многом зависит от качества программного обеспечения, уровня профессиональной подготовки педагогов, системности и

продолжительности занятий, а также от того, насколько плавательная подготовка интегрирована с общей физической подготовкой детей. Это определяет необходимость разработки и экспериментальной проверки программ обучающих занятий по плаванию, специально ориентированных на повышение уровня общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, что и стало задачей проведённого исследования.

#### **1.4. Диагностика и мониторинг общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.**

Диагностика и мониторинг общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста рассматриваются современными исследователями как важнейшее условие повышения эффективности системы физического воспитания в дошкольной образовательной организации. В своих трудах В.В. Шебеко и Н.А. Ермак подчёркивают, что регулярное проведение диагностики позволяет не только объективно оценивать уровень развития основных физических качеств, но и своевременно выявлять отклонения в физическом развитии, определять «группы риска» и обосновывать необходимость коррекционно-развивающих мероприятий. По их мнению, диагностическая информация должна являться основой для планирования содержания занятий и индивидуализации нагрузки [46].

Ряд отечественных авторов указывает, что диагностика физической подготовленности дошкольников должна опираться на стандартизированные тесты, адекватные возрастным возможностям детей и условиям дошкольной организации. Так, Н.Н. Лескова и Н.В. Ноткина обращают внимание на значимость учёта сензитивных периодов развития психофизических качеств при выборе диагностических показателей и интерпретации результатов. Исследователи отмечают, что наибольшую информативность для старших дошкольников имеют тесты, оценивающие силу, быстроту, выносливость,

гибкость и координационные способности, поскольку именно эти качества составляют ядро общей физической подготовленности ребёнка [47].

Диагностика физической подготовленности трактуется рядом авторов как целостный педагогический процесс. В работах Ю.Е. Антонова и Е.В. Ивановой подчёркивается, что данный процесс включает постановку целей, подбор информативных контрольных упражнений, организацию и проведение тестирования, обработку и анализ полученных данных, а также принятие управленческих решений по корректировке содержания физкультурно-оздоровительной работы. При этом подчёркивается, что разовые контрольные замеры не обеспечивают полноты картины; необходим систематический мониторинг, позволяющий отслеживать динамику показателей в течение всего учебного года [48].

Особое внимание исследователи уделяют условиям проведения диагностических процедур. Н.Н. Лескова и Н.В. Ноткина отмечают, что для детей дошкольного возраста важно максимально щадящее и эмоционально комфортное оформление тестов, их игровая подача, использование поощрения и позитивной оценочной поддержки. Такой подход, по их данным, снижает тревожность, повышает мотивацию к участию и обеспечивает более достоверные результаты. Одновременно подчёркивается необходимость строгого соблюдения санитарно-гигиенических требований, учёта состояния здоровья, медицинской группы и функциональных возможностей каждого ребёнка при выборе и дозировании контрольных испытаний [47].

Современные методические разработки, посвящённые мониторингу физического развития и физической подготовленности дошкольников, рассматривают его как непрерывный процесс на уровне всей образовательной организации. В работах И.А. Курбатовой мониторинг описывается как система, включающая стартовую, текущую и итоговую диагностику, результаты которой анализируются не только инструктором по физической культуре, но и администрацией детского сада. Исследователь показывает, что данные мониторинга могут использоваться для корректировки основной

образовательной программы, планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также для выстраивания более содержательного взаимодействия с родителями воспитанников [49].

Отдельную группу исследований составляют работы, посвящённые использованию информационных технологий в диагностике физического развития детей дошкольного возраста. О.В. Яковлева описывает возможности автоматизированных систем, позволяющих формировать электронные карты физического развития ребёнка, автоматически рассчитывать и визуализировать показатели, сопоставлять их с возрастными нормативами и отслеживать динамику по годам. По её данным, применение таких систем повышает объективность оценок, облегчает аналитическую работу педагога и способствует более оперативному принятию решений по изменению содержания и объёма физической нагрузки [50].

Ряд авторов акцентирует внимание на необходимости согласования системы диагностики с действующими нормативными документами в сфере дошкольного образования. В методических рекомендациях по единой диагностике физической подготовленности детей дошкольного возраста подчёркивается, что отбор тестов, критерии оценивания и формы представления результатов должны соответствовать требованиям федеральных государственных образовательных стандартов и целевым ориентирам освоения основной образовательной программы. Отмечается важность преемственности диагностических подходов между дошкольным и начальным школьным звеном образования, что обеспечивает более мягкую адаптацию ребёнка к школьной программе по физической культуре.

Практико-ориентированные пособия и разработки Ю.Е. Антонова, Е.В. Иванова демонстрируют конкретные способы включения результатов диагностики в повседневную деятельность педагогов. Авторы показывают, как данные контрольных испытаний могут использоваться при составлении перспективных и календарно-тематических планов, подборе подвижных игр и упражнений, дозировке нагрузки на занятиях и в самостоятельной

двигательной деятельности детей. Отдельно подчёркивается важность информирования родителей о результатах диагностики и динамике показателей, так как это способствует формированию у семьи более ответственного отношения к вопросам физического развития ребёнка и стимулирует продолжение занятий физическими упражнениями дома.

Зарубежные и отечественные исследования в области мониторинга физической подготовленности дошкольников подчёркивают необходимость комплексного подхода, предполагающего сочетание оценки физических качеств с анализом двигательной активности в режиме дня, состояния соматического здоровья и мотивации к занятиям физической культурой. Авторы отмечают, что уровень общей физической подготовленности определяется не только содержанием организованных занятий, но и объёмом свободной двигательной активности на прогулках, дома и в других видах деятельности. Это требует от педагогов более широкого взгляда на результаты диагностики и учёта факторов образа жизни ребёнка [51].

В современной системе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста диагностика и мониторинг общей физической подготовленности рассматриваются как обязательный элемент педагогического процесса, обеспечивающий управляемость и адресность воздействия. В работах Л.П. Матвеева, В.П. Губы, А.В. Кенеман подчёркивается, что без регулярного контроля уровень развития физических качеств остаётся лишь предполагаемым, а планирование тренировочных и оздоровительных мероприятий носит интуитивный характер. В то же время систематическая диагностическая работа позволяет педагогу объективно оценивать исходный уровень двигательной подготовленности детей, отслеживать динамику показателей на разных этапах реализации программы и своевременно корректировать объём, интенсивность и направленность нагрузок.

Отечественные и зарубежные исследователи выделяют два взаимосвязанных направления контроля: оценку физического развития

(антропометрические и функциональные показатели) и оценку физической подготовленности (результаты выполнения двигательных тестов). Для дошкольного возраста наибольшее распространение получили комплексные тестовые батареи, включающие упражнения на быстроту, силовую выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость и координацию: бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа, вис на согнутых руках или упор лёжа, наклон вперёд из положения сидя, различные варианты равновесия и метаний. Наличие стандартизированных процедур проведения и единых шкал оценивания создаёт возможность сравнивать показатели разных групп и отслеживать эффективность используемых программ общей физической подготовки в условиях дошкольной образовательной организации.

Особое значение в интерпретации результатов диагностики приобретает учёт сенситивных периодов развития физических качеств детей 5–7 лет. Работы В.С. Фарфеля, А.А. Гужаловского, Т.И. Осокиной показывают, что в старшем дошкольном возрасте наблюдаются благоприятные условия для целенаправленного развития ловкости, координационных способностей, гибкости и выносливости, тогда как потенциальные возможности прироста максимальной силы ещё ограничены. Это приводит к необходимости сопоставлять полученные результаты не только с возрастными нормативами, но и с индивидуальной динамикой ребёнка, обращая внимание на темпы прироста показателей по «ведущим» в данном возрасте качествам. Такой подход позволяет рассматривать мониторинг как средство педагогической поддержки, а не как форму жёсткой селекции, и обеспечивает более точный выбор приоритетных задач для конкретной группы дошкольников.

Важное место в практике дошкольных образовательных организаций занимает использование унифицированных диагностических комплексов, так называемой единой диагностики физической подготовленности. Предлагаемые в методических пособиях батареи тестов позволяют выделять уровни физической подготовленности (низкий, средний, высокий) и

соотносить результаты конкретного ребёнка с типичными показателями его сверстников. Для педагога это создаёт основу для планирования дифференцированной работы: определения детей, нуждающихся в дополнительном оздоровительном сопровождении, и детей с высокой двигательной одарённостью, которые могут быть ориентированы на дальнейшее спортивное совершенствование. При этом подчёркивается необходимость доведения результатов диагностики до родителей, обсуждения с ними особенностей развития ребёнка и совместного поиска способов увеличения двигательной активности в домашних условиях.

Исследователи и практики (Т.С. Комарова, Н.Н. Ермакова и др.) обращают внимание на то, что диагностические процедуры должны строиться с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Одно и то же контрольное упражнение может быть чрезмерно сложным для ребёнка со сниженным уровнем здоровья и недостаточным двигательным опытом и, напротив, малоинформативным для физически подготовленного ребёнка. В связи с этим актуальной становится идея вариативных тестовых заданий, позволяющих подбирать адекватные по сложности упражнения, а также сочетание количественных критериев (время, расстояние, количество повторений) с качественным наблюдением за техникой выполнения, поведением и эмоциональным состоянием ребёнка во время испытаний. Такой комплексный подход позволяет видеть не только «сухую цифру» результата, но и реальный потенциал ребёнка, его отношение к двигательной деятельности, способность к волевым усилиям.

Отдельным направлением развития системы контроля является мониторинг общей двигательной активности детей в течение суток. Ряд исследований показывает, что даже при наличии двух-трёх организованных физкультурных занятий в неделю суммарный объём движений многих дошкольников остаётся недостаточным, особенно при преобладании сидячих форм досуга. В ответ на это в практику вводятся разнообразные формы учёта двигательной активности: карты наблюдений за участием ребёнка в

подвижных играх и самостоятельной двигательной деятельности, использование шагомеров и других простых технических средств, анализ режима дня. Получаемая информация позволяет выявлять периоды с минимальной двигательной насыщенностью и целенаправленно «подпитывать» их дополнительными формами активности (физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры на прогулке, посещение бассейна).

В условиях формирования у дошкольников навыков плавания особую актуальность приобретает диагностика специальной (водной) подготовленности как компонента общей физической подготовленности. Авторы, занимающиеся проблемой обучения плаванию детей дошкольного возраста, отмечают необходимость включения в комплекс контрольных испытаний тестов, отражающих степень освоения навыков плавучести, дыхания, скольжения, работы ногами и элементарных способов передвижения в воде. Эти тесты дополняют традиционные «сухопутные» нормативы и позволяют оценить, в какой мере занятия плаванием влияют на общее физическое состояние ребёнка, его выносливость, координацию и эмоциональное отношение к двигательной активности. Важно, что диагностика водной подготовленности опирается на строгие требования безопасности: упражнения выполняются на мелкой воде, у бортика, под постоянным контролем взрослого, а критерии оценивания учитывают не только скорость, но и техническую правильность, уровень уверенности и эмоциональный комфорт ребёнка.

Развитие информационных технологий стимулирует внедрение автоматизированных систем педагогической диагностики и мониторинга. В таких системах результаты тестирования и наблюдений заносятся в электронные карты, автоматически сопоставляются с возрастными нормативами, формируется индивидуальный профиль физического развития и подготовленности ребёнка, а также обобщённые отчёты по группе. Это упрощает аналитическую работу педагога, позволяет быстро выявлять тенденции (рост или снижение показателей), оценивать эффективность

проводимых мероприятий и своевременно вносить коррективы в программу. При этом подчёркивается, что автоматизация не отменяет профессионального суждения специалиста: интерпретация данных и принятие педагогических решений требуют учёта контекста, условий образовательной организации, состояния здоровья и мотивации конкретного ребёнка.

Таким образом, современное понимание диагностики и мониторинга общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста базируется на принципах систематичности, комплексности и гуманистической направленности. Контроль включает регулярные стандартизированные тесты, наблюдение за двигательной активностью в течение дня, оценку специальной водной подготовленности при использовании плавания, а также активное использование данных для оптимизации содержания занятий и взаимодействия с семьёй. В контексте настоящего исследования это позволяет обосновать выбор комплекса контрольных упражнений общей и специальной водной подготовленности и использовать результаты мониторинга для объективной оценки эффективности разработанной программы обучающих занятий по плаванию для детей старшего дошкольного возраста.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе дошкольной образовательной организации – детского сада комбинированного вида № 18, располагающего физкультурным залом и крытым плавательным бассейном, что создало необходимые условия для реализации программы общей физической подготовки средствами плавания. Бассейн представляет собой чашу размерами около 10×5 м с переменной глубиной от 0,6 до 0,9 м, что обеспечивает возможность безопасного пребывания в воде детей старшего дошкольного возраста. Температура воды поддерживалась в пределах 30–32 °С, воздуха – 27–28 °С, что соответствует действующим санитарно-гигиеническим требованиям к организации занятий плаванием с дошкольниками.

