

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(наименование)

49.03.01 Физическая культура
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Исследование влияния плавания на развитие физических качеств
детей дошкольного возраста

Обучающийся

А.Ю. Константинов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Константинова Алексея Юрьевича по теме:
«Исследование влияния плавания на развитие физических качеств детей
дошкольного возраста»

Актуальность темы бакалаврской работы определена тем, что плавание является одним из самых эффективных видов спорта, оказывающих влияние на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, оказывая положительное влияние на здоровье, а также формирование и совершенствование двигательных навыков и умений.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств. Это связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности детей и подбирать соответствующие нагрузки и упражнения для достижения наилучших результатов.

Цель работы - исследование влияния плавания на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс по плаванию.

Предмет исследования - дополнительные средства плавания в учебно-тренировочном процессе детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование дополнительных средств плавания в учебно-тренировочном процессе позволит усовершенствовать физические качества детей дошкольного возраста.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 4 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 44 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты влияния плавания на развитие физических качеств.....	6
1.1 Плавание и его воздействие на организм детей дошкольного возраста.....	6
1.2 Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	10
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	18
2.1 Задачи исследования.....	18
2.2 Методы исследования.....	18
2.3 Организация исследования.....	20
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	22
3.1 Средства плавания, направленные на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, занимающихся плаванием.....	22
3.2 Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы.....	27
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	42

Введение

Актуальность темы бакалаврской работы определена тем, что плавание является одним из самых эффективных видов спорта, оказывающих влияние на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, оказывая положительное влияние на здоровье, а также формирование и совершенствование двигательных навыков и умений.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств. Это связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности детей и подбирать соответствующие нагрузки и упражнения для достижения наилучших результатов.

Цель работы: исследование влияния плавания на развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Гипотеза: использование дополнительных средств плавания в учебно-тренировочном процессе позволит усовершенствовать физические качества детей дошкольного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по плаванию.

Предмет исследования: дополнительные средства плавания в учебно-тренировочном процессе детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи:

- определить начальный уровень развития физических качеств у детей 6-7 лет;
- разработать комплекс средств, направленных на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет;
- проверить эффективность разработанных средств.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы в комплексном исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературы по теме исследования;

- тестирование физических качеств;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретической основой исследования выступили: труды таких ученых, как Дрокова В.А., Иванов В.И., Иванов А.В., Логинов О.Н., Сими́на О.П., Кокоулина О.П., Клейменова М.Д., Лопухова Е.А. , Таланцева В.К., Пестряева Л.Ш. Цепелев Э.П., Сафонова С.Н., Мошковский А.Н. и других.

Практическая значимость. Разработанные дополнительные средства плавания могут быть использованы тренерами в учебно-тренировочном процессе детей дошкольного возраста 6-7 лет для развития физических качеств.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп», г. Тольятти.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 4 таблицы, 6 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 44страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты влияния плавания на развитие физических качеств

1.1 Плавание и его воздействие на организм детей дошкольного возраста

Плавание – один из популярных и массовых видов спорта, имеющий важное значение для укрепления здоровья, закаливания, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений. Плавание оказывает влияние на развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Плавание зародилось в глубокой древности: ещё до нашей эры оно использовалось, главным образом, для удовлетворения жизненных потребностей, таких как добывание пищи, передвижение. В древности плавание являлось одним из способов передвижения человека и не было видом спорта. Как вид спорта плавание возникло в конце XIX века.

В настоящее время существует несколько видов плавания:

- «спортивное плавание - преодоление вплавь различных дистанций за наименьшее время;
- синхронное плавание - сочетание плавания, музыки и танца;
- водное поло- командная игра с мячом на воде;
- прыжки в воду - выполнение различных акробатических элементов в воде;
- подводный спорт, включающий в себя скоростное плавание, ныряние, охоту на морских животных, спортивную подводную съёмку» [6].

Логинов О.Н., Сими́на О.П., Кокоулина О.П., Клейменова М.Д. отмечают, что «плавание как вид спорта отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела

увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются»[8].

Следует отметить, что «в воде человек испытывает относительное отсутствие веса, поскольку благодаря подъемной силе воды его масса уравнивается» [11]. Данное состояние снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что способствует правильному физическому развитию. Поскольку во время плавания тело находится в горизонтальном положении, работа внутренних органов, таких как печень, сердце и почки, значительно облегчается. Кроме того, горизонтальное положение тела обеспечивает равномерное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат, предоставляя возможность укреплять мышцы, суставы и связки.

Федорова А.В. считает, что «плавание обладает воспитательным аспектом. Освоив данный вид спорта, можно эффективно развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают подходящие условия для эстетического развития, способствуя формированию гармоничных и рациональных движений» [23].

Система многолетней спортивной подготовки «представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого» [17].

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль [2].

Таланцева В.К. и Пестряева Л.Ш. отмечают, что «целью многолетней подготовки спортсменов по плаванию является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений» [22].

Цепелев Э.П., Сафонова С.Н. и Мошковский А.Н. добавляют, что «многолетняя подготовка – единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе ряда методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей физической и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности» [27].

Плавание оказывает положительное влияние на организм детей дошкольного возраста. Оно способствует:

- укреплению сердечно-сосудистой системы: регулярные занятия плаванием улучшают работу сердца и сосудов, повышают выносливость и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- улучшению работы дыхательной системы: плавание развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает объём лёгких и улучшает газообмен в организме;
- повышению выносливости: регулярные тренировки по плаванию развивают выносливость, что позволяет дольше сохранять работоспособность и быстрее восстанавливаться после физических нагрузок;
- развитию мышц всего тела: плавание задействует все группы мышц, что способствует их укреплению и развитию;
- улучшению координации движений: плавание требует координации движений рук и ног, что способствует развитию координации и баланса;
- снятию стресса и улучшению настроения: плавание является отличным способом снятия стресса и улучшения настроения благодаря выработке эндорфинов - гормонов счастья.

Однако, несмотря на существенное влияние занятий плаванием на организм занимающихся, следует отметить, что данный вид спорта имеет ряд противопоказаний. Дрокова В.А. к таковым относит: «вирусные инфекции, инфекционные заболевания кожи, почечная и сердечная недостаточность, повышенная температура тела» [5].

Таким образом, плавание – популярный и массовый вид спорта, имеющий важное значение для укрепления здоровья и развития всех физических качеств.

Специфическая особенность плавания «связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническиоздоровительная, прикладная и спортивная ценность» [3].

Плавание оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Оно способствует:

- укреплению сердечно-сосудистой системы;
- улучшению работы дыхательной системы;
- повышению выносливости;
- развитию мышц всего тела;
- улучшению координации движений;
- снятию стресса и улучшению настроения.

1.2 Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. отмечают, что «физические качества - это совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять двигательные действия» [25].

Дошкольный возраст - это период развития ребёнка от 3 до 7 лет. Он характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем организма, формированием основных двигательных навыков и умений, а также развитием речи, мышления и воображения.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств. Это связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, формированием его опорно-двигательного аппарата.

Сенситивные периоды - это периоды наиболее благоприятного развития определённых физических качеств. В дошкольном возрасте выделяют следующие сенситивные периоды:

- для развития быстроты — 4–6 лет;
- для развития ловкости — 3–4 года;
- для развития гибкости — 6–7 лет.

Учитывая это, «важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей физических качеств в соответствии с их возрастными особенностями» [4].

Основными методами развития физических качеств являются:

- «методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки.

Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Данные методы обладают большими педагогическими возможностями, и позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой по ходу занятия; 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями; 4) избирательно воспитывать физические качества.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнивающие соревнования) и финальных соревнований.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для

развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха» [4].

