

6. Saltykova G. M. Technologies in design education at higher school. *Teacher of XXI century*, 2018, no. 2-1, pp. 223—229. (In Russ.)
7. Pervina L. I. Peculiarities of the method of training of specialists by the domestic design education. *Bulletin of Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2015, no. 4, pp. 81—86. (In Russ.)
8. Starovit E. A., Tkacheva A. A. Method of scetching as an important element of training and professional operation of designer. *Graphic design: history and trends of modern development. Materials of the Int.sci. and pract. conf. 2016*. Pp. 256—262. (In Russ.)
9. Khvorostov D. A. Traditions and innovations in modern teaching of design. *Bulletin of Omsk State University*. 2015, pp. 105—109. (In Russ.) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/traditsii-i-innovatsii-v-sovremennom-prepodavanii-dizayna/viewer/>
10. Shabanova V. A. Formation of the students' design culture studying environmental design within the frames of teaching. *International scientific and research journal*, 2017, no. 5, part 2, pp. 79—81. (In Russ.)
11. Rudnev I. Yu. Method of training in the theme-based composition of junior school children in the system of supplementary education. *Dissertation of the Cand. of Pedagogy*. Moscow, 2017. 288 p. (In Russ.)
12. Conversation with archpriest N. Pogrebnyak "Carry light to the dark but not to become dark themselves...". (In Russ.) URL: <https://pravoslavie.ru/4808.html/>
13. Kirtzer Yu. M. *Drawing and pictural art*. Moscow, Higher school Publ., 2005. 272 p. (In Russ.)
14. What is design? (In Russ.) URL: <https://jborder.ru/stati/34-opredelenie-ponyatiya-cto-takoe-dizajn/>
15. Kendra E., Evers V. *Art of design — with computer and without it*. Moscow, Kudiz-Obraz Publ., 2004. 198 p. (In Russ.).

**Как цитировать статью:** Руднев И. Ю. Роль живописи в обучении дизайнеров // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 2 (51). С. 356–361. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.207.

**For citation:** Rudnev I. Yu. The role of painting for designers. *Business. Education. Law*, 2020, no. 2, pp. 356–361. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.207.

**УДК 796**  
**ББК 75.0**

**DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.211**

**Aleksandrov Spartak Gennadievich**,  
Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor, Department of Accounting and Analysis,  
Krasnodar branch of the Russian Plekhanov  
University of Economics,  
Russian Federation, Krasnodar,  
e-mail: spartak-2010@mail.ru

**Александров Спартак Геннадиевич**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа,  
Краснодарский филиал Российского экономического  
университета им. Г. В. Плеханова,  
Российская Федерация, г. Краснодар,  
e-mail: spartak-2010@mail.ru

**Belinskiy Dmitry Vitalievich**,  
Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Theory, History  
and Methods of Physical Culture,  
Kuban State University of Physical Culture,  
Sport and Tourism,  
Russian Federation, Krasnodar,  
e-mail: belinskij@inbox.ru

**Белинский Дмитрий Витальевич**,  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории, истории  
и методики физической культуры,  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Российская Федерация, г. Краснодар,  
e-mail: belinskij@inbox.ru

**Makhonina Anna Vasilyevna**,  
Post-graduate student of the Department  
of Anatomy and Sports Medicine,  
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,  
Russian Federation, Krasnodar,  
e-mail: makhonina.1993@mail.ru

**Махонина Анна Васильевна**,  
аспирант кафедры анатомии и спортивной медицины,  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Российская Федерация, г. Краснодар,  
e-mail: makhonina.1993@mail.ru

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ 5—7 ЛЕТ**

### **EFFECTIVENESS OF THE HEALTHY SWIMMING ACTIVITIES FOR PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR READINESS OF PRESCHOOLS OF 5—7 YEARS OLD**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

13.00.04 — Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture

*Занятия оздоровительным плаванием в детских центрах  
до настоящего времени не приобрели комплексного характера.  
В процессе занятий не учитывается и не культивируется*

*разностороннее оздоровительное и развивающее воздействие  
плавания на детский организм. Сочетание специальных пла-  
вательных упражнений с общеразвивающими упражнениями,*

а также подвижными играми и дыхательными упражнениями позволит реализовать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи в работе со старшими дошкольниками в условиях детского оздоровительного центра.