В исследовании участвовали дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), посещающие подготовительные к школе группы. Общая численность выборки составила 24 воспитанников, из них 14 мальчиков и 10 девочек. На основании данных медицинских осмотров и заключений педиатра в исследование были включены дети основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и плаванием. Распределение детей на контрольную и экспериментальную группы осуществлялось таким образом, чтобы они были сопоставимы по полу, возрасту, состоянию здоровья и исходному уровню общей физической подготовленности: в каждую группу вошло по 12 человек.

Перед началом педагогического эксперимента родители (законные представители) были ознакомлены с целями и задачами исследования, предполагаемыми формами занятий и мерами обеспечения безопасности, после чего дали письменное согласие на участие детей в эксперименте. Организация занятий в бассейне строилась в строгом соответствии с требованиями техники безопасности: на каждом занятии присутствовали

инструктор по физической культуре, воспитатель группы и медицинский работник, одновременно в воде находилось не более 6 детей; перед спуском в воду проводился обязательный инструктаж по правилам поведения в бассейне.

Исследование включало три взаимосвязанных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе (октябрь–ноябрь 2025 г.) была уточнена проблема и сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, проведён анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по вопросам общей физической подготовленности дошкольников и использованию средств плавания, а также выполнена исходная диагностика уровня общей и специальной (водной) физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп.

Формирующий этап (декабрь 2025 – март 2026 г.) предусматривал реализацию разработанной программы обучающих занятий по плаванию в экспериментальной группе при сохранении традиционной программы физического воспитания в контрольной группе. В экспериментальной группе занятия по плаванию проводились 2 раза в неделю по 25–30 минут в течение 12–14 недель (24–28 занятий), при этом общее количество недель и занятий согласовывалось с режимом работы дошкольной организации и графиком санитарных обработок бассейна. Структура занятий включала подготовительную, основную и заключительную части: в подготовительной части решались задачи организационного характера, проводились общеразвивающие и дыхательные упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности; в основной части осуществлялось обучение элементам плавания (дыхание, погружения, скольжение, работа ногами и руками) и их комплексное применение в упражнениях и подвижных играх в воде; в заключительной части внимание уделялось упражнениям на расслабление, нормализацию дыхания и эмоциональному подведению итогов занятия.

В контрольной группе дети посещали только традиционные занятия по физической культуре, проводимые в спортивном зале 2 раза в неделю по 25–30 минут, включающие общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики, подвижные игры и эстафеты без систематического использования средств плавания. Таким образом, основное различие между группами заключалось в том, что у детей экспериментальной группы значительная часть средств общей физической подготовки реализовывалась в форме целенаправленных занятий по плаванию, тогда как у детей контрольной группы общая физическая подготовка формировалась преимущественно за счёт сухопутных упражнений.

На контрольном этапе (апрель 2026 г.) проводилось повторное тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп теми же методами, что и на констатирующем этапе. Это позволило сопоставить динамику показателей в каждой группе и определить эффективность разработанной программы обучающих занятий по плаванию для повышения уровня общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Для наглядного представления организации исследования использовалась сводная таблица (табл.1)

Таблица 1 – Организация педагогического эксперимента

<b>Этап исследования</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Участники</b>
Констатирующий	Октябрь– ноябрь 2025 г.	Анализ литературы, исходное тестирование общей и специальной подготовленности	Контрольная и экспериментальная группы

Этап исследования	Сроки проведения	Содержание работы	Участники
Формирующий	Декабрь 2025 – март 2026 г.	Реализация программы занятий по плаванию в экспериментальной группе, традиционные занятия в контрольной	Контрольная и экспериментальная группы
Контрольный	Апрель 2026 г.	Повторное тестирование, анализ динамики показателей, сравнение групп	Контрольная и экспериментальная группы

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, включающий теоретические, эмпирические и методы математико-статистической обработки данных.

К теоретическим методам относились анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, по вопросам использования средств плавания в системе физического воспитания дошкольников, а также по диагностике и мониторингу физической подготовленности детей. Это позволило уточнить понятийный аппарат исследования, выявить существующие подходы к организации общей физической подготовки и определить возможности включения плавательной подготовки в образовательный процесс дошкольной организации.

К эмпирическим методам были отнесены педагогическое наблюдение за режимом двигательной активности детей, констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, а также тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности. Комплекс применяемых тестов

включал четыре общеразвивающих и два специальных упражнений, что обеспечивало всестороннюю оценку физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

#### Тесты общей физической подготовленности

Тест «бег на 20 м».

Цель теста – оценка уровня скоростных способностей ребёнка в условиях короткого спринта. Испытание проводится в спортивном зале по ровной, нескользкой разметке: измеряется отрезок длиной 20 м, стартовая и финишная линии обозначаются линией или конусами, обеспечивается безопасная зона для торможения после финиша. Ребёнок занимает исходное положение стоя у стартовой линии (высокий старт) и по звуковому сигналу максимально быстро пробегает дистанцию 20 м до финишной линии, не снижая скорость раньше времени. Время прохождения дистанции фиксируется ручным секундомером с точностью до 0,1 с; допускаются две попытки с паузой отдыха, в зачёт берётся лучший результат.

Тест «поднимание туловища за 30 секунд».

Тест предназначен для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса у детей дошкольного возраста. Испытуемый ложится на гимнастический мат на спину, ноги согнуты в коленных суставах под углом около 90°, стопы фиксируются партнёром или ремнём, руки располагаются на груди или за головой. По команде ребёнок выполняет максимальное количество подъёмов туловища к бёдрам/коленям за 30 секунд, возвращаясь каждый раз в исходное положение лёжа на спине. Засчитываются только технически правильно выполненные повторения (с касанием коленей локтями или грудью и полным возвращением в исходное положение); результатом служит количество правильно выполненных подниманий за отведённое время.

Тест «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях».

Тест используется для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса и рук в щадящих условиях, адаптированных для детей дошкольного возраста. Испытуемый принимает положение упора лёжа на гимнастическом мате:

опора на ладони и колени, руки выпрямлены, тело образует прямую линию от плеч до колен. По сигналу ребёнок выполняет сгибание-разгибание рук в локтях до касания грудью или подбородком поверхности мата (или условной линии) с последующим полным выпрямлением рук. В течение заданного интервала времени либо до наступления выраженного утомления фиксируется количество технически правильно выполненных повторений; в протокол заносится это число, что позволяет судить о силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Тест «наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке». Тест направлен на оценку гибкости позвоночника и задней поверхности бедра. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку или тумбу, стопы вместе, колени выпрямлены, на передней поверхности скамейки закреплена измерительная линейка или шкала с нулевой отметкой на уровне площадки для стоп. По команде испытуемый медленно выполняет наклон вперёд, не сгибая ног в коленях, и максимально опускает руки вниз, стараясь дотянуться до шкалы. Результат фиксируется в сантиметрах по нижней точке касания пальцев рук со шкалой (значения ниже уровня площадки записываются со знаком «+»), выше – со знаком «-»); в протоколе отмечается лучший из двух показателей.

Тест «проба Ромберга» (стойка на одной ноге с закрытыми глазами).

Тест предназначен для оценки статического равновесия как показателя координационных способностей ребёнка. Испытание проводится на ровной нескользкой поверхности. Ребёнок встаёт на одну ногу (опорная нога — по выбору ребёнка), свободная нога согнута в колене, стопа касается внутренней поверхности голени опорной ноги, руки вдоль туловища. По команде педагога ребёнок закрывает глаза, и включается секундомер. Фиксируется время удержания равновесия в секундах — с момента закрытия глаз до первой потери равновесия (смещения стопы, касания пола свободной ногой или существенного раскачивания). Даются две попытки; в протокол заносится лучший результат. Тест является стандартным диагностическим

инструментом оценки координационных способностей у детей дошкольного возраста и широко применяется в отечественной практике физического воспитания.

Для систематизации данных комплекс тестов общей физической подготовленности представлен в виде таблицы (табл. 2)

Таблица 2 – Комплекс тестов общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

<b>Тест</b>	<b>Оцениваемое качество</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во попыток</b>	<b>Итоговый показатель</b>
Бег на 20 м	Быстрота	секунды	2	Лучшее время
Поднимание туловища за 30 с	Силовая выносливость мышц пресса	количество раз	1	Кол-во правильных подъёмов
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях	Силовая выносливость мышц плечевого пояса	количество раз	1	Кол-во правильных повторений
Наклон вперёд стоя на скамейке	Гибкость позвоночника и бедра	сантиметры	2	Лучший результат
Проба Ромберга	Координационные способности (статическое равновесие)	секунды	2	Лучшее время

## Тесты специальной водной подготовленности

Для оценки специальной водной подготовленности детей старшего дошкольного возраста применялся тест «скольжение на груди». Данный тест позволяет оценить степень освоения ребёнком базового навыка водной среды — умения принять обтекаемое положение тела и сохранять его в движении без активных гребков.

Тест «скольжение на груди»

Цель: оценить уровень освоения навыка скольжения в воде — умение принять обтекаемое положение тела и удерживать его в движении.

Оборудование: бассейн с мелкой частью, разметочная лента или ориентиры на дорожке с шагом 0,25 м.

Проведение: ребёнок встаёт у бортика, берётся за него руками в положении «стрелочка» (руки вытянуты вперёд, голова между руками, ноги выпрямлены). По команде педагога ребёнок отталкивается ногами от бортика и скользит по поверхности воды без активных движений руками и ногами до полной остановки.

Фиксация результата: измеряется расстояние скольжения в сантиметрах от бортика до места остановки. Записывается лучший результат из двух попыток.

Оценка: чем больше расстояние скольжения, тем выше уровень освоения навыка горизонтального положения тела в воде и координации в водной среде.

Упражнения «звёздочка на груди» и «удержание у бортика с работой ног» применялись в процессе занятий как средства развития координации и силовой выносливости мышц ног соответственно. В качестве контрольных тестов данные упражнения не использовались, поскольку не позволяют объективно и воспроизводимо измерить уровень развития конкретного физического качества в рамках программы ОФП.

Математико-статистическая обработка данных

Для количественного анализа результатов применялись методы описательной статистики: вычислялись средние значения показателей ( $M$ ), среднеквадратичные отклонения ( $\sigma$ ) и стандартные ошибки средних ( $m$ ), что позволяло оценивать как общий уровень физической подготовленности, так и степень однородности групп. Для проверки статистической значимости различий между результатами контрольной и экспериментальной групп до и после формирующего этапа использовался  $t$ -критерий Стьюдента для независимых выборок, распространённый в педагогических исследованиях. Полученные данные представлялись в виде таблиц и графиков, что обеспечивало наглядность анализа динамики показателей общей и специальной физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Для обработки результатов исследования применялись следующие методы математической статистики.

Среднее арифметическое ( $M$ ) вычислялось по формуле:  $M = (x_1 + x_2 + \dots + x_n) / n$ , где  $x_i$  — индивидуальное значение показателя,  $n$  — объём выборки.

Среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ) вычислялось по формуле:  $\sigma = \sqrt{(\text{сумма}(x_i - M)^2 / (n-1))}$ , где  $x_i$  — индивидуальное значение,  $M$  — среднее арифметическое,  $n$  — объём выборки.

Стандартная ошибка среднего ( $m$ ) вычислялась по формуле:  $m = \sigma / \sqrt{n}$ . Результаты в таблицах представлены в формате  $M \pm m$ .

Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами оценивалась с помощью  $t$ -критерия Стьюдента по формуле:  $t = (M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}$ , где  $M_1$  и  $M_2$  — средние арифметические значения показателей в группах,  $m_1$  и  $m_2$  — стандартные ошибки средних соответственно.

Полученное эмпирическое значение  $t$  сравнивалось с критическим значением  $t_{кр} = 2,024$  при уровне значимости  $p < 0,05$  и числе степеней свободы  $df = n_1 + n_2 - 2 = 38$  (по таблице критических значений  $t$ -критерия Стьюдента). При  $t_{эмп} \geq t_{кр} = 2,024$  различия признавались статистически достоверными.

### ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ АНАЛИЗ

#### 3.1. Программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания

Разработанная программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания является составной частью системы общей физической подготовки воспитанников МБДОУ детский сад №18 г. Красноярск. Программа направлена на комплексное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей) в условиях водной среды, формирование элементарных навыков плавания и повышение общего уровня физической подготовки детей старшего дошкольного возраста. Она строится с учётом возрастных и функциональных особенностей детей старшего дошкольного возраста, принципов доступности, систематичности, постепенного увеличения нагрузки и преобладания игровой мотивации.

Программа общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания построена на основе развития пяти физических качеств. Соответствие физических качеств, контрольных тестов и средств развития представлено в таблице 3.