Развитие физических качеств в учебном и учебно-тренировочном процессе «может осуществляться посредством различных организационно-методических форм. В настоящее время сложилась определённая система способов организации деятельности обучающихся, направленная на развитие двигательных способностей:

- упражнения-задания;
- контрольные упражнения (тесты);
- подвижные и спортивные игры;
- дополнительные упражнения;
- станционные задания;
- круговые занятия (круговая тренировка)» [7].

Исследователи предлагают следующую «последовательность развития двигательных качеств на уроке. Задачи физической подготовки учащихся решаются в основной части урока. Место расположения упражнений для решения этих задач определяется содержанием учебного материала и конкретной направленностью физической подготовки.

Так, упражнения, связанные с развитием быстроты движений, выполняются сразу же, после комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития качества ловкости, скоростно-силовых качеств – после изучения нового и перед закреплением и совершенствованием ранее изученного учебного материала.

Развитие силы, выносливости проводится во второй половине или в конце основной части урока.

Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах, включаются в конец основной части или в заключительную часть урока» [4].

Данную последовательность необходимо учитывать «при осуществлении физической подготовки школьников на уроке физической культуры. Подбирая упражнения для развития физических качеств, необходимо соотнести их с основными упражнениями, изучаемыми на уроке, а затем определить их направленность на развитие того или иного двигательного качества.

На этапе начального развития физических качеств самые разнообразные упражнения, как с отягощениями, так и без них оказывают положительное влияние на развитие двигательных способностей. На следующих этапах продолжение работы с малыми отягощениями способствует развитию быстроты, силы и выносливости, в то время как работа с большими отягощениями положительно отражается на развитии качества силы» [15].

В процессе развития физических качеств «следует учитывать, как упражнения воспринимаются учащимися. Так, лучше всего младшие школьники воспринимают упражнения скоростно-силового характера (и если они проводятся в игровой форме). Упражнения на силу с большим интересом выполняют мальчики, чем девочки. Быстрее всего дети теряют интерес к упражнениям на выносливость. Эти особенности следует учитывать при подборе упражнений» [7].

Логинов О.Н., Сими́на О.П., Кокоулина О.П. и Клейменова М.Д. отмечают, что «плавание оказывает положительное влияние на развитие физических качеств детей дошкольного возраста. Оно способствует:

- укреплению мышц и суставов: регулярные занятия плаванием укрепляют мышечную и костную системы ребёнка;

- развитию координации движений: плавание требует координации движений рук и ног, что способствует развитию координации и баланса у детей;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем: плавание развивает дыхательную мускулатуру и улучшает работу сердца и сосудов;
- повышению выносливости: регулярные тренировки по плаванию развивают выносливость у детей, что позволяет им дольше сохранять работоспособность и быстрее восстанавливаться после физических нагрузок;
- формированию правильной осанки: плавание укрепляет мышцы спины и живота, что способствует формированию правильной осанки у детей» [8].

Иванов В.И. и Иванов А.В. добавляют, что «плавание представляет собой не только увлекательное занятие, но и эффективный инструмент для развития всех физических качеств у детей дошкольного возраста» [6].

Рассмотрим, как плавание воздействует на развитие физических качеств.

Благодаря усилиям, которые используются детьми для преодоления сопротивления воды при плавании происходит развитие силы. Чтобы увеличить сопротивление воды можно использовать разнообразные упражнения, в том числе динамические, статические и уступающие режимы работы.

Скоростные способности развиваются в процессе упражнений, которые направлены на преодоление коротких отрезков дистанции при максимальной скоростью. Следует отметить, что скорость напрямую зависит от правильной техники плавания, поэтому начинать развитие скорости следует только после освоения техники.

Упражнения на выносливость заключаются в проплывании длинных дистанций с различными заданиями при использовании дополнительных поддерживающих предметов, например, досок или мячей.

Ловкость развивается посредством использования активных игр, таких как «Салки» с различными вариациями, а также игр, требующих быстрого принятия решений и игр с изменением направления движения по сигналу.

Гибкость развивается при использовании упражнений в воде с предметами, например, обручами и нудлами» [8].

Таким образом, в дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств, что связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, а также формированием его опорно-двигательного аппарата.

Следует учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и подбирать соответствующие возрасту нагрузки и упражнения.

Выводы по главе

Плавание – популярный и массовый вид спорта, имеющий важное значение для укрепления здоровья и развития всех физических качеств.

Оно «оказывает положительное влияние на здоровье, закаливание, формирование и совершенствование двигательных навыков и умений. Регулярные занятия плаванием способствуют укреплению мышц, суставов и связок, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению выносливости, развитию координации движений и формированию правильной осанки. Важно учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и подбирать соответствующие нагрузки и упражнения для достижения наилучших результатов» [9].

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств, что связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, а также формированием его опорно-двигательного аппарата.

При планировании учебно-тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности детей и подбирать соответствующие нагрузки и упражнения для достижения наилучших результатов

Сенситивные периоды – это периоды, наиболее благоприятные для развития определённых физических качеств. Сенситивными периодами для развития физических качеств в дошкольном являются:

- для развития быстроты — с 4 до 6 лет;
- для развития ловкости — с 3 до 4 лет;
- для развития гибкости — с 6 до 7 лет.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста в учебном и учебно-тренировочном процессе «может осуществляться посредством различных организационно-методических форм. В настоящее время сложилась определённая система способов организации деятельности обучающихся, направленная на развитие двигательных способностей:

- упражнения-задания;
- контрольные упражнения (тесты);
- подвижные и спортивные игры;
- дополнительные упражнения;
- станционные задания;
- круговые занятия (круговая тренировка)» [7].

Благодаря усилиям, которые используются детьми для преодоления сопротивления воды при плавании происходит развитие силы. Чтобы увеличить сопротивление воды, можно использовать разнообразные упражнения, а также динамические, статические и уступающие режимы тренировки.

Скоростные способности могут развиваться при использовании упражнений, направленность которых – преодоление с максимальной скоростью коротких дистанций. При этом важно учитывать, что в первую очередь скорость зависит от правильной техники плавания, поэтому важно начинать развивать скорость в плавании только после освоения техники.

Упражнения на развитие выносливости заключаются в проплывании длинных дистанций с различными заданиями и с использованием дополнительных поддерживающих средств и предметов, например, досок или мячей.

Развитию ловкости способствует проведение активных игр, например, «Салки» в различных вариациях, а также игр, требующих быстрого принятия решений и игр, предполагающих изменения направления движения по сигналу.

Развитию гибкости могут способствовать использование в воде упражнений с предметами, например, обручами и нудлами» [8].

Таким образом, дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием всех физических качеств, что связано с активным ростом и развитием организма, поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности детей.

Таким образом, плавание оказывает положительное воздействие на развитие физических качеств детей дошкольного возраста. Оно оказывает влияние на:

- укрепление мышц и суставов;
- развитие координации движений;
- улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение выносливости;
- формирование правильной осанки.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи:

- определить начальный уровень развития физических качеств у детей 6-7 лет;
- разработать комплекс средств, направленных на развитие двигательных способностей детей 6-7 лет;
- проверить эффективность разработанных средств.

2.2 Методы исследования

Для решения выдвинутых задач и проверки гипотезы в экспериментальном исследовании использовались следующие методы:

- анализ литературы по теме исследования;
- тестирование физических качеств;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературы по теме исследования позволил проанализировать научную литературу по теме бакалаврской работы: исследовать особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста и роль плавания в развитии данных качеств, а также выбрать тесты для оценки физических качеств детей.