Представляется, что обозначенный подход станет более эффективным, чем существующий.

В этой связи разработана и реализована на практике методика организации занятий оздоровительным плаванием с мальчиками старшего дошкольного возраста, предусматривающая, наряду с оздоровительным, развивающее воздействие на организм занимающихся, становление двигательных способностей. Данная методика аккумулирует процедуры закаливания, элементы плавательной подготовки, подвижные игры, гимнастические упражнения, приемы релаксации и восстановления организма после нагрузки.

Итоги экспериментального исследования доказали обоснованность разработанной методики оздоровительного плавания, а также ее эффективность в работе с дошкольниками 5—7 лет. Способствуя общему оздоровлению занимающихся, предложенная методика повысила уровень физической подготовленности старших дошкольников, улучшив динамику их морфофизиологического развития.

Процедуры исследования производились в условиях детского оздоровительного плавательного центра на протяжении двух лет, начиная с 2017 г. В обозначенный период выбрана тема и сформулированы задачи, проведено обобщение материалов соответствующих исследований, разработана экспериментальная методика оздоровительного плавания для старших дошкольников, собраны эмпирические данные, осуществлены педагогическое тестирование и эксперимент, проанализированы полученные результаты.

*Recreational swimming classes at the children's centers have not yet acquired a comprehensive character. In the course of classes, the versatile health and developmental effects of swimming on the child's body are not taken into account and are not cultivated. The combination of special swimming with the general development exercises, as well as outdoor games and breathing exercises will allow you to implement health, development and educational tasks in working with older preschoolers in the conditions of a children's health center.*

*It seems that this approach will be more effective than the existing one.*

*In this regard, developed and put into practice methods of organization of the health swimming for the boys of preschool age, providing, along with health, developmental impact on the body, establishing motor abilities. This method accumulates hardening procedures, elements of swimming training, outdoor games, gymnastic exercises, relaxation techniques and recovery of the body after exercise.*

*The results of the experimental study proved the validity of the developed method of recreational swimming, as well as its effectiveness in working with preschool children aged 5—7 years. Contributing to the General improvement of students, the proposed method increased the level of physical fitness of older preschoolers, improving the dynamics of their morphophysiological development.*

*The research procedures were performed in a children's health swimming center for two years, starting in 2017. In this period the chosen topic and formulated the problem, carried out a synthesis of the relevant research, developed the experimental method of improving swimming for older preschoolers, collected empirical data implemented teacher testing and the experiment, analyzed the results.*

*Ключевые слова: комплексная методика, оздоровительное плавание, дети старшего дошкольного возраста, мальчики 5—7 лет, физическое развитие, двигательная подготовленность, физические упражнения, подвижные игры, закаливание.*

*Keywords: integrated method, recreational swimming, preschool children, boys 5—7 years old, physical development, physical fitness, exercise, outdoor games, hardening.*

## Введение

**Актуальность.** В настоящее время в обществе остается нерешенной проблема ухудшения состояния здоровья детей. У детей дошкольного возраста присутствуют функциональные и хронические заболевания, что свидетельствует о наличии отдельных недостатков в организации физического воспитания и оздоровления дошкольников [1—3]. Плавание выступает одним из наиболее действенных средств оздоровления и физического воспитания дошкольников [4].

**Изученность проблемы.** Имеющиеся методики оздоровительного плавания для дошкольников преимущественно решают задачи повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, исправления дефектов опорно-двигательного аппарата, профилактики функциональных нарушений. В то же время косвенно решаются задачи получения занимающимися плавательных навыков, оптимизации роста и развития организма, становления двигательных качеств [5—8].