Таблица 3 — Структура программы ОФП средствами плавания

<b>Физическое качество</b>	<b>Тест (контрольное упражнение)</b>	<b>Упражнения плавания для развития</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 20 м (с)	Скоростные отрезки «кроль ногами» 6–8 м с максимальной скоростью, эстафеты

<b>Физическое качество</b>	<b>Тест (контрольное упражнение)</b>	<b>Упражнения плавания для развития</b>
<b>Силовая выносливость</b>	Поднимание туловища за 30 с; сгибание-разгибание рук (кол-во раз)	Работа ногами с доской 4×12–15 м, упражнения «фонтанчик», гребки обеими руками
<b>Общая выносливость</b>	Бег в течение 90 с (м)	Серийные отрезки 3×2×10 м, длительная работа ногами без остановки
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед стоя (см)	Маховые движения рук в плечевых суставах, скольжения, упражнения на растягивание в воде
<b>Координация</b>	Проба Ромберга — стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	Повороты с груди на спину, игра «светофор», согласование движений рук и ног «кроль в полной координации»

Занятия по плаванию проводились в учебном бассейне детского сада 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 25–30 минут. Структура каждого занятия включала три части: вводно-подготовительную (организация, разминка на суше и в мелкой воде, дыхательные упражнения), основную (освоение элементов плавания и специальные упражнения на развитие физических качеств) и заключительную (упражнения на расслабление, дыхание и краткий анализ занятия) [33]. Такое построение соответствует рекомендациям по физическому воспитанию дошкольников и методике обучения плаванию детей раннего и дошкольного возраста.

В течение учебного года реализовывались последовательно три этапа: адаптационный, базовый и развивающе-закрепляющий. Адаптационный этап (1–4-я недели) был направлен на адаптацию детей к условиям водной среды, формирование положительного эмоционального отношения к занятиям,

освоение навыков дыхания и элементарного скольжения [35]. Базовый этап (5–16-я недели) предусматривал дальнейшее освоение основ техники плавания, развитие силовой выносливости мышц ног и корпуса, координации движений рук и ног, закрепление навыков удержания на воде. На развивающе-закрепляющем этапе (17–26-я недели) основное внимание уделялось повышению устойчивости двигательных навыков, увеличению объёма и интенсивности нагрузки, развитию выносливости и координации в более сложных условиях, а также использованию соревновательных и игровых форм. Сводное помесечное (понедельное) планирование содержания занятий по этапам представлено в Приложениях А-В.

Реализация программы предусматривала использование системы специально подобранных упражнений, каждое из которых выполняло конкретную развивающую и обучающую функцию в соответствии с задачами соответствующего этапа. Ниже представлена подробная характеристика всех основных упражнений программы с указанием техники выполнения, целевых физических качеств и мышечных групп.

Адаптационный этап (1–4 недели)

Упражнения раздела «Адаптация к воде»

Ходьба в воде по кругу, вперёд/назад, боком. Ребёнок входит в бассейн глубиной до пояса и перемещается шагом в указанном направлении. Вода обеспечивает сопротивление каждому шагу, поэтому ходьба требует значительно большего усилия, чем на суше. Упражнение направлено на первичную адаптацию к водной среде, преодоление водобоязни, укрепление мышц нижних конечностей (четырёхглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, икроножные), развитие равновесия и пространственной ориентировки. Ходьба боком и назад дополнительно активизирует приводящие и отводящие мышцы бедра, тренирует координацию в нестандартных условиях.

Ходьба с подскоками в воде. Ребёнок, находясь в воде глубиной до пояса, выполняет поочерёдные подпрыгивания с отталкиванием от дна. Упражнение развивает скоростно-силовые качества мышц-разгибателей

нижних конечностей (ягодичные, четырёхглавая мышца бедра, икроножные), формирует навык отталкивания от опоры в условиях гидростатического давления, повышает эмоциональный настрой занятия. По сравнению с прыжками на суше нагрузка на суставы значительно снижена за счёт подъёмной силы воды, что делает упражнение безопасным для опорно-двигательного аппарата дошкольника.

Обливание лица и головы. Ребёнок зачерпывает ладонями воду и многократно обливает лицо и голову. Цель упражнения — снизить уровень тактильной чувствительности рецепторов лица к воде и преодолеть первичный страх контакта с ней. Упражнение не несёт физической нагрузки, но выполняет важную психологическую функцию: формирует положительные эмоциональные ассоциации с водой, снимает защитные реакции и психологически готовит ребёнка к последующим погружениям.

Приседания в воде с погружением до подбородка. Из положения стоя ребёнок медленно опускается в приседание так, чтобы уровень воды достиг подбородка. Упражнение одновременно решает несколько задач: укрепляет мышцы ног и ягодичные мышцы, тренирует произвольную задержку дыхания у поверхности воды, психологически приближает ребёнка к полному погружению лица. Педагог контролирует ритмичность выполнения и спокойное дыхание ребёнка.

#### Упражнения раздела «Дыхание»

Выдохи в воду «пузыри». Ребёнок делает глубокий вдох над водой, наклоняется, опускает лицо в воду и медленно выдыхает через рот, наблюдая «пузыри». Это базовое дыхательное упражнение плавания. Оно формирует правильный стереотип дыхания «вдох над водой — выдох в воду», тренирует диафрагму и межрёберные мышцы дыхательной мускулатуры, укрепляет дыхательный аппарат в целом. Регулярное выполнение данного упражнения повышает жизненную ёмкость лёгких, предотвращает заглатывание воды и создаёт основу для последующего освоения ритмичного дыхания при плавании.

Погружение лица с открытыми глазами. Ребёнок делает вдох, опускает лицо в воду и открывает глаза, рассматривая дно бассейна, затем поднимается и выдыхает. Упражнение решает сразу несколько задач: преодолевает инстинктивное закрывание глаз при контакте с водой, развивает пространственную ориентировку под водой, приучает зрительный анализатор к водной среде. Дети, уверенно видящие под водой, значительно легче осваивают последующие навыки — скольжение, работу ногами, повороты.

«Фонтанчик» — выдох в ладони, выдох с запрокидыванием головы. Ребёнок набирает воду в сложенные ладони и выдыхает в неё, создавая «фонтан»; или запрокидывает голову назад и выдыхает через сложенные губы в воздух. Упражнение тренирует контроль силы и длительности выдоха, формирует навык направленного выдоха, развивает мышцы губ и диафрагмы. Игровая форма повышает мотивацию и снижает тревожность.

Ритмичные выдохи с чередованием вдоха/выдоха. Ребёнок стоит у бортика или на мелком месте, выполняет чёткое чередование: вдох над водой — поворот лица в воду — выдох в воду. Упражнение закрепляет навык ритмичного дыхания, который является ключевым в технике плавания кролем. Развивает дыхательную выносливость, стабилизирует работу дыхательной системы, формирует правильный дыхательный стереотип.

Упражнения раздела «Скольжение и удержание»

«Стрелочка» — скольжение на груди от бортика. Ребёнок упирается ногами в бортик, вытягивается в горизонтальное положение, руки выпрямлены вперёд, голова опущена, и толкается от стены, скользя на груди. Это фундаментальное плавательное упражнение. Оно формирует горизонтальное обтекаемое положение тела в воде, укрепляет мышцы кора (прямые и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные), развивает чувство равновесия и скольжения, учит ребёнка расслаблять мышцы для поддержания инерции. Качество выполнения «стрелочки» во многом определяет дальнейшие успехи в освоении техники плавания.

«Звёздочка» на груди и на спине. Лёжа горизонтально на поверхности воды, ребёнок разводит руки и ноги в стороны, стараясь максимально долго удержать позицию. Упражнение развивает способность к пассивной плавучести — умение расслабиться в воде и довериться её подъёмной силе. Тренирует статическую выносливость мышц кора, шеи и спины, совершенствует проприоцепцию (чувство положения тела). Выполнение «звёздочки» на спине дополнительно требует расслабления мышц шеи и запрокидывания головы назад, что психологически является более сложным для многих детей.

«Поплавок» — группировка под водой. Ребёнок делает глубокий вдох, группируется (подтягивает колени к груди, обхватывает их руками), задерживает дыхание и медленно погружается. Упражнение тренирует задержку дыхания, преодолевает страх нахождения под водой, развивает пространственную ориентацию в водной среде. В группировке тело приобретает наибольшую плавучесть, поэтому ребёнок убеждается, что вода «держит» его — это важнейший психологический результат упражнения.

Перекаты с груди на спину у бортика. Держась за бортик, ребёнок в горизонтальном положении поочерёдно поворачивается с положения на груди в положение на спине и обратно. Упражнение развивает координацию вращательных движений вокруг продольной оси тела в воде, укрепляет мышцы плечевого пояса и кора. Навык поворота тела является необходимым для последующего освоения техники кроля (поворот головы для дыхания) и безопасного поведения в воде в целом.

Адаптационный этап. Игры.

Игра «Разбудим рыбку». Дети плещутся, брызгают водой, обливают друг друга. Игровая форма снимает психологические барьеры к контакту с водой, создаёт положительный эмоциональный фон, формирует мотивацию к занятиям. Физически развивает мышцы плечевого пояса при интенсивных движениях руками.

Игра «Кто сделает больше пузырей». Дети соревнуются, кто выполнит большее количество выдохов в воду за отведённое время. Игра мотивирует к правильному и интенсивному дыхательному упражнению, развивает дыхательную выносливость и дыхательную мускулатуру в соревновательном контексте.

Упражнение «Обнимем воду» (разведение рук под водой). Стоя в воде, ребёнок разводит обе руки в стороны, преодолевая сопротивление воды, затем сводит обратно. Направлено на укрепление мышц плечевого пояса — дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины. Формирует первичное ощущение сопротивления воды при движении рук, которое станет основой для последующего освоения гребка.

Ходьба с предметами над головой. Ребёнок держит мяч или игрушку над головой и перемещается по мелкому бассейну. Упражнение развивает равновесие в нестандартных условиях, активизирует мышцы кора для поддержания вертикальной позиции, укрепляет мышцы плечевого пояса при удержании груза, развивает координацию движений в усложнённых условиях.

Базовый этап (5–16 недели)

Упражнения раздела «Работа ногами»

Удары ногами «кроль» у бортика на груди и на спине. Держась руками за бортик в горизонтальном положении, ребёнок выполняет поочерёдные удары прямыми ногами: движение начинается от бедра, стопа расслаблена. При работе на груди активно включаются мышцы задней поверхности бедра и ягодичные при фазе «удара вниз», четырёхглавая — при фазе «удара вверх». Работа на спине смещает акцент на мышцы-сгибатели бедра и ягодичные. Упражнение формирует двигательный навык движения ног кролем, развивает силовую выносливость нижних конечностей, тренирует голеностопный сустав (стопа должна быть «мягкой», поворачиваться внутрь), укрепляет мышцы поясничного отдела спины.

Работа ногами с плавательной доской на груди и на спине. Ребёнок держит доску обеими руками (при плавании на груди) или кладёт её под

затылок (на спине), тело горизонтально, и активно работает ногами кролем, продвигаясь вперёд. Это основное упражнение для изолированной тренировки ног. Прогрессивное увеличение дистанции (5 → 8 → 12–15 м) целенаправленно развивает аэробную выносливость, укрепляет весь мышечный корсет нижних конечностей, тренирует способность поддерживать ритмичный темп на протяжении всей дистанции.

«Фонтанчик» ногами. У бортика ребёнок выполняет максимально интенсивные удары ногами, стараясь поднять как можно больше брызг. Упражнение тренирует скоростно-силовые качества мышц ног, развивает взрывную силу и мощность движений. Игровой соревновательный элемент («чьи брызги выше») повышает мотивацию и позволяет выйти на максимальное усилие.

Чередование скольжения и работы ногами. Ребёнок отталкивается от бортика в «стрелочке», скользит 2–3 м инерционно, затем по сигналу педагога начинает работу ногами. Упражнение развивает умение переключаться между пассивным и активным движением, тренирует координацию начала работы ног из горизонтального положения, учит «стартовать» без потери равновесия.

#### Упражнения раздела «Работа руками»

Имитация гребков на суше. Стоя в наклоне вперёд, ребёнок попеременно выносит руки вперёд и выполняет тяговое движение назад, имитируя гребок кролем. Упражнение формирует двигательный образ гребка в сознании ребёнка до того, как он начнёт выполнять его в воде. Укрепляет дельтовидные, широчайшие мышцы спины, трёхглавые мышцы плеча, развивает подвижность плечевых суставов. Имитация на суше позволяет педагогу исправить ошибки техники в удобных условиях, прежде чем они закрепятся в воде.

Работа одной рукой с доской. Одна рука удерживает доску впереди, другая выполняет гребок кролем — выход руки из воды, пронос над водой, вход в воду, тяга. Упражнение позволяет изолированно отработать технику каждой руки поочередно, что значительно облегчает контроль за

правильностью движения. Развивает силу и технику гребкового движения, укрепляет мышцы плечевого пояса (широчайшие, дельтовидные), формирует правильный «захват» воды при входе руки.

Гребки обеими руками с опорой на пояс/доску. Надев плавательный пояс (или удерживая доску между ног), ребёнок выполняет гребки обеими руками поочерёдно. Плавательное средство поддерживает тело горизонтально, позволяя сосредоточить всё внимание на руках и дыхании. Упражнение является переходным от работы одной рукой к полной координации кроля, тренирует попеременные гребки обеими руками, укрепляет мышцы плечевого пояса.