Тестирование физических качеств детей проводилось при помощи тестов, которые описал В.И. Лях:

- «бег на 30 м. (с);
- шестиминутный бег (м);

- бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.);
- бег 3x10 м. (с);
- для оценки прикладных навыков - плавание (м)» [10].

в обязательном порядке была проведена разминка.

Педагогическое наблюдение за детьми осуществлялось на протяжении всего педагогического эксперимента и имело целью контролировать физическую нагрузку и заинтересованность детей.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп», г. Тольятти. Для эксперимента было отобрано 20 детей в возрасте 6-7 лет, занимающихся плаванием, 10 из них были распределены в состав контрольной группы (КГ) и 10 – в состав экспериментальной группы (ЭГ).

Участники КГ проходили обучение по утвержденной программе МБУДО СШОР №10, а участники ЭГ проходили обучение по этой же программе, но с применением дополнительных средств плавания, основным из которых стало «сухое плавание» то есть упражнения на суше.

Методы математической статистики. Результаты тестирования были обработаны при помощи методов математической статистики путем расчета следующих показателей:

- 1) «средняя арифметическая величина X по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения, n – число вариантов» [14];

- 2) «среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где X_{\max} – наибольший показатель,

X_{\min} – наименьший показатель, K – табличный коэффициент» [14];

3) «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений» [14];

4) «параметрический критерий t – Стьюдента и r -критерий с помощью компьютерной программы «Статистика». Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

где M_1 - среднееарифметическое первой выборки;

M_2 - среднее арифметическое второй выборки;

σ_1 - стандартное отклонение первой выборки;

σ_2 - стандартное отклонение второй выборки;

N_1 - объем первой выборки;

N_2 - объем второй выборки» [13].

2.3 Организация исследования

Экспериментальное исследование состояло из трех этапов.

Первый этап (февраль - март 2024 г.) включал изучение литературы, по проблеме исследования, анализ роли плавания в формировании физических качеств у детей дошкольного возраста, а также особенности их физического развития и выбор методов для проведения исследования.

Второй этап (апрель – август 2024 г.) включал предварительное тестирование физических качеств у детей дошкольного возраста, занимающихся плаванием. После проведения тестирования были

разработаны и апробированы дополнительные средства плавания, при помощи которых можно развить физические качества детей.

Третий этап (сентябрь – октябрь 2024 г.) включал в себя повторное тестирование физических качеств, а также проведение сравнительного анализа полученных данных в динамике, обобщение результатов исследования и оформление бакалаврской работы.

Выводы по главе

В данной главе были изложены задачи, методы и организация исследования по теме бакалаврской работы.

Экспериментальное исследование включало в себя три этапа.

С целью достижения цели и задач исследования в рамках опытно-экспериментальной работы использовались следующие методы: анализ литературы по теме исследования; тестирование физических качеств; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; а для обработки полученных результатов - методы математической статистики.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Средства плавания, направленные на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, занимающихся плаванием

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп», г. Тольятти. Для эксперимента было отобрано 20 детей в возрасте 6-7 лет, занимающихся плаванием, 10 из них были распределены в состав контрольной группы (КГ) и 10 – в состав экспериментальной группы (ЭГ).

Занятия проводились 3 раза в неделю, длительность одного тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Участники КГ проходили обучение по стандартной программе спортивной школы, а участники ЭГ проходили обучение по этой же программе, но с применением дополнительных средств плавания, основным из которых стало «сухое плавание» то есть упражнения на суше.

Под сухим плаванием понимается «проведение на суше физических упражнений, имитирующих движения в процессе плавания в воде, а также дыхательные упражнения и тренировки для укрепления мускулатуры рук, ног, живота и спины. Данный подход позволяет детям сосредоточиться на своих движениях и отрабатывать различные техники без страха утонуть» [11].

Среди ключевых преимуществ сухого плавания можно отметить несколько важных моментов: во время тренировки активизируются все группы мышц. Это способствует улучшению гибкости как верхних, так и нижних конечностей. В результате таких упражнений риск получения травм значительно уменьшается.

А.В. Федорова отмечает, что «физическая подготовка пловцов на суше направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей организма и уровня его работоспособности, развитие физических качеств»[23].

Е.А. Лопухова добавляет, что «в ходе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удастся добиться высокого уровня специальной подготовленности и высоких спортивных результатов» [9].

Для развития физических качеств детей 6-7 лет в рамках опытно-экспериментальной работы были проведены следующие комплексы для сухого плавания (таблица 1).

Таблица 1 - Комплексы сухого плавания

№ комплекса	Подготовительная часть	Основная часть - ОРУ	Заключительная часть
1	<p>1. Попеременная ходьба на носках и пятках</p> <p>2. Лёгкий бег с контролем дыхания: на три шага вдох, на два шага - выдох.</p> <p>3. Прыжки в стороны, руки на поясе – 8 раз</p>	<p>1. И. П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения рук - по 8 раз.</p> <p>2 И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>3. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>4. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p> <p>5. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p> <p>6. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p>	<p>Упражнение для восстановления дыхания. ИП — стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить вниз. Дышать глубоко 1-2 минуты, следить за дыханием. Затем выпрямиться.</p>

Продолжение таблицы 1 - Комплексы сухого плавания

2	<p>1. Попеременная ходьба на носках и пятках</p> <p>2. Выпрыгивание в стороны из приседа- 8 раз.</p> <p>3. Лёгкий бег с контролем дыхания: на три шага вдох, на два шага - выдох</p>	<p>1. И. П.- основная стойка, кисти к плечам. Отводим правую ногу назад, руки вверх - вдох, 2 – И.П.. - выдох; 3-4 аналогично другой ногой - 8 повторов.</p> <p>2.И. П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения рук с увеличением амплитуды - по 8 раз.</p> <p>3. И. П. – основная стойка. 1- сед на ягодицы справа от голеней 2- И. П., 3-4- то же слева- 8раз.</p> <p>4. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>5. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>6. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p>	<p>Упражнение для восстановления дыхания. ИП — стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить вниз. Дышать глубоко 1-2 минуты, следить за дыханием. Затем выпрямиться.</p>
3	<p>1. Ходьба с упражнением «очищающее дыхание». Медленный выход через сжатые губы -</p> <p>2. Попеременная ходьба на носках и пятках</p> <p>3. Бег галопом (правым и левым боком) по 20 с.</p>	<p>1. И. П. – основная стойка. 1 – на вдохе поднять руки вверх через стороны, 2 - руки вперед, сделать резкий выдох - 8 раз.</p> <p>2. И. П. – стойка ноги врозь, руки за на поясе. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>3. И. П. - стойка ноги врозь, правая рука вверх. Рывки руками – по 8 раз</p> <p>4. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>5. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны в стороны – по 8 раз.</p> <p>6. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p> <p>7. И. П.- сед, опора на предплечья. Упражнение «ножницы» - 2 подхода по 10 с.</p>	<p>Упражнение для восстановления дыхания. ИП — стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить вниз. Дышать глубоко 1-2 минуты, следить за дыханием. Затем выпрямиться.</p>

Кроме того, в рамках опытно-экспериментальной работы с детьми экспериментальной группы для развития физических качеств средствами плавания использовались следующие упражнения.

Для развития силы:

- плавание с ластами - использование ласт увеличивает нагрузку на ноги и способствует развитию мышечной силы;
- плавание с резиновыми лентами - привязывание ленты к ногам и плавание помогает развивать силу во время тренировки;
- прыжки в воду с бортика - выполнение прыжков с отталкиванием от бортика тренирует мышцы ног и улучшает общую силу.

Для развития скорости:

- спринты на короткие дистанции - плавание на максимальной скорости;
- смена движений - быстрое чередование стилей плавания помогает развивать быстроту реакций и скорость;
- плавание с толчками от стенки - фокус на старте из воды и быстром начале помогает развивать скорость старта.