**Целесообразность разработки темы.** Разработка научно обоснованной методики организации занятий оздоровительным плаванием для дошкольников будет способствовать общему оздоровлению и профилактике функциональных нарушений, положительно отразится на динамике физического развития и двигательной подготовленности занимающихся старшего дошкольного возраста в условиях детского оздоровительного центра [9].

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием по авторской методике выступят действенным средством укрепления здоровья, повышения функциональных резервов организма и показателей двигательной подготовленности мальчиков 5—7 лет.

**Научная новизна** исследования заключается в получении новых данных о показателях анатомо-физиологического развития, физической подготовленности мальчиков-дошкольников старшего возраста, уроженцев кубанского региона, занимающихся в детском плавательном центре. Кроме того, подготовлена авторская методика оздоровительного плавания для дошкольников 5—7 лет, доказавшая эффективность.

**Объектом** исследования стало физическое воспитание мальчиков 5—7 лет, занимающихся оздоровительным плаванием в детском оздоровительном центре «Swim & Play» г. Краснодара.

**Предметом** исследования выступило воздействие занятий оздоровительным плаванием на морфофункциональное развитие и физическую подготовленность старших дошкольников.

**Цель** исследования заключалась в повышении эффективности физического развития и подготовленности старших дошкольников, занимающихся оздоровительным плаванием по оригинальной методике.

**Задачи** исследования:

1) проанализировать роль плавания в физическом воспитании и оздоровлении организма детей дошкольного возраста;

2) определить оптимальный состав средств и методов проведения занятий оздоровительным плаванием с дошкольниками;  
3) разработать и экспериментально обосновать эффективность авторской методики оздоровительного плавания для мальчиков 5—7 лет, занимающихся в детском центре.

**Теоретическая значимость** исследования представлена дополнением и углублением теоретико-методических основ физического воспитания дошкольников сведениями о формировании двигательных качеств у детей старшего дошкольного возраста, средствах и формах организации оздоровительного плавания. Представленные материалы углубляют представления о возможностях повышения уровня физического развития и подготовленности мальчиков 5—7 лет в детских оздоровительных центрах.

**Практическая значимость** работы выражена в формулировании рекомендаций по повышению эффективности физического воспитания дошкольников 5—7 лет, занимающихся плаванием в детском оздоровительном центре. Представленные материалы будут востребованы при построении процесса физического воспитания в детских оздоровительных центрах и дошкольных образовательных учреждениях, санаторно-курортном лечении, начальной подготовке юных пловцов.

**Методологическая основа** исследования базировалась на рассмотрении воздействия оздоровительного плавания на организм дошкольников по фундаментальным научно-педагогическим, структурно-логическим и системно-функциональным основаниям. При этом использован комплексный принцип научного исследования: анализ источниковой базы по соответствующей проблематике, анкетирование и интервьюирование, педагогическое тестирование и эксперимент, анатомо-физиологическое исследование, математическая статистика [10—13].

#### Результаты исследования и их обсуждение

Занятия плаванием старших дошкольников сочетают возможности гармоничного развития организма, общего оздоровления и воспитания физических качеств [14—16].

Все исследовательские процедуры проведены в три этапа, с 2017 по 2019 гг., на базе краснодарского детского оздоровительного центра «Swim & Play».

На первом этапе, с октября 2017 г. по февраль 2018 г., выбрана тема исследования, определена цель, сформулированы задачи, осуществлялось накопление научно-методических и практических данных, сбор эмпирического материала с помощью экспертного опроса и интервьюирования инструкторов по плаванию, специалистов по организации физкультурно-спортивной работы в краснодарских детских оздоровительных центрах.

На втором этапе, с марта по декабрь 2018 г., изучены особенности морфофункционального развития и физической подготовленности мальчиков 5—7 лет, посещающих занятия оздоровительным плаванием. Подготовлена авторская экспериментальная методика оздоровительного плавания, аккумулирующая воспитательную, оздоровительную и развивающую направленность занятий.