#### Раздел «Комбинированные задания»

Согласование движений «ноги + руки» (4–6 ударов ног + 2–3 гребка руками). Ребёнок выполняет определённое количество ударов ногами, затем добавляет гребки руками — и повторяет связку. Это начальный этап освоения координационной структуры кроля. Упражнение тренирует одновременную работу мышечных групп рук и ног, развивает общую координацию, учит ребёнка контролировать два двигательных действия одновременно.

Гребки руками с ритмичным дыханием. Ребёнок плывёт с работой рук, через каждые 2–3 гребка поворачивая голову в сторону для вдоха. Это ключевое упражнение для освоения ритмичного дыхания в движении — важнейшего навыка самостоятельного плавания. Тренирует координацию поворота головы с циклом гребков, развивает дыхательную выносливость, укрепляет мышцы шеи и косые мышцы туловища.

Навык поворота у бортика. Ребёнок подплывает к бортику, касается его рукой, затем выполняет поворот тела и отталкивается ногами для следующего отрезка. Упражнение формирует навык безопасного и технически грамотного поворота, развивает ориентацию в ограниченном пространстве, укрепляет мышцы ног при толчке.

#### Игры и эстафеты базового этапа

Игра «Кто быстрее до острова». Дети стартуют от бортика и наперегонки плывут к обозначенному предмету (обруч, конус). Игра развивает соревновательные качества, максимальную двигательную активность, скоростную выносливость, мотивирует к техническому совершенствованию.

Игра «Спаси игрушку». На дне мелкой части бассейна лежит игрушка. Ребёнок ныряет, достаёт её и доставляет к бортику. Упражнение тренирует ныряние с открытыми глазами, ориентацию под водой, задержку дыхания, ловкость. Развивает уверенность в водной среде и преодоление страха нахождения под водой.

Игра «Мельница». Дети плывут с гребками по сигналу педагога — «вперёд», по второму сигналу — замирают в «стрелочке». Развивает быстроту реакции, умение резко изменить режим движения, самоконтроль и управление телом в воде.

Развивающе-закрепляющий этап (17–26 недели)

«Кроль ногами» с доской на длинных отрезках (12–15 м). Дистанция увеличивается по сравнению с базовым этапом. Целенаправленно развивает аэробную выносливость нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы. Ребёнок учится поддерживать стабильный темп на всей дистанции, преодолевать нарастающее утомление, что воспитывает волевые качества — настойчивость и выдержку.

Комбинированные отрезки «ноги + руки» (10–12 м). Самостоятельное плавание с полной координацией кроля. Интегрирует все ранее освоенные навыки в единое целостное двигательное действие. Развивает общую выносливость, силовую выносливость мышц плечевого пояса и нижних конечностей, совершенствует межмышечную координацию.

Плавание на спине без доски. Ребёнок самостоятельно удерживает горизонтальное положение на спине и перемещается с работой ног. Укрепляет мышцы живота и разгибатели спины, тренирует вестибулярный аппарат, развивает доверие к воде в нестандартном положении тела.

Упражнение «стрелочка–звёздочка». Ребёнок отталкивается от бортика в «стрелочке», скользит, затем плавно переходит в «звёздочку», раскидывая руки и ноги в стороны, и обратно. Развивает сознательное управление положением тела в воде, совершенствует координацию, тренирует переход между различными позициями.

Эстафеты и соревновательные игры («Светофор», «До острова и обратно»). Командные задания с элементами соревнования. Развивают соревновательные качества, максимальную мотивацию к усилию, командное взаимодействие, закрепляют все ранее освоенные навыки в эмоционально насыщенной ситуации. Воспитывают уверенность в себе и удовлетворение от результата.

Таким образом, каждое упражнение программы имеет чёткую функциональную направленность и встроено в логику поэтапного развития физических качеств и плавательных навыков детей старшего дошкольного возраста. Последовательное усложнение упражнений — от простых адаптационных действий к сложным координационным — обеспечивало постепенное и безопасное повышение нагрузки, соответствующее возрастным возможностям детей 5–7 лет.

### **3.2. Динамика показателей общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп**

Программа была направлена на развитие основных физических качеств и овладение базовыми элементами техники плавания с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Учебно-тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю по 25-30 минут в течение 12-14 недель учебного года. Структура занятий включала подготовительную часть на суше (организационные моменты, общеразвивающие и дыхательные упражнения), основную часть в воде (освоение опорных положений, скольжения, работы ног и рук, подвижные и

сюжетные игры в воде) и заключительную часть с элементами релаксации и подведением итогов. Содержательный акцент делался на тех двигательных действиях и качествах, которые контролировались с помощью тестов: бег 20 м, поднятие туловища за 30 с, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях, наклон вперед, проба «звёздочка» на воде и удержание у бортика с работой ног.

Анализ исходных данных показал, что экспериментальная и контрольная группы в начале педагогического эксперимента были сопоставимы по уровню физической и водной подготовки. Средние значения основных тестов в группах находились в близких диапазонах, что позволяет считать сформированные выборки однородными по исходным показателям.

Исходные показатели контрольных тестов у детей экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Исходные показатели контрольных тестов детей старшего дошкольного возраста экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение.

<b>Показатель</b>	<b>ЭГ (М±m)</b>	<b>КГ (М±m)</b>
Бег 20м (сек)	6.32±0.35	6.17±0.34
Подним. туловища (кол-во)	13.42±2.02	12.92±2.43
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во)	10.58±1.78	10.75±1.60
Наклон вперед (см)	2.99±1.30	2.56±1.11
Проба Ромберга (сек)	8,42±0,41	8,17±0,38
Скольжение на груди (см)	43,6±1,52	44,1±1,61

Как видно из таблицы 4, различия между группами на констатирующем этапе носят несущественный характер и не имеют систематической направленности. Это подтверждает корректность сопоставления результатов, полученных после реализации экспериментальной программы.

После завершения формирующего этапа эксперимента было проведено повторное тестирование, позволившее оценить эффективность предложенной программы. Итоговые значения основных показателей физической и водной подготовки детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Итоговые показатели контрольных тестов детей старшего дошкольного возраста экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Показатель	ЭГ до (M±m)	ЭГ после (M±m)	КГ до (M±m)	КГ после (M±m)
Бег 20 м, с	6,32±0,08	5,95±0,09	6,17±0,08	6,06±0,07
Поднимание туловища за 30 с, раз	13,42±0,45	16,67±0,61	12,92±0,54	13,17±0,59
Сгибание-разгибание рук, раз	10,58±0,40	13,17±0,49	10,75±0,36	11,00±0,39
Наклон вперед, см	2,99±0,29	3,52±0,34	2,56±0,25	2,67±0,26
Проба Ромберга, с	8,42±0,61	14,35±0,89	8,17±0,58	9,64±0,63
Скольжение на груди, см	43,6±1,52	71,4±1,86	44,1±1,61	52,3±1,75

Протоколы результатов контрольных испытаний испытуемыми экспериментальной и контрольной групп представлены в Приложениях Ж-М.

В целом у детей экспериментальной группы за период педагогического эксперимента отмечено более выраженное улучшение показателей общей физической и водной подготовки по сравнению с контрольной группой, что указывает на высокую эффективность разработанной программы плавательной подготовки. Наиболее существенная положительная динамика выявлена по тестам, характеризующим силовую выносливость мышц корпуса и верхних конечностей, гибкость, а также устойчивость положения тела в воде и способность сохранять его в статичном режиме.

По результатам бега на 20 м у детей экспериментальной группы среднее время выполнения теста снизилось с  $6,32 \pm 0,35$  с до  $5,95 \pm 0,40$  с, тогда как в контрольной группе уменьшение показателя было менее выраженным (с  $6,17 \pm 0,34$  с до  $6,06 \pm 0,30$  с). Эти данные свидетельствуют о более значительном приросте быстроты и скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе, что можно связать с включением в программу систематических упражнений, направленных на развитие быстроты движений и координации в условиях водной среды и на суше.

В тесте «поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с» у детей экспериментальной группы среднее количество повторений увеличилось с  $13,42 \pm 2,02$  до  $16,67 \pm 2,74$ , тогда как в контрольной группе – с  $12,92 \pm 2,43$  до  $13,17 \pm 2,62$ . Это говорит о преимущественном развитии силовой выносливости мышц брюшного пресса и сгибателей туловища у детей экспериментальной группы, что обусловлено целенаправленным использованием в программе плавания и общеразвивающих упражнений, выполняемых в различных исходных положениях с опорой на воду и без неё.

Аналогичная тенденция отмечена в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях». В экспериментальной группе среднее количество повторений возросло с  $10,58 \pm 1,78$  до  $13,17 \pm 2,17$ , в то время как в контрольной – с  $10,75 \pm 1,60$  до  $11,00 \pm 1,76$ . Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенная программа в большей степени способствует развитию

силовой выносливости мышц плечевого пояса и верхних конечностей, что важно для поддержания тела на воде и выполнения гребковых движений.

Положительная динамика выявлена и по показателю гибкости в тесте «наклон вперед из положения стоя». У дошкольников экспериментальной группы среднее значение увеличилось с  $2,99 \pm 1,30$  см до  $3,52 \pm 1,51$  см, тогда как у детей контрольной группы – с  $2,56 \pm 1,11$  см до  $2,67 \pm 1,14$  см. Это отражает более выраженное улучшение подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах, что связано с систематическим выполнением в воде и на суше упражнений на растягивание и расслабление мышц, включённых в структуру обучающих занятий.

В тесте «проба Ромберга» у детей экспериментальной группы среднее время удержания равновесия в стойке на одной ноге с закрытыми глазами увеличилось с  $8,42 \pm 0,61$  с до  $14,35 \pm 0,89$  с, тогда как в контрольной группе динамика была значительно менее выраженной — с  $8,17 \pm 0,58$  с до  $9,64 \pm 0,63$  с. Прирост показателя в экспериментальной группе составил 5,93 с (70%), тогда как в контрольной — лишь 1,47 с (18%). Статистически значимые различия между группами по данному показателю после формирующего этапа подтверждают эффективность разработанной программы для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Улучшение результатов теста у детей экспериментальной группы обусловлено тем, что занятия плаванием требуют постоянного контроля положения тела в водной среде, согласования работы рук, ног и дыхания, удержания горизонтального положения при скольжении и выполнении поворотов, что в совокупности обеспечивает целенаправленное развитие статического и динамического равновесия.

В тесте «скольжение на груди» у детей экспериментальной группы среднее расстояние скольжения увеличилось с  $43,6 \pm 6,8$  см до  $71,4 \pm 8,3$  см, тогда как в контрольной группе динамика была значительно менее выраженной: с  $44,1 \pm 7,2$  см до  $52,3 \pm 7,8$  см. Полученные результаты свидетельствуют о том, что систематические занятия по разработанной

программе обеспечили более высокий уровень освоения навыка горизонтального положения тела в воде у детей экспериментальной группы: дети научились принимать обтекаемую «стрелочку», расслаблять мышцы и управлять положением тела в водной среде. Прирост показателя в экспериментальной группе составил 27,8 см (64%), тогда как в контрольной — лишь 8,2 см (19%), что подтверждает эффективность разработанной программы для развития специальной водной подготовленности дошкольников.

Таким образом, сопоставление динамики показателей общей физической и водной подготовки детей старшего дошкольного возраста показывает, что разработанная программа плавательной подготовки обеспечила более значимый прирост физических качеств и специальных навыков у воспитанников экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Это подтверждает целесообразность включения систематических занятий плаванием с направленной тренировочной нагрузкой в систему физического воспитания дошкольников.

Графическая динамика показателей представлена на рисунках 3-7.