Для развития выносливости:

- длительное плавание на средней скорости помогает развивать общую выносливость;
- чередование интенсивности - плавание на длинные дистанции с высоким темпом в определённых интервалах для улучшения выносливости;
- эстафеты - командные плавательные соревнования на длинные дистанции способствуют развитию как выносливости, так и командного духа.

Для развития координационных способностей:

- плавание с закрытыми глазами - это упражнение помогает развивать чувство воды и отслеживание своего положения в пространстве;
- смешанные стили - плавание поочередно разными стилями помогает улучшить координацию движений;
- эксперименты с дыханием - освоение различных техник дыхания (например, с поворотом головы) помогает гармонизировать движения.

Для развития гибкости:

- плавание на спине - данное упражнение способствует развитию гибкости плечевых и тазовых суставов;
- упражнения на растяжку перед плаванием - выполнение растягивающих упражнений для основных групп мышц помогает улучшить гибкость;
- плавание в стиле «дельфин» - данный стиль требует хорошей гибкости корпуса и бедер, что способствует их развитию.

Также, учитывая возраст детей (6-7 лет) в экспериментальной группе в конце основной или в начале заключительной части занятия проводились активные игры на воде.

«Краб». Участникам необходимо передвигаться в положении сидя, двигаясь боком вперед.

«Рак». Участникам необходимо передвигаться в положении сидя, двигаясь спиной вперед.

«Рыбы и сеть». Выбираются 2 водящих. Участники разбегаются, а водящие держась за руки, должны попытаться поймать кого-то.

«Карусель». Игроки, взявшись за руки, образуют круг и начинают двигаться.

«Байдарки». Участники становятся в колонну и поднимают руки.

«Кто быстрее?». По команде участники должны добежать до цели.

«Дельфины на прогулке». Присев, необходимо оттолкнуться ногами и прыгнуть на поверхность воды.

В заключительной части учебно-тренировочных занятий с детьми экспериментальной группы проводились дыхательные упражнения.

Упражнение 1. Мобилизующее дыхание. Правильное дыхание во время физических упражнений является ключевым для полноценного развития. При обучении детей правильному дыханию важно, прежде всего, освоить технику глубокого выдоха для эффективной очистки легких и улучшения кислородоснабжения. Ребятам следует объяснить, что необходимо дышать

через нос. Носовое дыхание - это основа здоровья и профилактика тонзиллитов и заболеваний дыхательных путей.

ИП – стоя или сидя с прямой спиной. Сделайте полный выдох, затем вдох. Задержите дыхание на 2 секунды и выдохните так же долго, как вдохнули. Постепенно увеличивайте длительность вдоха. ИП – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть, сделать вдох и на 2 с. задержать дыхание, снова выдохнуть.

Упражнение 2. «Замок»

ИП – сидя, спина прямая, руки на коленях, сцеплены в замок. Вдох – поднять руки вверх, ладони вперед. Задержать дыхание на 3 с., сделать резкий выдох, руки опустить на колени.

Упражнение 3. «Отдых»

ИП — стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить вниз. Дышать глубоко 1-2 минуты, следить за дыханием. Затем выпрямиться.

После реализации данных мероприятий была проведена оценка опытно-экспериментальной работы.

3.2 Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы

На первом этапе проводилось тестирование физических качеств детей дошкольного возраста, занимающихся плаванием. Результаты первичного тестирования детей контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования до эксперимента

№ п/п	Физические качества	Тесты	ЭГ	КГ	t	P
			M±m	M±m		
1	Скоростные возможности	Бег на 30 м. (с)	9,74±0,37	9,86±0,39	0,36	>0,05
2	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	332,58±2,48	328,54±2,51	0,49	>0,05
3	Сила	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	148,15±2,19	149,25±1,98	0,28	>0,05
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	2,94±0,19	3,01±0,18	0,19	>0,05
5	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м. (с)	11,14±0,28	10,97±0,29	0,54	>0,05
6	Прикладные навыки	Плавание (м)	9,74±0,16	9,24±0,18	0,48	>0,05

Результаты первичного тестирования позволили судить об отсутствии значимых отличий среди участников КГ и ЭГ ($P > 0,05$).

По результатам первичного тестирования были сделаны следующие выводы:

- по тесту «Бег на 30 м. (с)» в контрольной группе время составило $9,86 \pm 0,39$ с., а в экспериментальной группе - $9,74 \pm 0,37$ с.;
- по тесту «Шестиминутный бег (м)» результаты были следующими: контрольная группа показала $328,54 \pm 2,51$ м., а экспериментальная - $332,58 \pm 2,48$ м.;
- в тесте «Бросок набивного мяча (1 кг)» контрольная группа показала результат $149,25 \pm 1,98$ см., тогда как экспериментальная группа - $148,15 \pm 2,19$ см.;
- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» среди участников контрольной группы результат составил $3,01 \pm 0,18$ см., а среди экспериментальной группы - $2,94 \pm 0,19$ см.;

- в тесте «Челночный бег 3x10 м. (с)» контрольная группа выполнила результат за $10,97 \pm 0,29$ с., а экспериментальная – за $11,14 \pm 0,28$ с.;
- по тесту «Плавание (м)» контрольная группа получила $9,24 \pm 0,18$ м., а экспериментальная - $9,74 \pm 0,16$ м.

После апробирования разработанных средств плавания было проведено повторное тестирование физических качеств детей, итоги которого представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования после эксперимента

№ п/п	Физические качества	Тесты	ЭГ	КГ	t	P
			M±m	M±m		
1	Скоростные возможности	Бег на 30 м. (с)	$9,42 \pm 0,36$	$9,84 \pm 0,37$	2,35	<0,05
2	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	$352,14 \pm 2,39$	$335,18 \pm 2,43$	2,23	<0,05
3	Сила	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	$154,18 \pm 2,13$	$150,11 \pm 1,84$	2,27	<0,05
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$3,13 \pm 0,21$	$3,08 \pm 0,19$	2,39	<0,05
5	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м. (с)	$10,96 \pm 0,28$	$10,84 \pm 0,31$	2,49	<0,05
6	Прикладные навыки	Плавание (м)	$10,23 \pm 0,18$	$9,81 \pm 0,19$	2,26	<0,05

По итогам повторного тестирования физических качеств детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, были получены следующие результаты:

- по тесту «Бег на 30 м. (с)» в контрольной группе время составило $9,84 \pm 0,37$ с., а в экспериментальной группе - $9,42 \pm 0,36$ с.;
- в тесте «Шестиминутный бег (м)» результаты были следующими: контрольная группа показала $335,18 \pm 2,43$ м., а экспериментальная - $352,14 \pm 2,39$ м.;

- в тесте «Бросок набивного мяча (1 кг)» контрольная группа показала результат $150,11 \pm 1,84$ см., тогда как экспериментальная группа - $154,18 \pm 2,13$ см.;
- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» среди участников контрольной группы результат составил $3,08 \pm 0,19$ см. для контрольной группы, а среди участников экспериментальной группы - $3,13 \pm 0,21$ см.;
- в тесте «Челночный бег 3x10 м. (с)» контрольная группа выполнила результат за $10,84 \pm 0,31$ с., а экспериментальная – за $10,96 \pm 0,28$ с.;
- по тесту «Плавание (м)» контрольная группа получила $9,81 \pm 0,19$ м., а экспериментальная - $10,23 \pm 0,18$ м.

В таблице 4 отражено сравнение результатов первичного и повторного тестирования.