На третьем этапе, с января по октябрь 2019 г., произведена оценка эффективности экспериментальной методики оздоровительного плавания «Дельфинёнок» на базе детского центра «Swim & Play». Осуществлены педагогический эксперимент и тестирование в группах мальчиков 5—7 лет, занимающихся по экспериментальной и традиционной программам плавания. Проведен анализ, обобщение и обсуждение результатов, сформулированы выводы, представлены практические рекомендации.

По результатам экспертного опроса и интервьюирования инструкторов по плаванию в детских оздоровительных центрах г. Краснодара («Акварята», «Аквапузики», «Детки», «Пузыри», «Swim & Play») определены приоритеты в построении эффективной методики организации занятий по оздоровительному плаванию с детьми старшего дошкольного возраста [17].

Комплексная методика оздоровительного плавания «Дельфинёнок» предусматривает закаливающие процедуры, основы плавательной подготовки, подвижные игры в воде, комплексы физических упражнений, релаксационные упражнения.

Педагогический эксперимент проводился в группе мальчиков старшего дошкольного возраста (5—7 лет), обучающихся в детском центре «Swim & Play» по экспериментальной и традиционной программам оздоровительного плавания. Все участвовавшие в эксперименте были распределены на экспериментальную и контрольную группы, по 17 человек. Обследования производились на начальном и завершающем этапах эксперимента, с интервалом в 10 месяцев, с января по октябрь 2019 г.

Одним из ключевых показателей оценки здоровья детей дошкольного возраста является уровень сопротивляемости организма респираторным инфекционным заболеваниям [18]. В ходе социологического опроса родителей фиксировались дни ухода за детьми с ОРЗ и ОРВИ, входивших в обследованные группы (табл. 1).

Таблица 1

#### Число дней заболеваемости детей ОРЗ и ОРВИ в экспериментальной и контрольной группах мальчиков 5—7 лет за период исследования

	Статистические показатели		$t_p/p$
	$x \pm \sigma$		
	Экспериментальная группа (n = 17)	Контрольная группа (n = 17)	
Количество дней заболеваемости	$37,8 \pm 2,0$	$39,2 \pm 2,5$	$t = 2,08$ $p > 0,05$

Показатели экспериментальной группы мальчиков 5—7 лет составили ( $37,8 \pm 2,0$ ) дня болезни. Значения контрольной группы —  $39,2 \pm 2,5$ . Достоверности различий в полученных данных не выявлено ( $t = 1,10$ ;  $p > 0,05$ ).

Полученные данные свидетельствуют об уровне заболеваемости в границах средних значений для практически здоровых детей по данной возрастной группе дошкольников. Влияние занятий по экспериментальной методике не ухудшило показатели заболеваемости старших дошкольников по сравнению с детьми, занимающимися по традиционной методике.

В процессе педагогического эксперимента рассмотрены результаты динамики морфофункционального развития и двигательной подготовленности старших дошкольников 5—7 лет под воздействием занятий по авторской методике оздоровительного плавания.

Тестирование осуществлялось по антропометрическим и функциональным показателям, а также тестам физической подготовленности.

Исходные средние значения по всем пробам, тестам и индексам антропометрического, физиологического и педагогического исследования в начале эксперимента не имели достоверных различий ( $p > 0,05$ ) по контингенту обследованных дошкольников, включенных как в экспериментальную, так и контрольную группы.