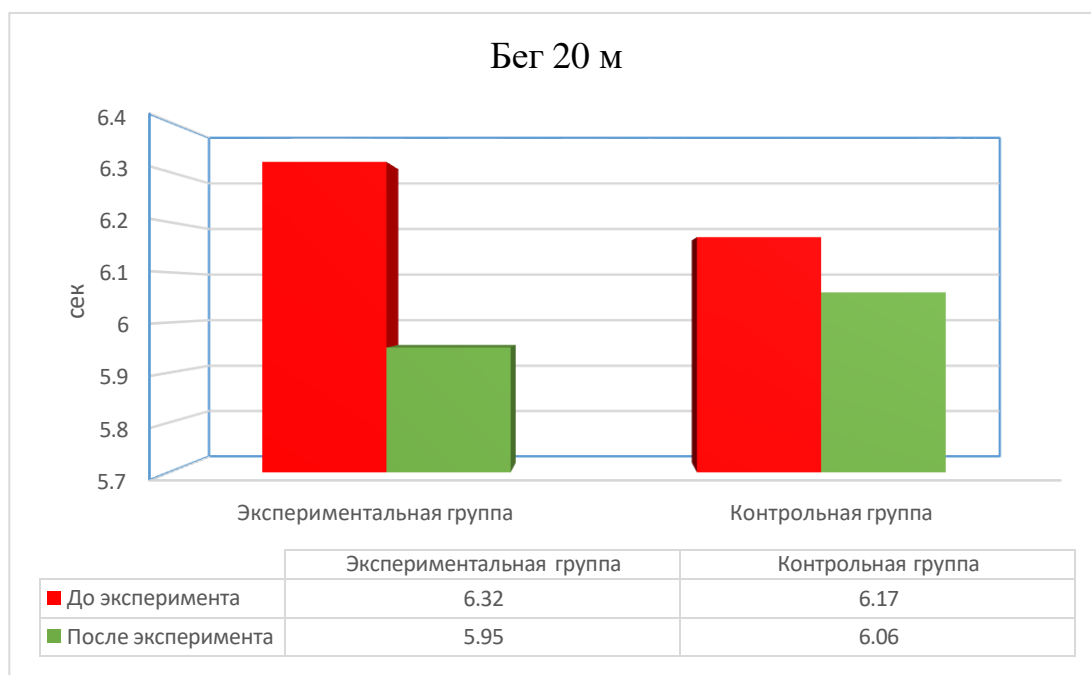


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «бег 20 м» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

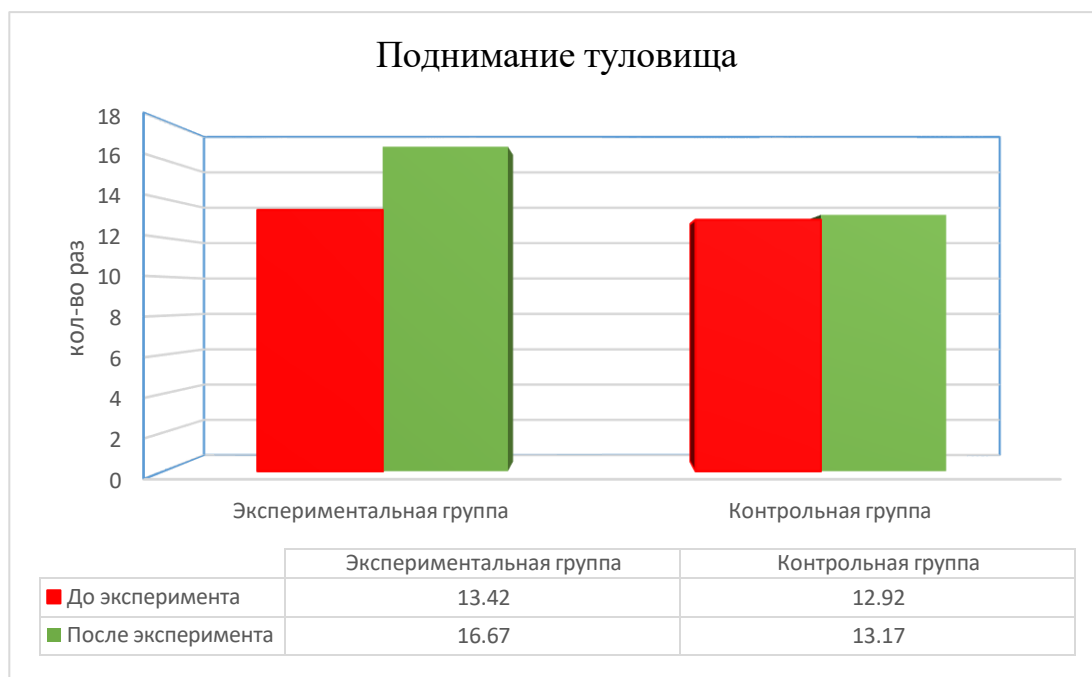
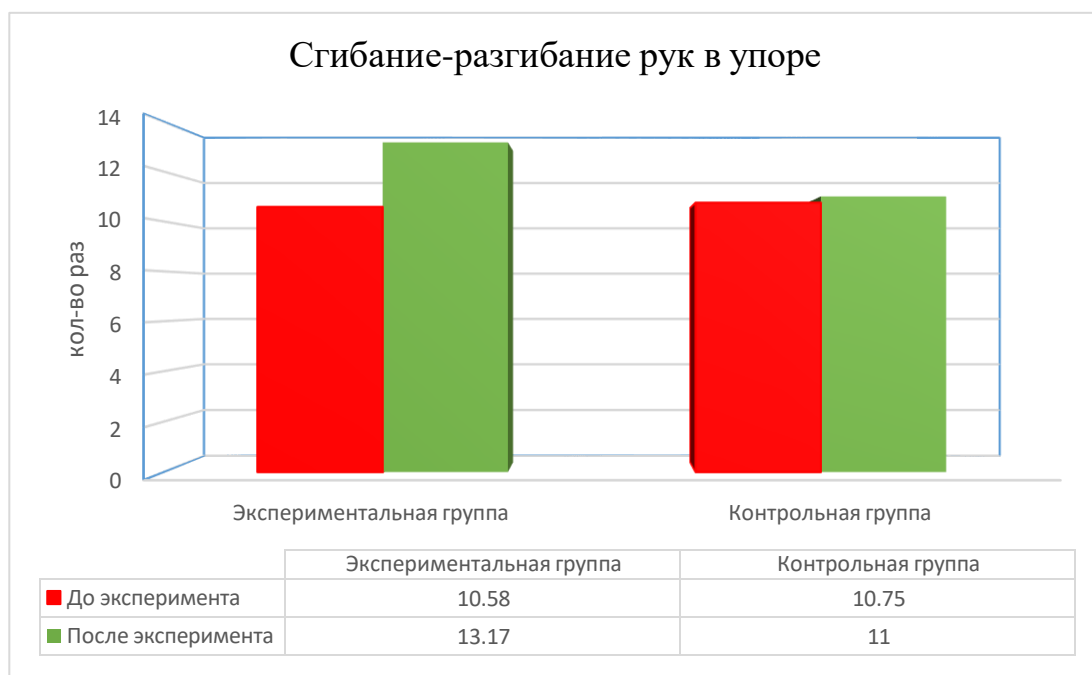


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента



Динамика показателей теста «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

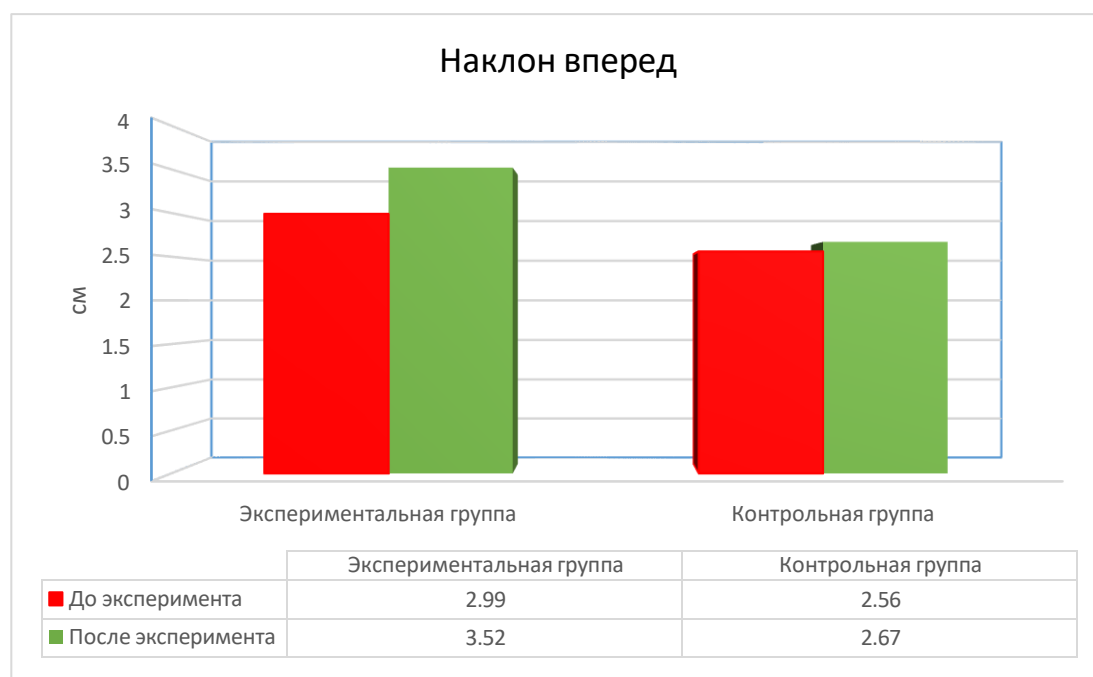


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «наклон вперед из положения стоя» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

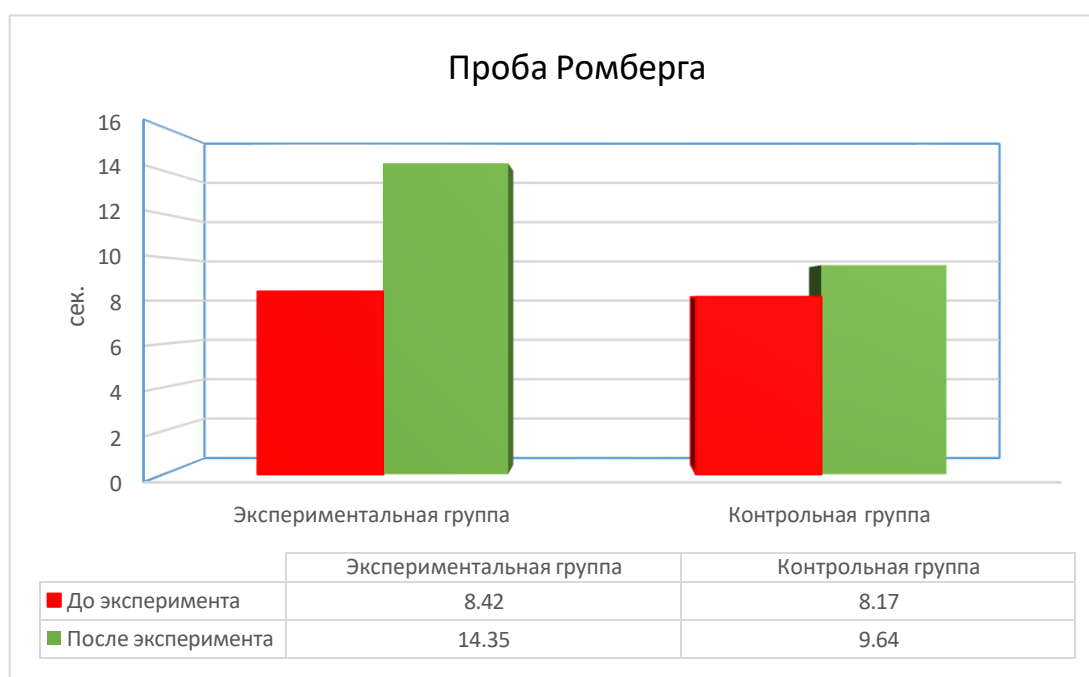


Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Проба Ромберга» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

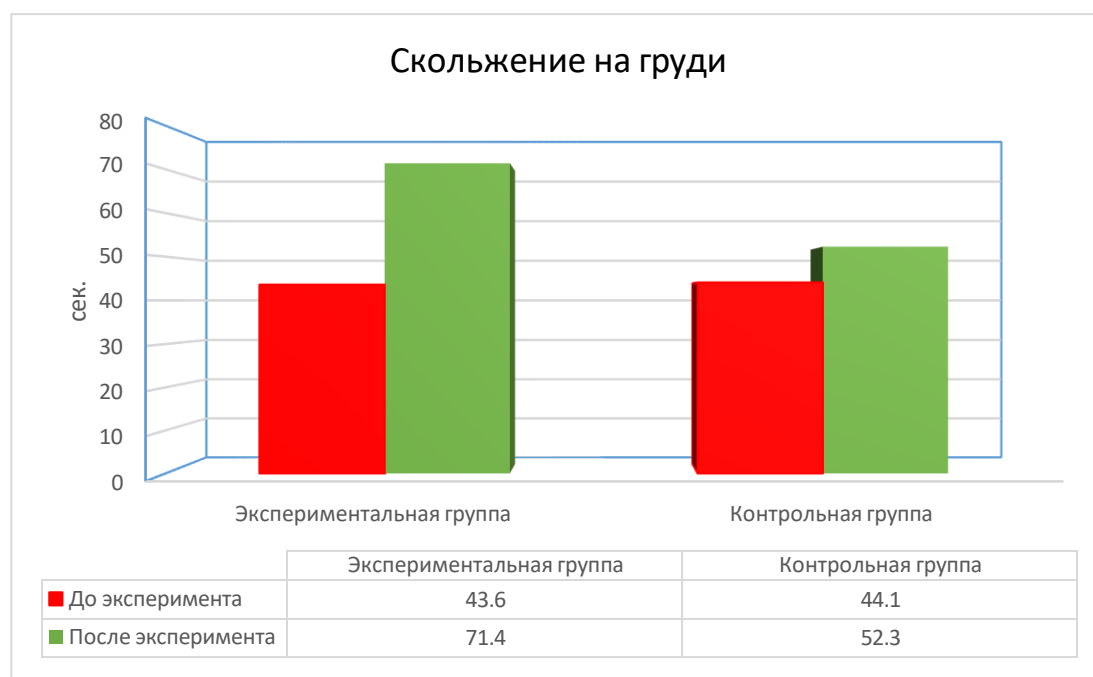


Рисунок 8 – Динамика показателей теста «скольжение на груди» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Полученные результаты в целом показывают, что внедрение разработанной программы плавательной подготовки обеспечило более выраженный рост показателей общей физической и водной подготовки у детей старшего дошкольного возраста по сравнению с традиционными формами занятий в детском саду. Более высокий прирост по большинству контрольных тестов в экспериментальной группе обосновывает целесообразность систематического использования занятий плаванием, включающих разнообразные упражнения на развитие физических качеств и специальных водных умений, в практике физического воспитания дошкольников.