Таблица 4 – Сравнение результатов первичного и повторного тестирования

Тесты	До эксперимента				После эксперимента			
	ЭГ	КГ	t	P	ЭГ	КГ	t	P
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Бег на 30 м. (с)	$9,74 \pm 0,37$	$9,86 \pm 0,39$	0,36	>0,05	$9,42 \pm 0,36$	$9,84 \pm 0,37$	2,35	<0,05
Шестиминутный бег (м)	$332,58 \pm 2,48$	$328,54 \pm 2,51$	0,49	>0,05	$352,14 \pm 2,39$	$335,18 \pm 2,43$	2,23	<0,05
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	$148,15 \pm 2,19$	$149,25 \pm 1,98$	0,28	>0,05	$154,18 \pm 2,13$	$150,11 \pm 1,84$	2,27	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$2,94 \pm 0,19$	$3,01 \pm 0,18$	0,19	>0,05	$3,13 \pm 0,21$	$3,08 \pm 0,19$	2,39	<0,05

Продолжение Таблицы 4 – Результаты тестирования до и после эксперимента

Челночный бег 3x10 м. (с)	11,14±0,28	10,97±0,29	0,54	>0,05	10,96±0,28	10,84±0,31	2,49	<0,05
Плавание (м)	9,74±0,16	9,24±0,18	0,48	>0,05	10,23±0,18	9,81±0,19	2,26	<0,05

Сравнение результатов первичного и повторного тестирования представлены на рисунках 1-6

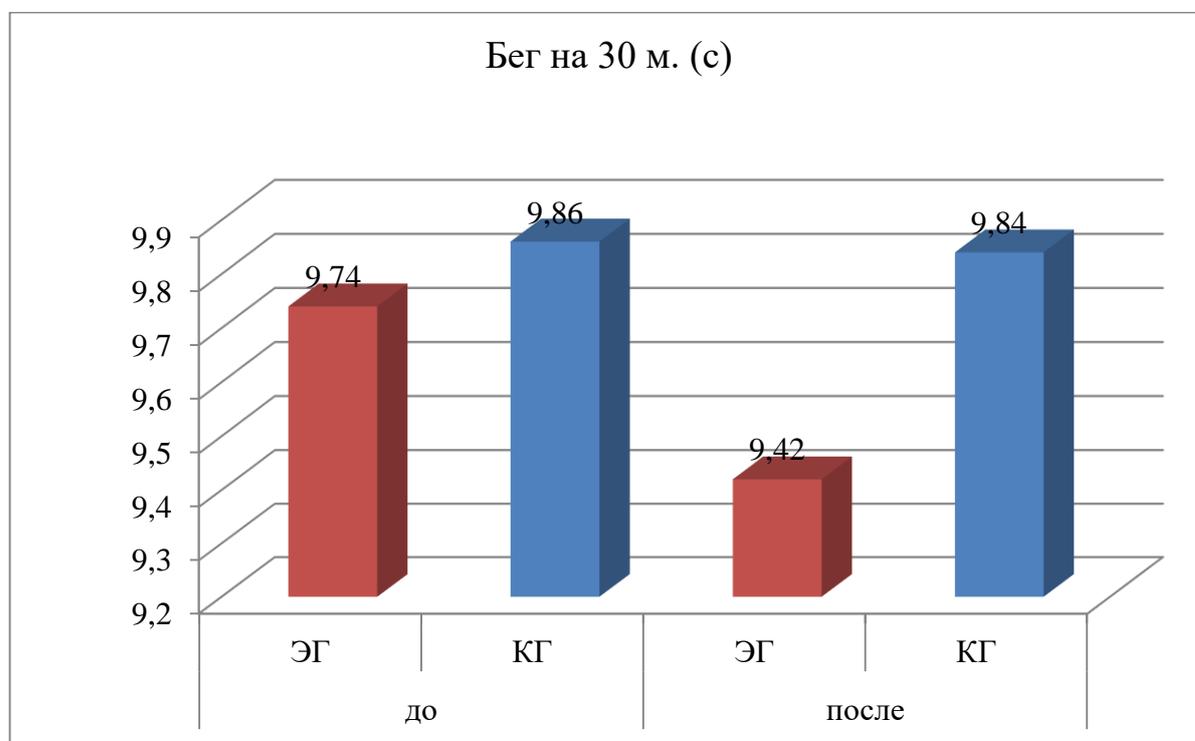


Рисунок 1- Сравнение результатов по тесту «Бег на 30 м. (с)»

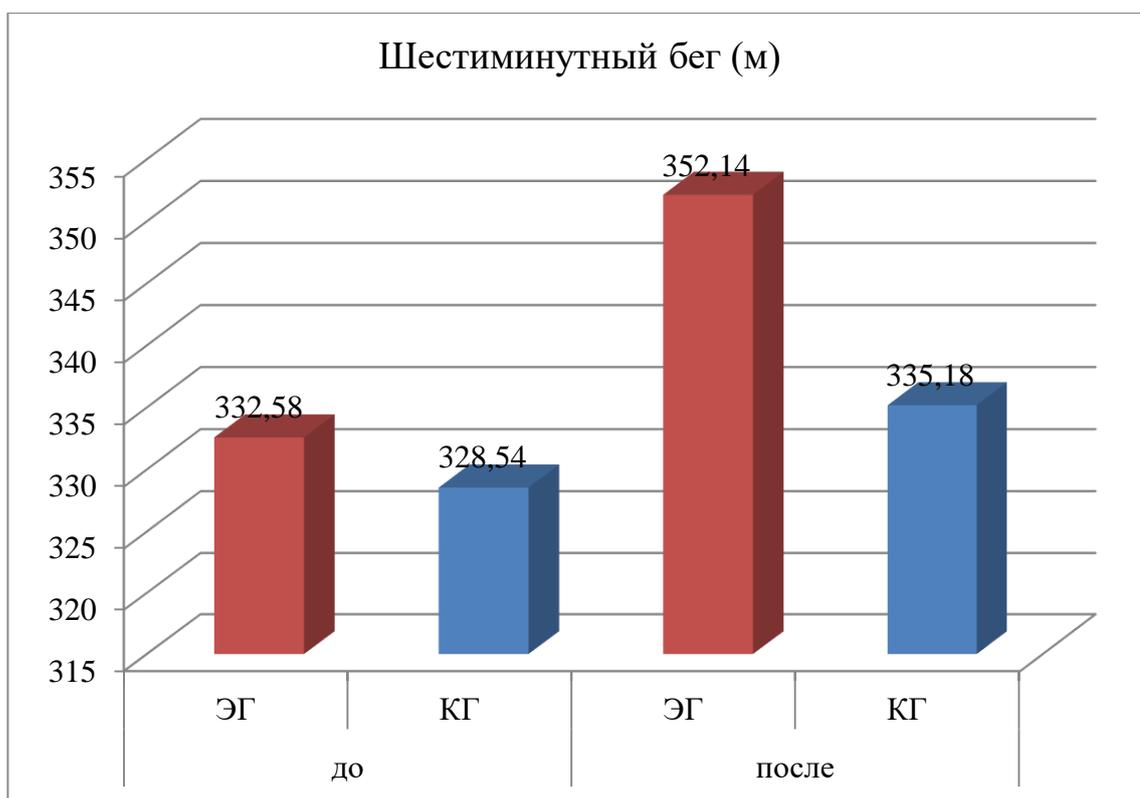


Рисунок 2- Сравнение результатов по тесту «Шестиминутный бег (м)»