**Динамика морфофункциональных показателей мальчиков 5—7 лет под воздействием занятий оздоровительным плаванием по традиционной и экспериментальной программам**

№ п/п	Показатели (пробы, тесты, индексы)		Статистические показатели		
			$x \pm \sigma$		$t_p/p$
			Экспериментальная группа (n = 17)	Контрольная группа (n = 17)	
<i>Антропометрические</i>					
1	Рост, см	исходные	118,1 ± 5,2	117,9 ± 6,1	t = 0,81 p > 0,05
		конечные	121,5 ± 4,8	122,0 ± 5,5	t = 0,94 p > 0,05
		прирост, %	2,9	3,1	—
2	Масса тела, кг	исходные	19,8 ± 1,6	20,5 ± 1,9	t = 1,03 p > 0,05
		конечные	21,7 ± 2,2	22,1 ± 2,1	t = 0,99 p > 0,05
		прирост, %	9,5	8,1	—
3	ОГК, см	исходные	56,3 ± 3,4	56,4 ± 3,7	t = 0,77 p > 0,05
		конечные	60,8 ± 5,6	58,7 ± 5,2	t = 2,22 p < 0,05
		прирост, %	8,0	4,4	—
4	ИМТ (индекс Кетле), кг/м <sup>2</sup>	исходные	23,5 ± 2,8	22,7 ± 3,2	t = 1,35 p > 0,05
		конечные	16,3 ± 1,7	18,6 ± 1,4	t = 3,50 p < 0,05
		прирост, %	-30,5	-19,5	—
<i>Функциональные</i>					
1	ЧСС в покое, уд./мин	исходные	81,4 ± 4,9	82,1 ± 5,1	t = 2,04 p > 0,05
		конечные	78,6 ± 5,3	79,9 ± 6,4	t = 2,07 p > 0,05
		прирост, %	-3,4	-3,0	—
2	АД в покое, сист./ диаст., мм рт. ст.	исходные	109,3 ± 7,2/63,7 ± 4,7	108,6 ± 8,9/64,2 ± 4,4	t = 2,11 p > 0,05 t = 2,08 p > 0,05
		конечные	108,6 ± 6,9/64,7 ± 3,5	108,2 ± 7,4/65,2 ± 2,8	t = 0,87 p > 0,05/ t = 2,09 p > 0,05
		прирост, %	-0,6/1,5	-0,4/1,6	—
3	ЖЕЛ, л	исходные	1,28 ± 0,73	1,26 ± 0,78	t = 0,85 p > 0,05
		конечные	1,49 ± 0,87	1,36 ± 0,76	t = 3,36 p < 0,05
		прирост, %	16,4	8,7	—
4	Теппинг-тест, ед.	исходные	3,2 ± 1,2	3,3 ± 0,94	t = 2,10 p > 0,05
		конечные	4,4 ± 0,68	4,0 ± 0,99	t = 2,98 p < 0,05
		прирост, %	37,3	21,2	—
5	Проба Штанге, с	исходные	10,1 ± 1,6	9,8 ± 1,5	t = 2,05 p > 0,05
		конечные	13,7 ± 1,4	12,2 ± 1,1	t = 3,65 p < 0,05
		прирост, %	35,5	24,9	—
6	Проба Ромберга, с	исходные	5,1 ± 1,7	5,3 ± 1,3	t = 1,33 p > 0,05
		конечные	6,8 ± 1,5	6,2 ± 1,7	t = 2,20 p < 0,05
		прирост, %	33,3	18,2	—
7	Тест Руффье, ед.	исходные	9,3 ± 1,6	8,8 ± 1,5	t = 2,01 p > 0,05
		конечные	6,5 ± 1,1	7,3 ± 1,4	t = 2,21 p < 0,05
		прирост, %	-30,1	-18,9	—

Итоговое изучение антропометрических данных по контингенту обследованных старших дошкольников позволило установить динамику показателей роста. В экспериментальной группе — (121,5 ± 4,8) см (в среднем прирост составил 3,4 см), в контрольной — (122,0 ± 5,5) см (прирост — 4,1 см). Достоверных различий между группами не выявлено ( $t = 0,94$ ;  $p > 0,05$ ).