### **3.3. Обсуждение результатов по общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста**

Выполненный педагогический эксперимент подтверждает, что плавание при целенаправленной организации учебно-тренировочного процесса может рассматриваться как эффективное средство развития общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста. Полученные результаты согласуются с данными психолого-педагогических и научно-методических исследований, в которых подчёркивается высокая чувствительность возрастного периода старшего дошкольного возраста к воздействиям, направленным на формирование основных физических качеств и освоение сложно-координационных двигательных действий.

Сопоставление исходных и итоговых показателей контрольных тестов позволяет утверждать, что разработанная программа плавательной подготовки обеспечила более значимый прирост физических и специальных водных качеств у детей экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками, занимавшимися по традиционной программе. Особенно выраженные различия зафиксированы в тестах, характеризующих силовую выносливость мышц корпуса и верхних конечностей (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на коленях), а также в тесте специальной водной подготовленности («скольжение на груди»), что отражает направленность содержания занятий на развитие именно этих компонентов подготовки.

Важным результатом экспериментальной работы является то, что у дошкольников экспериментальной группы улучшения коснулись не только отдельных физических качеств, но и интегральных характеристик, связанных с умением уверенно держаться на воде, координировать движения рук и ног, регулировать дыхание. Это свидетельствует о комплексном характере влияния плавания на организм ребёнка и подтверждает, что систематические занятия в бассейне при правильном подборе средств и методов способствуют гармоничному физическому развитию и повышению функциональных возможностей.

Полученные данные имеют важное практическое значение для организации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Включение в образовательную программу специально разработанного модуля по плаванию позволяет не только повышать уровень общей физической подготовки детей, но и решать оздоровительные задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушений осанки и избыточной массы тела. Вместе с тем реализация такой программы требует наличия соответствующей материально-технической базы (бассейн, инвентарь), соблюдения санитарно-гигиенических требований и тесного взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателей и медицинских работников.

На основе результатов исследования можно предложить следующие практические рекомендации по использованию средств плавания в системе физического воспитания дошкольников. Во-первых, целесообразно планировать занятия плаванием не реже двух раз в неделю в сочетании с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше, обеспечивая тем самым оптимальный объём двигательной активности детей. Во-вторых, содержание занятий должно включать упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, координации и быстроты, а также специальные задания на формирование навыков дыхания, скольжения, удержания на воде и работы ногами и руками различными способами.

В-третьих, важным методическим принципом является постепенное усложнение заданий с учётом индивидуальных возможностей детей: увеличение продолжительности удержания на воде, длины отрезков, количества повторений, введение игровых и соревновательных элементов. При этом необходимо строго дозировать нагрузку, чередуя периоды активной работы с паузами отдыха, уделяя внимание эмоциональному фону занятий и формированию устойчивой мотивации детей к занятиям плаванием.

В-четвёртых, при разработке программ плавательной подготовки для детей старшего дошкольного возраста рекомендуется опираться на комплекс контрольных испытаний, аналогичный использованному в данном исследовании, что позволяет объективно оценивать исходный уровень и динамику общей физической и водной подготовки. Регулярный контроль результатов даёт возможность своевременно корректировать содержание и дозировку нагрузок, индивидуализировать подход к детям с различным уровнем физического развития и степенью освоения водной среды.

## Заключение

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показал, что плавание является универсальным и высокоэффективным средством физического воспитания детей дошкольного возраста, оказывающим комплексное воздействие на развитие всех основных физических качеств — быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Установлено, что старший дошкольный возраст (5–7 лет) является сенситивным периодом для обучения плаванию и целенаправленного развития общей физической подготовленности посредством водных занятий, поскольку в этот период отмечается высокая пластичность нервной системы и интенсивное формирование фундаментальных двигательных умений.

Исходная диагностика уровня общей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп (по 20 человек в каждой) не выявила статистически достоверных межгрупповых различий ни по одному из исследуемых показателей ( $p > 0,05$ ), что подтвердило однородность сформированных групп и правомерность последующего сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента.

Разработана методика занятий плаванием для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет), включающая 26 недель занятий, объединённых в три последовательных этапа: подготовительный (недели 1–4), основной (недели 5–16) и заключительный (недели 17–26). Содержание методики предусматривает постепенное усложнение упражнений, увеличение объёма и интенсивности нагрузки, а также комплексное воздействие на все основные физические качества средствами плавания.

Педагогический эксперимент, проведённый в период с сентября 2025 по май 2026 года, подтвердил эффективность разработанной методики занятий плаванием. В экспериментальной группе по итогам эксперимента зафиксированы статистически достоверные положительные изменения по

всем исследуемым показателям общей физической подготовленности ( $p < 0,05$ ), тогда как в контрольной группе прирост показателей носил недостоверный характер ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует о целенаправленном влиянии именно разработанной методики на уровень ОФП детей.

Применение методов математической статистики — расчёт средней арифметической ( $M$ ), стандартной ошибки среднего ( $m$ ) и  $t$ -критерия Стьюдента — позволило объективно оценить достоверность полученных результатов. По итогам эксперимента эмпирическое значение  $t$ -критерия по показателям экспериментальной группы превысило критическое значение ( $t_{кр} = 2,024$  при  $p < 0,05$ ,  $df=38$ ), что подтверждает статистическую достоверность выявленных изменений и эффективность разработанной методики занятий плаванием для развития общей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Physical and Mental Benefits of Swimming for Kids. – Bayswater Recreation Centre, 2025. – 4 p. URL: <https://bayswaterrec.wa.gov.au/5-physical-and-mental-benefits-of-swimming-for-kids/>.
2. American Red Cross. Fundamental Aquatic Skills: Learn-to-Swim Levels for Preschool Children. Instructor Manual. URL: <https://goodcdn.app/memberhq/splash-hume-july/uploads/Pre-School-Swimmer-Assessment.pdf>
3. Cadenas-Sanchez C., Intemann T., Labayen I., et al. Physical fitness reference standards for preschool children: a systematic review and proposal of a field-based test battery. Sports Medicine, 2019. URL: <https://uceens.ugr.es/publicacion/systematic-review-and-proposal-of-a-field-based-physical-fitness-test-battery-in-preschool-children-the-prefit-battery/>
4. Cadenas-Sanchez C., Martinez-Tellez B., Sanchez-Delgado G., et al. Field-based physical fitness assessment in preschool children: a scoping review. Frontiers in Pediatrics, 2022. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/pediatrics/articles/10.3389/fped.2022.939442/full>
5. Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. – 7th ed. – New York : McGraw Hill, 2012. – 480 p. URL: <https://www.scholastic.com/parents/family-life/social-emotional-learning/development-milestones/how-physical-skills-develop-age-age.html>
6. Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. – 7th ed. – New York : McGraw Hill, 2012. – 480 p. URL:

[https://books.google.com/books/about/Physical\\_Education\\_for\\_Young\\_Children.html?id=SF-CtcGxSfUC](https://books.google.com/books/about/Physical_Education_for_Young_Children.html?id=SF-CtcGxSfUC)

7. Kim J., et al. Physical fitness benchmarks for preschool children in South Korea. Scientific Reports, 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11941459/>
8. Payne V. G., Isaacs L. D. Human Motor Development: A Lifespan Approach. – 9th ed. – New York : Routledge, 2017. – 512 p. URL: <https://www.scholastic.com/parents/family-life/social-emotional-learning/development-milestones/how-physical-skills-develop-age-age.html>
9. Physical Education for Young Children: Movement ABCs for the Little Ones / Gabbard C. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 184 p.
10. Pica R. Preschoolers and Kindergartners Moving and Learning: A Physical Education Curriculum. – St. Paul : Redleaf Press, 2013. – 160 p. URL: <https://www.redleafpress.org/Preschoolers-and-Kindergartners-Moving-and-Learning-A-Physical-Education-Curriculum-P1066.aspx>
11. Schmitz K.H., et al. Reliability of field- and laboratory-based assessments of health-related fitness in preschool-aged children. American Journal of Human Biology, 2018. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ajhb.23987>
12. Swimmer skills assessment: Preschool swimmer assessment checklist. – Online resource for evaluating preschoolers' floating, gliding and kicking skills. URL: <https://plungesandiego.com/how-assess-kids-swimming-ability/>
13. The Health and Wellness Benefits of Swimming for Babies, Children and Adults. – SwimTime, 2025. – 6 p. URL: <https://www.swimtime.org/blog/the-health-and-wellness-benefits-of-swimming-for-babies-children-and-adults>.

14. The Link Between Swimming and Physical Development in Children. – KidsCanSwim Canada, 2025. – 6 p. URL: <https://kidscanswimcanada.ca/the-link-between-swimming-and-physical-development-in-children/>.
15. Zhan S., et al. Effects of 8 weeks parent accompanied swimming on physical fitness and balance in preschool children. – Frontiers in Public Health, 2024. – Vol. 12. – Article 1410707. – 12 p. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11176541/>
16. Антонов Ю.Е., Иванова Е.В. Диагностика физического и двигательного развития детей дошкольного возраста в практике ДОО: методические рекомендации. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018. 64 с. URL: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/27995>
17. Волошина Л. Н., Бочарова Н. И. Теория и методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие. – М. : КноРус, 2025. – 304 с. URL: <https://www.knorus.ru/catalog/doshkol-naya-pedagogika-i-psihologiya/698353-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-rannego-i-doshkol-nogo-vozrasta-bakalavriat-uchebnoe-posobie/>
18. Воронова Е. К., Гоненко Е. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Кубы и кубики : учеб. пособие. – СПб. : Лань, 2025. – 92 с. URL: <https://lanbook.com/catalog/pedagogicheskie-nauki/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta-kuby-i-kubiki/>
19. Диагностика развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ: методические рекомендации по использованию контрольных тестов.
20. Единая диагностика физической подготовки детей дошкольного возраста 3–7 лет: нормативы и контрольные упражнения для ДОУ региона.

21. Единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста: методические рекомендации для педагогов ДОО. Кемерово: Региональный центр развития образования, 2016. 52 с.
22. Значение плавания в жизни детей дошкольного возраста // Дефектология PRO. – 2021. – Электрон. ресурс. – Режим доступа: URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/znacheniya\\_plavaniya\\_v\\_zhizni\\_detej\\_doshkolnogo\\_vozrasta/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/znacheniya_plavaniya_v_zhizni_detej_doshkolnogo_vozrasta/).
23. Инновационные подходы к обучению плаванию детей дошкольного возраста // Молодой учёный. – 2025. – № 57(0). – Электрон. ресурс. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/570/124925>.
24. Курбатова И.А. Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т, 2017. 72 с.
25. Лескова Н.Н., Ноткина Н.В. Сензитивные периоды развития психофизических качеств дошкольников и их учёт при диагностике физической подготовленности. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. 112 с. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/09/09/pedagogicheskiy-monitoring-otsenki-fizicheskoy>
26. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста : метод. пособие. – Волгоград : Юность, 2012. – 48 с. URL: [https://yunost.ucoz.ru/Documenti/Metod\\_kopilka/metodika\\_obucheniya\\_plavaniyu\\_detej\\_doshkolnogo\\_vo.pdf](https://yunost.ucoz.ru/Documenti/Metod_kopilka/metodika_obucheniya_plavaniyu_detej_doshkolnogo_vo.pdf)
27. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста : методическая разработка. – Электрон. ресурс. – Режим доступа: URL: <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-detej-doshkolnogo-vozrasta-3474160.html>.

28. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации для инструкторов по физической культуре ДОУ. – Методика обучения дошкольников плаванию // Научно методический центр развития образования (НЦРДО). – 2021. URL: [https://yunost.ucoz.ru/Documenti/Metod\\_kopilka/metodika\\_obuchenija\\_plavaniju\\_detej\\_doshkolnogo\\_vo.pdf](https://yunost.ucoz.ru/Documenti/Metod_kopilka/metodika_obuchenija_plavaniju_detej_doshkolnogo_vo.pdf)
29. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005. – 224 с. URL: <https://vlados.ru/shop/doshkolnoe-obrazovanie/metodika-fizicheskogo-vozpitanija-detej-doshkolnogo-vozrasta-posobie-dlya-pedagogov-br-avtor-glazyrina-l-d-ovsyankin-v-a-br-isbn-5-691-00186-8-br-2005-god/>
30. Методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2012. – 288 с. URL: [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_20838.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20838.pdf)
31. Методическое пособие «Обучение дошкольников плаванию» для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций. URL: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-obuchenie-doshkolnikov-plavaniyu-492246.html>
32. Национальный проект «Демография». Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» : паспорт национального проекта и паспорта федеральных проектов. – М., 2018. URL: <http://government.ru/info/35559/>
33. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : методический материал для педагогов ДОУ. – Электрон. ресурс. – Режим доступа: URL: <https://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/268-znachimost-obuchenie-plavaniyu-detej-doshkolnogo-vozrasta-znachimo>
34. Оношкина П. С. Развитие физической подготовки детей старшего дошкольного возраста средствами плавания : выпускная

- квалификационная работа. – Н. Новгород, 2025. – 86 с. URL: [https://vektormn.ru/files/522-Onoshkina Polina Sergeevna 1422.pdf](https://vektormn.ru/files/522-Onoshkina_Polina_Sergeevna_1422.pdf).
35. Организация и методика проведения занятий плаванием в дошкольной образовательной организации: методическая разработка для инструкторов по физической культуре. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/10/07/organizatsiya-i-metodika-provedeniya-zanyatiy-plavaniem-v>
36. Плавание как средство физического развития детей грудного, ясельного и дошкольного возраста и профилактики заболеваний // HydroRea. – 2020. – Электрон. ресурс. – Режим доступа: URL: <https://hydrorea.ru/material/plavanie-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiya-detej-grudnogo-yasel'nogo-i-doshkolnogo-vozrasta-i-prof...>
37. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Минпросвещения России. – М., 2021. URL: [https://files.oprf.ru/storage/image\\_store/docs2022/programma15122022.pdf](https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf)
38. Рабочая программа инструктора по плаванию «Обучение плаванию в детском саду», образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста. URL: [https://dou24.ru/mkdou71/images/21-22/striped/borisova/rabochaya\\_programma\\_instruktora\\_po\\_fizicheskomu\\_razvitiyu.pdf](https://dou24.ru/mkdou71/images/21-22/striped/borisova/rabochaya_programma_instruktora_po_fizicheskomu_razvitiyu.pdf)
39. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций : санпин 2.4.1.3049 13 (в ред., действующей на 2026 г.). URL: <https://edu.tatar.ru/bugulma/tat-dym'skaya/dou/page1661793.htm>
40. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : метод. пособие / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. – М. : Детство Пресс, 2017. – 128 с. URL: <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/112/gaorcc83527nfa9sj1oaf7s8avyslu6q.pdf>

41. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста : учеб. пособие. – М. : Академия, 2006. – 368 с. URL: [https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija\\_i\\_metodika\\_fizicheskogo\\_vospitanija\\_i\\_razv.pdf](https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija_i_metodika_fizicheskogo_vospitanija_i_razv.pdf)
42. Степаненкова Э. Я., др. Теория и методика физического воспитания и развитие ребёнка дошкольного возраста : учеб. пособие. – М. : Академия, 2008. – 320 с. URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitie-rebenka-doshkolnogo-vozrasta-495704>
43. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081 р. URL: <https://base.garant.ru/74966492/>
44. Теория и методика физического воспитания в ДОУ: учебно методическое пособие для студентов и педагогов дошкольных организаций. URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/141/Action141-10468.pdf>
45. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / под ред. В. И. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 352 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/120142.html>
46. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / под ред. В. И. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2020. – 352 с. URL: <https://www.litres.ru/book/valentina-shebeko/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-detey-doshko-19117926/chitat-onlayn/>
47. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. – М. : ИНФРА М ; ИПР Медиа, 2025. – 304 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/120142.html>
48. Теория и методика физического воспитания и развитие ребёнка дошкольного возраста : учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова [и др.]. – М. :

- Юрайт, 2025. – 320 с. URL: [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_20838.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_20838.pdf)
49. Тесты на определение физической подготовки дошкольников: методическая разработка для инструкторов по физической культуре. URL: <https://infourok.ru/testy-na-opredelenie-fizicheskoy-podgotovlennosti-doshkolnikov-5241810.html>
50. Учебно методическое пособие «Учимся плавать» для детей дошкольного возраста. – 2022. – Электронное издание для педагогов ДОУ. URL: <https://ncrdo.ru/center/blog/plavanie-dlya-doshkolnikov-kak-i-kogda-uchit/>
51. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (в ред. действующей на 2026 г.). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>
52. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : метод. пособие. – СПб. : Детство Пресс, 2022. – 288 с. URL: <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/112/gaorcc83527nfa9sj1oaf7s8avyslu6q.pdf>.
53. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Методическое пособие. М.: Детство Пресс, 2019. 80 с. URL: <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/112/gaorcc83527nfa9sj1oaf7s8avyslu6q.pdf>
54. Шебеко В. И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – 368 с. URL: <https://www.litres.ru/book/valentina-shebeko/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-detey-doshko-19117926/chitat-onlayn/>
55. Шебеко В.В., Ермак Н.А. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста в условиях образовательной организации: методическое пособие. М.: Спорт, 2018. 96 с. URL: <https://uo->

[kuragino.ru/upload/files/2020/October/0cbdc740/Edinaya\\_diagnostika\\_fizicheskoj\\_podgotovlennosti\\_detej\\_doshkolnogo\\_vozrasta.docx](http://kuragino.ru/upload/files/2020/October/0cbdc740/Edinaya_diagnostika_fizicheskoj_podgotovlennosti_detej_doshkolnogo_vozrasta.docx)

56. Яковлева О.В. Автоматизированная педагогическая диагностика физического развития детей 1–7 лет в соответствии с современными нормативными требованиями. М.: Академкнига/Учебник, 2020. 128 с.

## Приложения

### Приложение А

#### План занятий на адаптационном этапе (1–4 недели)

Неделя	Занятие	Содержание (с указанием разделов)
1	1	Раздел «Адаптация к воде»: ходьба в воде по кругу (3 мин); обливание лица и головы, знакомство с водой. Раздел «Дыхание»: выдохи в воду «пузыри» 3×5 раз. Раздел «Общие упражнения»: приседания в воде с погружением до подбородка 3×6. Раздел «Игры»: игра «Разбудим рыбку» (обливание, брызги).
1	2	Адаптация: ходьба и лёгкий бег в воде (3–4 мин). Дыхание: выдохи в воду «пузыри» 4×5, погружение лица с открытыми глазами 3×5. Раздел «Скольжение/удержание»: первые попытки «звёздочки» у бортика (3–4 попытки по 5–7 с). Игры: «Кто сделает больше пузырей».
2	3	Общая разминка: на суше 5 мин. Адаптация: ходьба вперёд/назад, боком в воде (3 мин). Дыхание: выдохи в воду с счётом до 3–4, 4×4. Скольжение: скольжение на груди с опорой на бортик («стрелочка») 4–5×1–1,5 м.
2	4	Адаптация: ходьба с подскоками (2 мин). Дыхание: упражнения «фонтанчик», выдох в ладони 3×5. Скольжение: скольжение на груди с поддержкой педагога 4×1–1,5 м, скольжение на спине с поддержкой 3–4 раза. Игры: «Морские звёзды» (кто дольше удержится в положении звёздочки у бортика).
3	5	Разминка: на суше 5 мин. Адаптация/координация: ходьба, приседания, повороты в воде (3 мин). Упражнения в воде: «обнимем воду» (разведение рук под водой) 3×8. Скольжение: на груди без поддержки от бортика 5×1,5–2 м. Удержание: «поплавок» (группировка под водой) 3×3–4 с.
3	6	Адаптация: ходьба с изменением направления (3 мин). Дыхание: выдохи с чередованием вдоха/выдоха 5×4. Скольжение: на спине с лёгкой поддержкой под голову 4×1,5–2 м. Координация: перекаты с

		грудь на спину и обратно у бортика 3×3–4 раза. Игры: «Карусель» (движение по кругу, держась за бортик).
4	7	Повторение адаптационных упражнений: элементы строя в воде, ходьба колонной; выдохи и скольжения 5–6 раз. Удержание: «звёздочка» на груди без опоры 3–4 попытки по 5–7 с. Координация: ходьба с предметами (мяч, игрушка) над головой 3×20–25 м.
4	8	Контрольное закрепление: выдохи в воду 5×5. Скольжение: на груди и спине 4–5 раз по 2–3 м. Удержание: «звёздочка» на груди и спине 3×7–10 с. Игры: «Кто тише плывёт» (скольжение с минимальными брызгами).

## План занятий на базовом этапе (5–16 недели)

Неделя	Занятие	Содержание (с указанием разделов)
5–6	9–12	Раздел «Работа ногами»: у бортика – удары ногами «кроль на груди» 3×15–20 с, «кроль на спине» 3×15–20 с; с доской на груди 4×5–6 м. Скольжение + ноги: скольжение на груди с последующей работой ногами 4×3–4 м. Игры: «Пароходики» (движение с доской друг за другом).
7–8	13–16	Работа ногами: с доской на спине 4×5–6 м; чередование скольжения и работы ногами (2 м скольжение + 3–4 м ноги) 4–5 раз. Удержание: «звёздочка» на груди 3×10–12 с. Силовая выносливость ног: упражнение «фонтанчик» ногами 3×15–20 с. Игры/эстафеты: эстафеты на работу ногами (2–3 захода).
9–10	17–20	Раздел «Работа руками»: имитация гребков на суше 5–6 мин; в воде – работа одной рукой с доской 3×5 м на каждую руку; гребки обеими руками с опорой (доска/пояс) 4×5 м. Координация «руки–ноги»: согласование движений в облегчённом варианте 2–3×5–6 м. Игры: «Мельница» (чередование гребков и остановок по сигналу).
11–12	21–24	Комбинированные задания: 2–3 м скольжение + работа ногами + 2–3 гребка руками, 4–5 повторений. Навыки поворота: подплыть к бортику, коснуться, развернуться. Раздел «Совместные упражнения»: упражнение «поезд» (движение колонной, держась за доску). Удержание: «звёздочка» на спине без опоры 3×10–12 с. Игры: «Кто быстрее до острова».
13–14	25–28	Работа ногами (развитие выносливости): с доской 4×8–10 м. Работа руками с дыханием: элементы «кроля» на груди (гребки руками с дыханием через 2–3 гребка) 3–4×6–8 м. Координация: чередование 4–6 движений ногами и 2–3 гребков руками 4–5 раз. Игры/эстафеты: с переноской предметов в руках.
15–16	29–32	Повторение основных элементов: работа ногами на груди и спине 3×10–12 м; короткие отрезки «псевдокроля» на груди 4×6–8 м. Удержание + ноги: «звёздочка» на воде с последующей работой

		ногами (5–7 с + 5–6 с) 3–4 раза. Игры: «Спаси игрушку» (достать предмет и доставить к бортику).
--	--	---

## План занятий на развивающе-закрепляющем этапе (17–26 недели)

Неделя	Занятие	Содержание (с указанием разделов)
17–18	33–36	Развитие выносливости ног: «кроль ногами» с доской 4×12–15 м. Комбинированное плавание: гребки руками с доской/поясом 4×8–10 м; комбинированные отрезки 3×10–12 м (ноги + руки). Удержание: «звёздочка» 3×12–15 с. Игры/эстафеты: «Эстафета поплавков» (перемещение с предметами).
19–20	37–40	Серийная работа (выносливость): 3 серии по 2×10 м (работа ногами + комбинированный отрезок). Скоростно-силовые качества: упражнения на изменение темпа («быстро–медленно») 4×8–10 м. Координация: повороты с груди на спину в движении 3–4 раза. Игры: «Светофор» (смена способа движения по сигналу).
21–22	41–44	Раздел «Плавание на спине»: движение с доской 4×10–12 м; попытки без опоры 3×6–8 м. Комбинированные задания: «туда – на груди, обратно – на спине» 3–4 раза. Стартовые элементы: спрыгивание в воду, отталкивание и скольжение 4–5 попыток.
23–24	45–48	Игровые/соревновательные формы: эстафеты на работу ногами, комбинированные эстафеты (ноги + руки) по 3–4 захода. Развитие точности и координации: подплыть и коснуться отметки, обплыть предмет. Дыхание: упражнения на дыхание через 3–4 гребка.
25	49–50	Повторение всего комплекса навыков: сокращённые отрезки 6–8 м с повышенной плотностью (меньше пауз отдыха) – работа ногами, руки, комбинированные отрезки. Подготовка к контрольному тестированию: отработка «звёздочки», удержания у бортика с работой ног, скольжений.
26	51–52	Итоговое занятие-игра: комбинированные эстафеты; задания на лучший результат в скольжении, удержании на воде и работе ногами; игровые задания на координацию и скорость; поощрение детей (наклейки, словесная оценка).