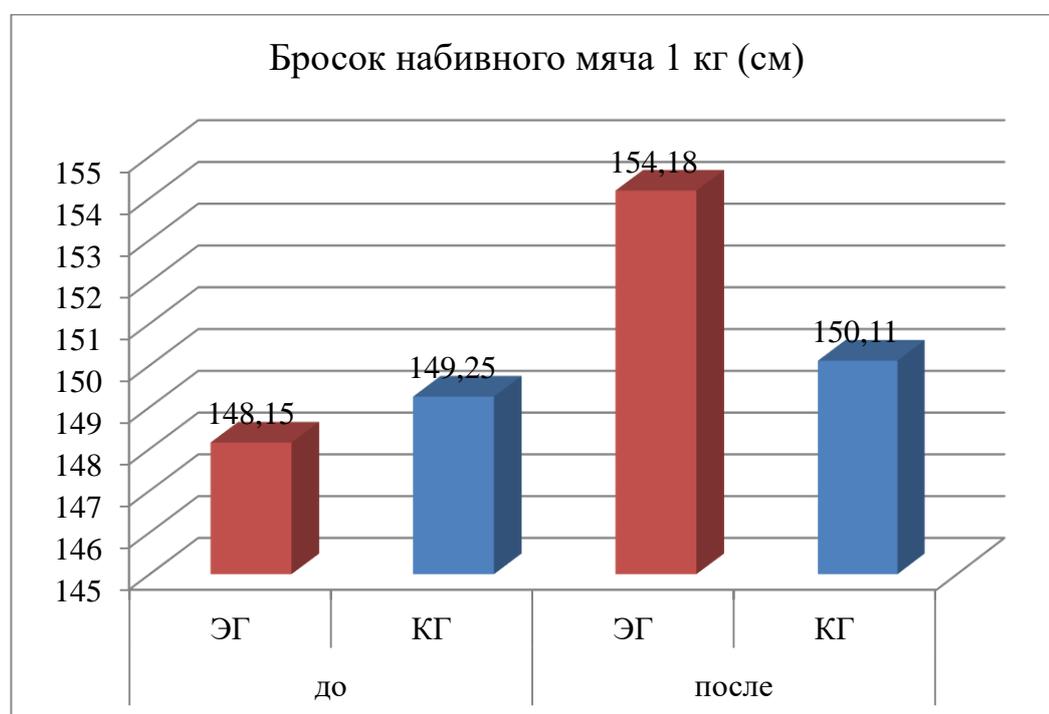


Рисунок 3- Сравнение результатов по тесту «Бросок набивного мяча 1 кг (см)»

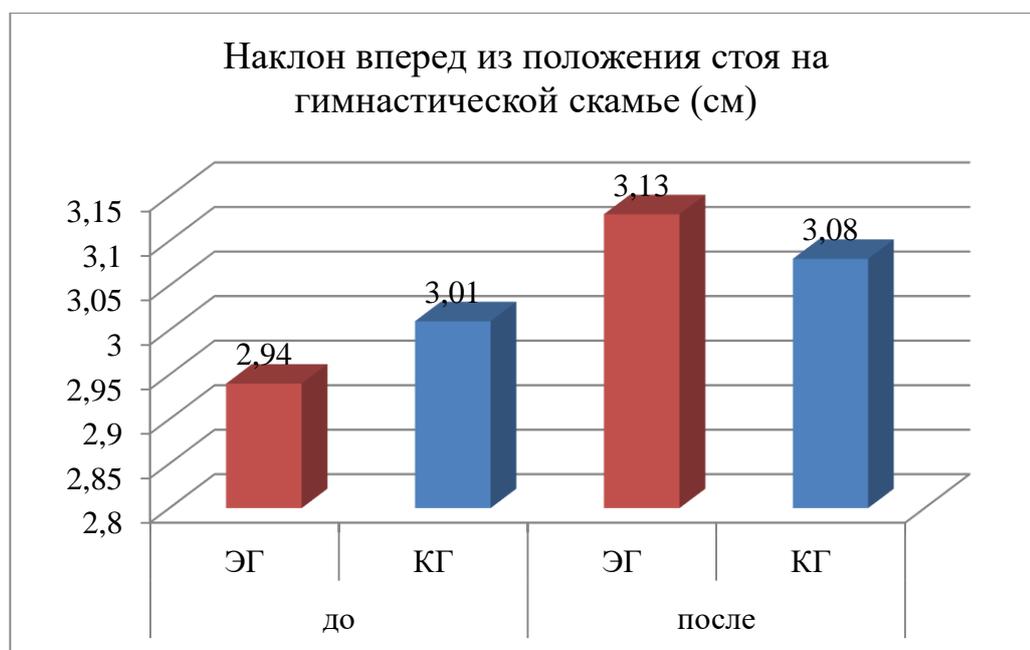


Рисунок 4- Сравнение результатов по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)»

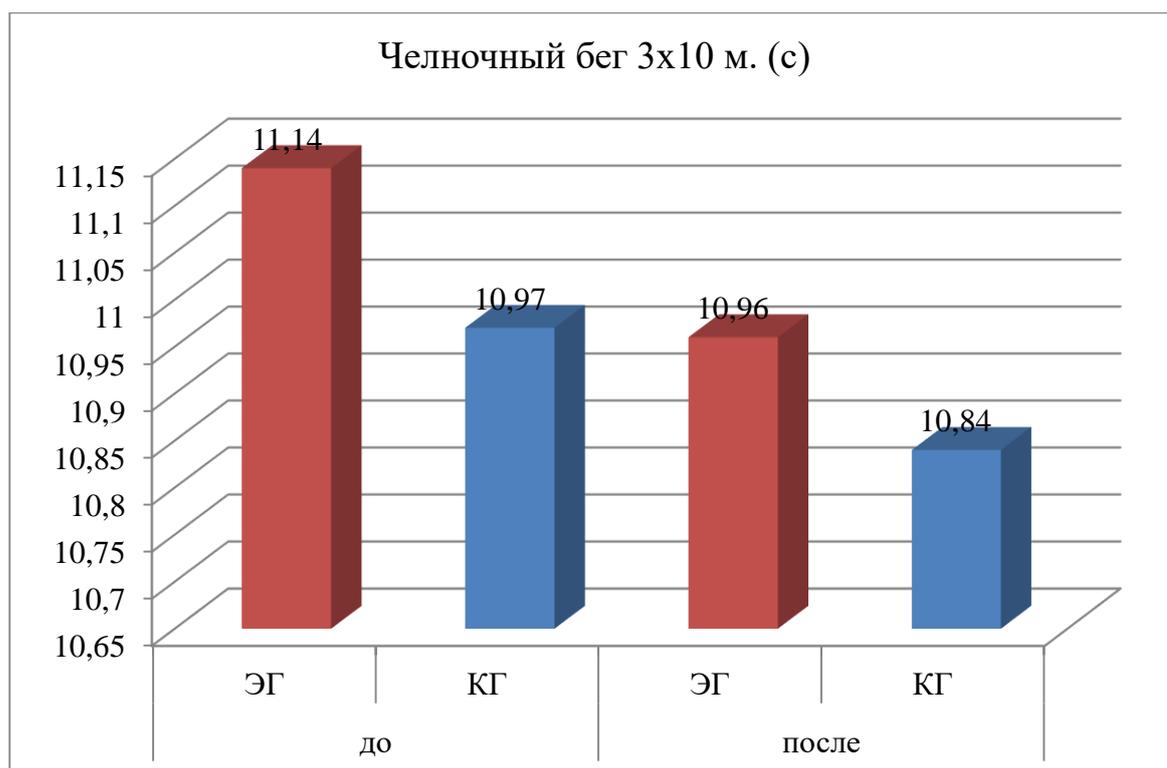


Рисунок 5- Сравнение результатов по тесту «Челночный бег 3x10 м. (с)»