В конце эксперимента по средним показателям массы тела обнаружен некоторый прирост: в экспериментальной — (21,7 ± 2,2) см (+ 1,9 кг), в контрольной — (22,1 ± 2,1) кг (+ 1,6 кг). Достоверных различий между группами также не обнаружено ( $t = 0,99$ ;  $p > 0,05$ ).

Достоверный прирост значений экспериментальной группы обозначился при оценке показателей окружности грудной клетки (ОГК).

Под воздействием занятий оздоровительным плаванием по разработанной методике выявилось значимое увеличение показателей ОГК в экспериментальной группе по отношению к контрольной: (60,8 ± 5,6) см (+4,5 см) и (58,7 ± 5,2) см (+2,3 см) соответственно ( $t = 2,22$ ;  $p < 0,05$ ).

Определенные сдвиги обнаружили при оценке конечных показателей индекса Кетле или индекса массы тела (ИМТ) у обследованных. Более оптимальное соотношение роста и веса по итогам педагогического исследования достоверно преобладало в экспериментальной группе — (16,3 ± 1,7) кг/м<sup>2</sup>; в контрольной — (18,6 ± 1,4) кг/м<sup>2</sup> ( $t = 3,50$ ;  $p < 0,05$ ).

В ходе эксперимента оценке подвергнуты физиологические показатели занимающихся оздоровительным плаванием по авторской и традиционной методикам в оздоровительном центре для дошкольников.

По итогам исследования достоверно значимых сдвигов между показателями экспериментальной и контрольной групп не установлено в пробах на ЧСС в покое, уд./мин ( $t = 2,07$ ;  $p > 0,05$ ) и АД в покое, сист./диаст. ( $t = 0,87$ ;  $p > 0,05$ / $t = 2,09$ ;  $p > 0,05$ ).

Все остальные физиологические параметры обследованных достоверно преобладали в экспериментальной группе.

Так, по показателям жизненной емкости легких старшие дошкольники экспериментальной группы продемонстрировали увеличение ЖЕЛ на 0,21 л [(1,49 ± 0,87) л], что достоверно превысило ( $t = 3,36$ ;  $p < 0,05$ ) значения контрольной группы детей [(1,36 ± 0,76) л].

Конечные значения максимальной произвольной частоты постукивания (теппинг-тест) обследованных дошкольников 5—7 лет экспериментальной группы также достоверно преобладали над показателями контрольной группы — (4,40 ± 0,68) и (4,00 ± 0,99) ед. соответственно ( $t = 2,98$ ;  $p < 0,05$ ).

Значительные сдвиги в экспериментальной группе на конечном этапе педагогического исследования произошли по показателям задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) — (13,7 ± 1,4) с; в контрольной — (12,2 ± 1,1) с ( $t = 3,65$ ;  $p < 0,05$ ).

Показатели вестибулярной устойчивости, определявшиеся в упрощенном варианте пробы Ромберга, также преобладали у детей, входивших в экспериментальную группу, — (6,8 ± 1,5) с; в контрольной группе — (6,2 ± 1,7) с ( $t = 2,20$ ;  $p < 0,05$ ).

Восстановление сердечно-сосудистой системы детей после нагрузки определялась по индексу Руффье. Более быстрое восстановление достоверно показали дошкольники, занимавшиеся по авторской методике. В экспериментальной группе — (6,5 ± 1,1) ед., в контрольной — (7,3 ± 1,4) ед. ( $t = 2,21$ ;  $p < 0,05$ ).

В целом по большинству проб анатомо-физиологического обследования старших дошкольников мужского пола, занимающихся оздоровительным плаванием в условиях детского оздоровительного центра, значимый прирост продемонстрировали дети экспериментальной группы, достоверно превысив ( $p < 0,05$ ) исследуемые параметры у детей контрольной группы.

В ходе исследования оценке подвергнуты показатели физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп.

Изучение показателей двигательной подготовленности дошкольников 5—7 лет позволило выявить динамику рассматриваемых параметров в ходе педагогического эксперимента (табл. 3).