## Пример занятия на адаптационном этапе программы

Элемент занятия	Содержание
Цель	Адаптация к воде, формирование базовых навыков дыхания, скольжения и удержания на воде, снижение страха.
Построение, оргмомент (1–2 мин)	Построение у входа в бассейн; приветствие; краткая проверка самочувствия; напоминание основных правил безопасности (не бегать, не толкаться, выполнять команды воспитателя).
Разминка на суше (5 мин)	Ходьба на месте, перекаты с пятки на носок 30–40 с; лёгкий бег 30–40 с; круговые движения руками вперёд/назад по 8–10 раз; наклоны вперёд и в стороны по 6–8 раз; приседания с вытянутыми вперёд руками 6–8 раз.
Заход в воду, адаптация (3–4 мин)	Заход по лесенке в мелкую часть; ходьба по кругу по грудь в воде, смена направления; лёгкие подскоки; обливание плеч, шеи, лица из ладоней, «душик» на голову.
Дыхательные упражнения (4–5 мин)	Стоя у бортика: вдох через нос, выдох в воду ртом 4×4–5 раз; «пузыри» – глубокий вдох, погружение лица и длительный выдох в воду 4×3–4 раза; «фонтанчик» – выдох в воду с «шипением» 3×3–4 раза.
Скольжение и удержание (8–10 мин)	Скольжение на груди с опорой: отталкивание ногами от бортика, тело в «стрелочке», 4–5×1–1,5 м; скольжение на груди с поддержкой педагога 3–4 повторения; упражнение «звёздочка» у бортика: лёжа на воде на груди, руки и ноги в стороны, 3–4 попытки удержания по 5–7 с.
Игровые упражнения (3–4 мин)	«Кто сделает больше пузырей» (соревнование в выдохах в воду); «Морские звёзды» (по сигналу принять положение звёздочки у бортика, кто дольше спокойно удерживается).

Заключительная часть (3–4 мин)	Спокойная ходьба по кругу, плавные движения руками по воде; 2–3 глубоких вдоха/выдоха; выход по одному по лесенке; вытирание; краткое подведение итогов и поощрение детей.
--------------------------------	--

## Пример занятия на базовом этапе программы

Элемент занятия	Содержание
Цель	Развитие силовой выносливости ног и координации, освоение работы ногами с доской и элементарных гребков руками.
Построение, вводный инструктаж (1–2 мин)	Построение у бортика; приветствие; напоминание темы: «работаем ногами и учимся грести руками»; проверка самочувствия.
Разминка на суше (5 мин)	Ходьба с высоким подниманием колен 30–40 с; лёгкий бег 30–40 с; круговые движения руками, махи вперёд–назад по 8–10 раз; наклоны к носкам 6–8 раз; приседания 8–10 раз.
Адаптация и дыхание в воде (3–4 мин)	Ходьба по грудь в воде, повороты, шаги назад; выдохи в воду 3×4–5 раз, «пузыри» по счёту до 4.
Работа ногами у бортика (5–6 мин)	Хват за бортик, тело вытянуто: удары ногами «кроль на груди» 3×15–20 с; то же «кроль на спине» 3×15–20 с; внимание на прямые ноги, движение от бедра.
Работа ногами с доской (7–8 мин)	Положение на груди: руки на доске, лицо в воде, движение вдоль дорожки – «кроль ногами» 4×6–8 м; положение на спине: доска под головой/грудью – 3×6–8 м; упражнение «поезд» – дети держатся за доску впереди идущего, работают ногами 2×8–10 м.
Работа руками и согласование (6–7 мин)	На суше: имитация гребков 2–3 мин. В воде: работа одной рукой с доской в другой – 3×5 м правой и 3×5 м левой; гребки обеими руками с опорой (доска/пояс) 3×4–5 м; упражнение «4 ноги – 2 руки» – 4–6 движений ногами + 2–3 гребка руками, 3–4 повторения.
Игровые упражнения (4–5 мин)	Эстафета «Пароходики» – движение с доской только ногами до отметки и обратно; игра «Мельница» – дети двигаются с гребками, по сигналу замирают в «стрелочке».

Заключительная часть (3–4 мин)	Спокойное перемещение по мелкой части; 2–3 выдоха в воду, «фонтанчик»; выход из воды; обсуждение – у кого лучше получались ноги и гребки, оценка старания.
--------------------------------	--

## Пример занятия на развивающе-закрепляющем этапе программы

Элемент занятия	Содержание
Цель	Закрепление техники плавания, развитие выносливости и координации в комбинированном плавании (ноги + руки, на груди и спине), использование соревновательных форм.
Построение, мотивация (1–2 мин)	Построение у бортика; приветствие; установка: «Сегодня плывём как настоящие пловцы – дальше и ровнее».
Разминка на суше (5 мин)	Ходьба и лёгкий бег; круговые движения руками, махи; наклоны и повороты корпуса; имитация «кроля» и плавания на спине без воды.
Разогрев и дыхание в воде (3–4 мин)	Ходьба по кругу, подскоки; «перешагивание через волну» (шаги с высоким коленом); 3–4 серии выдохов в воду, дыхание с поворотом головы в сторону.
Развитие выносливости ног (6–7 мин)	«Кроль ногами» с доской на груди 3×12–15 м; «кроль ногами» на спине с доской 2×12–15 м; внимание на постоянный темп и правильную работу ног.
Комбинированное плавание (8–9 мин)	Отрезки 8–10 м: первые 3–4 м – только ноги с доской, затем 4–6 м – ноги + гребки руками, 3–4 повторения; задание «туда–обратно»: туда – на груди (ноги + руки), обратно – на спине с доской, 2–3 повторения; упражнение на смену темпа – первые 4 м медленно, следующие 4 м быстрее.
Плавание на спине и координация (6–7 мин)	Плавание на спине без доски 3×8–10 м; повороты с груди на спину в движении 3–4 раза; упражнение «стрелочка–звёздочка»: отталкивание, скольжение в «стрелочке», переход в «звёздочку» и обратно.

<p>Игровой/соревновательный блок (5–6 мин)</p>	<p>Эстафета «До острова и обратно»: команды плывут до отметки на груди и возвращаются на спине; игра «Светофор»: по сигналу «красный» – остановка в «звёздочке», «жёлтый» – скольжение, «зелёный» – комбинированное плавание.</p>
<p>Заключительная часть (3–4 мин)</p>	<p>Спокойное перемещение по мелкой части, упражнения на расслабление (плавные движения рук, «качание» на волнах); 2–3 глубоких вдоха/выдоха и выдохи в воду; выход, вытирание; подведение итогов, поощрение детей.</p>

Индивидуальные показатели бега на 20 м у детей старшего дошкольного  
возраста экспериментальной и контрольной групп до и после  
педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	6.17	5.83	КГ-1	5.90	5.81
ЭГ-2	6.75	6.33	КГ-2	5.96	5.81
ЭГ-3	6.53	6.21	КГ-3	6.37	6.22
ЭГ-4	6.40	6.18	КГ-4	6.18	6.07
ЭГ-5	5.96	5.53	КГ-5	5.78	5.65
ЭГ-6	5.96	5.53	КГ-6	6.00	5.91
ЭГ-7	5.86	5.65	КГ-7	6.00	5.88
ЭГ-8	6.67	6.36	КГ-8	6.54	6.40
ЭГ-9	6.40	5.94	КГ-9	6.55	6.50
ЭГ-10	6.51	6.17	КГ-10	5.88	5.78
ЭГ-11	5.82	5.36	КГ-11	6.90	6.81
ЭГ-12	6.77	6.31	КГ-12	6.02	5.88
$M \pm m$ (ЭГ)	$6.32 \pm 0.33$	$5.95 \pm 0.34$	$M \pm m$ (КГ)	$6.17 \pm 0.33$	$6.06 \pm 0.34$

Приложение 3

Индивидуальные показатели поднимания туловища за 30 с у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	13	17.63	КГ-1	11	11.23
ЭГ-2	15	18.45	КГ-2	11	11.22
ЭГ-3	15	19.40	КГ-3	13	13.29
ЭГ-4	11	13.47	КГ-4	15	15.19
ЭГ-5	17	19.87	КГ-5	16	16.27
ЭГ-6	13	15.60	КГ-6	14	14.27
ЭГ-7	14	17.35	КГ-7	17	17.18
ЭГ-8	10	13.41	КГ-8	10	10.30
ЭГ-9	13	14.67	КГ-9	10	10.41
ЭГ-10	11	15.06	КГ-10	12	12.23
ЭГ-11	15	19.05	КГ-11	15	15.28
ЭГ-12	14	16.72	КГ-12	11	11.30
М ± m (ЭГ)	13.42±2.02	16.67±2.15	М ± m (КГ)	12.92±2.43	13.17±2.13

Приложение И

Индивидуальные показатели сгибания и разгибания рук в упоре лёжа у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	11	13.77	КГ-1	12	12.16
ЭГ-2	8	10.82	КГ-2	11	11.37
ЭГ-3	8	11.05	КГ-3	9	9.29
ЭГ-4	10	12.69	КГ-4	13	13.29
ЭГ-5	10	12.96	КГ-5	11	11.08
ЭГ-6	9	11.21	КГ-6	10	10.33
ЭГ-7	11	14.81	КГ-7	10	10.16
ЭГ-8	11	12.97	КГ-8	8	8.40
ЭГ-9	13	14.18	КГ-9	13	13.14
ЭГ-10	13	15.26	КГ-10	12	12.18
ЭГ-11	13	15.52	КГ-11	11	11.26
ЭГ-12	10	13.11	КГ-12	9	9.32
$M \pm m$ (ЭГ)	10.58±1.78	13.17±1.50	$M \pm m$ (КГ)	10.75±1.60	11.00±1.41

Приложение К

Индивидуальные показатели наклона вперёд из положения стоя у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	2.53	3.02	КГ-1	3.53	3.62
ЭГ-2	4.93	5.22	КГ-2	3.14	3.21
ЭГ-3	2.87	3.24	КГ-3	1.36	1.47
ЭГ-4	4.44	5.08	КГ-4	4.34	4.43
ЭГ-5	3.72	4.24	КГ-5	2.28	2.38
ЭГ-6	2.80	3.34	КГ-6	1.75	1.89
ЭГ-7	1.05	1.76	КГ-7	1.16	1.33
ЭГ-8	4.77	5.39	КГ-8	3.36	3.47
ЭГ-9	3.25	3.95	КГ-9	3.71	3.82
ЭГ-10	2.54	2.98	КГ-10	1.07	1.22
ЭГ-11	1.06	1.59	КГ-11	3.05	3.16
ЭГ-12	1.92	2.45	КГ-12	1.91	2.03
М ± m (ЭГ)	2.99±1.30	3.52±1.25	М ± m (КГ)	2.56±1.11	2.67±1.06

Индивидуальные показатели теста «Проба Ромберга» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	8,54	15,09	КГ-1	7,97	9,98
ЭГ-2	8,16	13,17	КГ-2	8,35	8,61
ЭГ-3	8,63	13,34	КГ-3	7,61	9,01
ЭГ-4	9,17	14,38	КГ-4	8,50	9,97
ЭГ-5	8,10	13,97	КГ-5	7,93	10,31
ЭГ-6	8,10	15,16	КГ-6	8,11	9,96
ЭГ-7	9,20	14,07	КГ-7	7,93	9,78
ЭГ-8	8,71	13,62	КГ-8	9,36	9,66
ЭГ-9	7,95	16,18	КГ-9	8,27	8,92
ЭГ-10	8,57	14,68	КГ-10	7,67	9,40
ЭГ-11	7,96	14,94	КГ-11	8,76	9,56
ЭГ-12	7,96	13,61	КГ-12	7,57	10,52
<b>М±m (ЭГ)</b>	<b>8,42±0,43</b>	<b>14,35±0,85</b>	<b>М±m (КГ)</b>	<b>8,17±0,50</b>	<b>9,64±0,55</b>

## Приложение М

Индивидуальные показатели теста «Скольжение на груди» у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ	Испытуемый	ДО	ПОСЛЕ
ЭГ-1	45,6	66,2	КГ-1	44,3	47,2
ЭГ-2	31,3	68,6	КГ-2	55,8	49,6
ЭГ-3	45,5	61,0	КГ-3	29,7	60,7
ЭГ-4	40,7	60,3	КГ-4	50,5	56,1
ЭГ-5	38,7	76,9	КГ-5	45,2	49,4
ЭГ-6	47,4	81,4	КГ-6	42,4	57,5
ЭГ-7	50,3	69,6	КГ-7	45,2	54,3
ЭГ-8	49,6	78,5	КГ-8	30,2	61,1
ЭГ-9	37,6	73,2	КГ-9	43,0	48,1
ЭГ-10	41,2	64,8	КГ-10	47,1	51,0
ЭГ-11	45,5	73,2	КГ-11	55,2	50,5
ЭГ-12	49,9	83,0	КГ-12	40,8	42,1
<b>М±m (ЭГ)</b>	<b>43,6±5,6</b>	<b>71,4±7,3</b>	<b>М±m (КГ)</b>	<b>44,1±7,8</b>	<b>52,3±5,5</b>