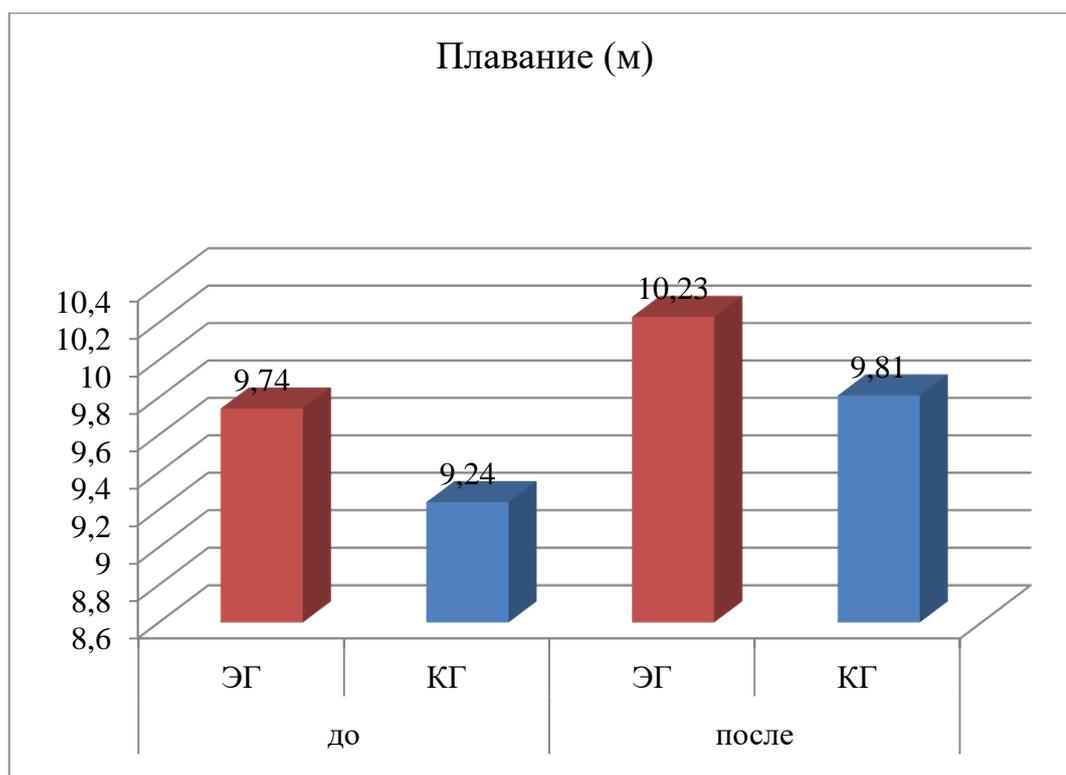


Рисунок 6- Сравнение результатов по тесту «Плавание (м)»

По итогам повторного тестирования физических качеств можно отметить следующие изменения:

- в тесте «Бег на 30 м. (с)» до эксперимента время в контрольной группе составило $9,86 \pm 0,39$ с., а в экспериментальной группе - $9,74 \pm 0,37$ с.; после эксперимента время в контрольной группе составило $9,84 \pm 0,37$ с., а в экспериментальной группе - $9,42 \pm 0,36$ с.;
- в тесте «Шестиминутный бег (м)» до эксперимента результаты были следующими: контрольная группа показала $328,54 \pm 2,51$ м., а экспериментальная - $332,58 \pm 2,48$ м.; после эксперимента контрольная группа показала $335,18 \pm 2,43$ м., а экспериментальная - $352,14 \pm 2,39$ м.;
- в тесте «Бросок набивного мяча (1 кг)» до эксперимента контрольная группа показала результат $149,25 \pm 1,98$ см., а экспериментальная группа - $148,15 \pm 2,19$ см.; после эксперимента контрольная группа показала результат $150,11 \pm 1,84$ см., а экспериментальная группа - $154,18 \pm 2,13$ см.;

- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» до эксперимента результаты составили $3,01 \pm 0,18$ см. для контрольной группы и $2,94 \pm 0,19$ см. для экспериментальной; после эксперимента результаты составили $3,08 \pm 0,19$ см. для контрольной группы и $3,13 \pm 0,21$ см. для экспериментальной;
- в тесте «Челночный бег 3x10 м. (с)» до эксперимента контрольная группа выполнила результат за $10,97 \pm 0,29$ с., а экспериментальная – за $11,14 \pm 0,28$ с.; после эксперимента контрольная группа выполнила результат за $10,84 \pm 0,31$ с., а экспериментальная – за $10,96 \pm 0,28$ с.;
- по тесту «Плавание (м)» до эксперимента контрольная группа получила $9,24 \pm 0,18$ м., а экспериментальная - $9,74 \pm 0,16$ м.; после эксперимента контрольная группа получила $9,81 \pm 0,19$ м., а экспериментальная - $10,23 \pm 0,18$ м.

Полученные результаты указывают на то, что улучшение всех физических качеств у участников ЭГ было более значительным по сравнению с результатами в КГ.

Улучшение результатов тестирования физических качеств у детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, позволяет сделать вывод о заметном улучшении всех показателей среди участников ЭГ, поэтому опытно-экспериментальную работу можно считать эффективной.

Выводы по главе

В данной главе были изложены разработанные средства плавания для развития физических качеств детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием и проведена оценка эффективности опытно-экспериментальной работы.

Продолжительность одного занятия составляла 1 академический час (45 минут), в неделю проводилось 3 занятия.

Участники КГ проходили обучение по стандартной программе

спортивной школы, а участники ЭГ проходили обучение по этой же программе, но с применением дополнительных средств плавания, основным из которых стало «сухое плавание», то есть упражнения на суше.

Под сухим плаванием понимается «проведение на суше физических упражнений, имитирующих движения в процессе плавания в воде, а также дыхательные упражнения и тренировки для укрепления мускулатуры рук, ног, живота и спины. Данный подход позволяет детям сосредоточиться на своих движениях и отрабатывать различные техники без страха утонуть» [11].

Среди ключевых преимуществ сухого плавания можно отметить несколько важных моментов: во время тренировки активизируются все группы мышц. Это способствует улучшению гибкости как верхних, так и нижних конечностей. В результате таких упражнений риск получения травм значительно уменьшается.

Кроме того, в рамках опытно-экспериментальной работы с детьми экспериментальной группы для развития физических качеств средствами плавания использовались специальные упражнения в воде, подвижные игры в воде и дыхательные упражнения.

В данной главе также представлены результаты тестирования физических качеств детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, до и после педагогического эксперимента по следующим тестам: бег на 30 м. (с), шестиминутный бег (м), бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.), челночный бег 3x10 м. (с), плавание (м).

Улучшение результатов тестирования физических качеств у детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, позволяет сделать вывод о заметном улучшении всех показателей среди участников ЭГ, поэтому опытно-экспериментальную работу можно считать эффективной.

Заключение

По итогам педагогического исследования можно сформулировать следующие выводы.

1. Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта, который имеет большое значение для укрепления здоровья, закаливания, формирования и совершенствования двигательных навыков и умений. Плавание способствует развитию таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие всех физических качеств. Это связано с активным ростом и развитием организма ребёнка, формированием его опорно-двигательного аппарата.

Сенситивные периоды - это периоды наиболее благоприятного развития определённых физических качеств. В дошкольном возрасте выделяют следующие сенситивные периоды:

- для развития быстроты — 4–6 лет;
- для развития ловкости — 3–4 года;
- для развития гибкости — 6–7 лет.

Плавание оказывает положительное влияние на развитие физических качеств детей дошкольного возраста. Оно способствует:

- укреплению мышц и суставов: регулярные занятия плаванием укрепляют мышечную и костную системы ребёнка;
- развитию координации движений: плавание требует координации движений рук и ног, что способствует развитию координации и баланса у детей;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем: плавание развивает дыхательную мускулатуру и улучшает работу сердца и сосудов;
- повышению выносливости: регулярные тренировки по плаванию развивают выносливость у детей, что позволяет им дольше сохранять

работоспособность и быстрее восстанавливаться после физических нагрузок;

- формированию правильной осанки: плавание укрепляет мышцы спины и живота, что способствует формированию правильной осанки у детей.

2. В рамках работы представлены разработанные средства плавания, направленные на развитие физических качеств детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп», г. Тольятти.

Продолжительность одного занятия составляла 1 академический час (45 минут), в неделю проводилось 3 занятия.

Участники КГ проходили обучение по стандартной программе спортивной школы, а участники ЭГ проходили обучение по этой же программе, но с применением дополнительных средств плавания, основным из которых стало «сухое плавание», то есть упражнения на суше.

Под сухим плаванием понимается «проведение на суше физических упражнений, имитирующих движения в процессе плавания в воде, а также дыхательные упражнения и тренировки для укрепления мускулатуры рук, ног, живота и спины. Данный подход позволяет детям сосредоточиться на своих движениях и отрабатывать различные техники без страха утонуть» [11].

Среди ключевых преимуществ сухого плавания можно отметить несколько важных моментов: во время тренировки активизируются все группы мышц. Это способствует улучшению гибкости как верхних, так и нижних конечностей. В результате таких упражнений риск получения травм значительно уменьшается.

Кроме того, в рамках опытно-экспериментальной работы с детьми экспериментальной группы для развития физических качеств средствами плавания использовались следующие упражнения.

Для развития силы:

- плавание с ластами - использование ласт увеличивает нагрузку на ноги и способствует развитию мышечной силы;
- плавание с резиновыми лентами - привязывание ленты к ногам и плавание помогает развивать силу во время тренировки;
- прыжки в воду с бортика - выполнение прыжков с отталкиванием от бортика тренирует мышцы ног и улучшает общую силу.

Для развития скорости:

- спринты на короткие дистанции - плавание на максимальной скорости;
- смена движений - быстрое чередование стилей плавания помогает развивать быстроту реакций и скорость;
- плавание с толчками от стенки - фокус на старте из воды и быстром начале помогает развивать скорость старта.

Для развития выносливости:

- длительное плавание на средней скорости помогает развивать общую выносливость;
- чередование интенсивности - плавание на длинные дистанции с высоким темпом в определённых интервалах для улучшения выносливости;
- эстафеты - командные плавательные соревнования на длинные дистанции способствуют развитию как выносливости, так и командного духа.

Для развития координационных способностей:

- плавание с закрытыми глазами - это упражнение помогает развивать чувство воды и отслеживание своего положения в пространстве;
- смешанные стили - плавание поочередно разными стилями помогает улучшить координацию движений;
- эксперименты с дыханием - освоение различных техник дыхания (например, с поворотом головы) помогает гармонизировать движения.

Для развития гибкости:

- плавание на спине - данное упражнение способствует развитию гибкости плечевых и тазовых суставов;
- упражнения на растяжку перед плаванием - выполнение растягивающих упражнений для основных групп мышц помогает улучшить гибкость;
- плавание в стиле «дельфин» - данный стиль требует хорошей гибкости корпуса и бедер, что способствует их развитию.

3. На основании полученных результатов тестирования физических качеств детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, можно сделать вывод о следующих изменениях, произошедших за время педагогического эксперимента:

- в тесте «Бег на 30 м. (с)» до эксперимента время в контрольной группе составило $9,86 \pm 0,39$ с., а в экспериментальной группе - $9,74 \pm 0,37$ с.; после эксперимента время в контрольной группе составило $9,84 \pm 0,37$ с., а в экспериментальной группе - $9,42 \pm 0,36$ с.;
- в тесте «Шестиминутный бег (м)» до эксперимента результаты были следующими: контрольная группа показала $328,54 \pm 2,51$ м., а экспериментальная - $332,58 \pm 2,48$ м.; после эксперимента контрольная группа показала $335,18 \pm 2,43$ м., а экспериментальная - $352,14 \pm 2,39$ м.;
- в тесте «Бросок набивного мяча (1 кг)» до эксперимента контрольная группа показала результат $149,25 \pm 1,98$ см., а экспериментальная группа - $148,15 \pm 2,19$ см.; после эксперимента контрольная группа показала результат $150,11 \pm 1,84$ см., а экспериментальная группа - $154,18 \pm 2,13$ см.;
- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» до эксперимента результаты составили $3,01 \pm 0,18$ см. для контрольной группы и $2,94 \pm 0,19$ см. для экспериментальной;

после эксперимента результаты составили $3,08 \pm 0,19$ см. для контрольной группы и $3,13 \pm 0,21$ см. для экспериментальной;

- в тесте «Челночный бег 3x10 м. (с)» до эксперимента контрольная группа выполнила результат за $10,97 \pm 0,29$ с., а экспериментальная – за $11,14 \pm 0,28$ с.; после эксперимента контрольная группа выполнила результат за $10,84 \pm 0,31$ с., а экспериментальная – за $10,96 \pm 0,28$ с.;
- по тесту «Плавание (м)» до эксперимента контрольная группа получила $9,24 \pm 0,18$ м., а экспериментальная - $9,74 \pm 0,16$ м.; после эксперимента контрольная группа получила $9,81 \pm 0,19$ м., а экспериментальная - $10,23 \pm 0,18$ м.

Полученные результаты указывают на то, что улучшение физических качеств среди участников экспериментальной группы (ЭГ) произошло более значительно по сравнению с контрольной группой (КГ).

Улучшение результатов тестирования физических качеств у детей дошкольного возраста 6-7 лет, занимающихся плаванием, позволяет сделать вывод о заметном улучшении всех показателей среди участников ЭГ, поэтому опытно-экспериментальную работу можно считать эффективной.

Список используемой литературы

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Ростов-на-Дону: ЦВВР, 2000. 454 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: КноРус, 2017. 366 с.
3. Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Самара: СамГАУ, 2018. 161 с.
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Воронеж: Элист, 2017. 303 с.
5. Дрокова В.А.. Оздоровительное и лечебное плавание. Хабаровск : ДВГАФК, 2020. 122 с.
6. Иванов В.И., Иванов А.В. Плавание. Казань : Школа, 2022. 103 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2017. 464 с.
8. Логинов О.Н., Сими́на О.П., Кокоулина О.П., Клейменова М.Д. Плавание: учебное пособие. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2023. 76 с.
9. Лопухова Е.А. Авторская программа дополнительного образования. Спортивно-оздоровительное плавание. М.: Первая оперативная тип. 2020. 26 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ИНФРА-М, 1998. 272 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2015. 533.
12. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. М.: Феникс, 2018. 572 с.
13. Мясникова Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте. Екатеринбург: УрФУ, 2015. 243 с.

14. Образцов П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика. Орел, 2012. 145 с.
15. Плавание: методические рекомендации к практическим занятиям : для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова»; составители: Гетигежев А. А. [и др.]. Нальчик: КБГУ, 2023. 42 с.
16. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
17. Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Липецк, 07–08 ноября 2019 г. Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. 121 с.
18. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
19. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. М. Академия, 2009. 381 с.
20. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
21. Солодков А.С., Е. Б. Сологуб. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Советский спорт, 2012. 618 с.
22. Таланцева В.К., Пестряева Л.Ш. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. Чебоксары: ЧГСХА, 2017. 148 с.

23. Федорова А.В. Плавание в структуре элективных занятий на специальном медицинском отделении. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГЭУ, 2023. 71 с.
24. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1972. 175 с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 494 с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480 с.
27. Цепелев Э.П., Сафонова С.Н., Мошковский А.Н. Плавание. Методика ускоренного обучения плаванию. Новосибирск: ФГБОУ ВО «СГУВТ», 2021. 18 с.