Таблица 3

**Динамика показателей двигательной подготовленности мальчиков 5—7 лет под воздействием занятий плаванием по традиционной и экспериментальной программам**

№ п/п	Показатели (пробы, тесты)		Статистические показатели		
			$x \pm \sigma$		$t/p$
			Экспериментальная группа ( $n = 17$ )	Контрольная группа ( $n = 17$ )	
1	Кистевая динамометрия (прав./лев.), кг/см <sup>2</sup>	исходные	10,70 ± 0,96	10,60 ± 0,78	$t = 0,68$ $p > 0,05$
		конечные	12,30 ± 0,81	11,70 ± 0,92	$t = 2,37$ $p < 0,05$
		прирост, %	15,0	10,4	—
2	Прыжок в длину с места, см	исходные	115,1 ± 3,6	114,8 ± 2,9	$t = 2,01$ $p > 0,05$
		конечные	133,2 ± 4,1	124,3 ± 4,4	$t = 4,25$ $p < 0,05$
		прирост, %	15,7	7,5	—
3	Челночный бег 3 × 10 м, с	исходные	11,80 ± 0,99	11,7 ± 1,1	$t = 0,71$ $p > 0,05$
		конечные	10,60 ± 0,75	11,20 ± 0,73	$t = 3,14$ $p < 0,05$
		прирост, %	11,3	5,1	—

№ п/п	Показатели (пробы, тесты)		Статистические показатели		
			$x \pm \sigma$		$t_p/p$
			Экспериментальная группа ( $n = 17$ )	Контрольная группа ( $n = 17$ )	
4	Бег на 120 м, с	исходные	38,2 ± 2,6	37,9 ± 2,9	t = 2,07 p > 0,05
		конечные	34,4 ± 2,2	35,6 ± 1,8	t = 2,23 p < 0,05
		прирост, %	11,1	6,6	—
5	Наклон туловища вперед из положения стоя, см	исходные	1,7 ± 0,2	1,70 ± 0,19	t = 0,03 p > 0,05
		конечные	2,10 ± 0,37	2,00 ± 0,45	t = 1,09 p > 0,05
		прирост, %	23,4	17,8	—

На начальном этапе обследования значимых различий между изучаемыми показателями физической подготовленности старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп обнаружено не было ( $p > 0,05$ ).

У всех дошкольников 5—7 лет, участвовавших в педагогическом эксперименте, отмечался прирост исследуемых параметров. Вместе с тем уровень прироста в экспериментальной и контрольной группах был не одинаковым. Конечное обследование позволило выявить динамику физических качеств у испытуемых.

Обе группы обследованных, участвовавших в педагогическом эксперименте, показали положительную динамику прироста рассматриваемых физических качеств.

Вместе с тем сравнение групп обследованных в конце эксперимента позволило установить достоверное преобладание результатов тестирования опытной группы над контрольной по всем рассмотренным показателям двигательной подготовленности ( $p < 0,05$ ), за исключением теста на гибкость ( $p > 0,05$ ).

По показателям силовых (кистевая динамометрия) и скоростно-силовых (прыжок в длину с места) достоверный прирост в конце эксперимента наблюдался в опытной группе:

1) кистевая динамометрия (прав./лев. кисти) в экспериментальной группе — (12,30 ± 0,81) кг/см<sup>2</sup>, в контрольной — (11,70 ± 0,92) кг/см<sup>2</sup> ( $t = 2,37$ ;  $p < 0,05$ );

2) значения прыжка в длину с места в экспериментальной группе — (133,2 ± 4,1) см, в контрольной — (124,3 ± 4,4) см ( $t = 4,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Для определения динамики быстроты и ловкости участвовавших в эксперименте дошкольников применялся челночный бег 3×10 м. В завершении эксперимента в этом тесте преобладали результаты занимающихся опытной группы [(10,60 ± 0,75) с] над контрольной [(11,20 ± 0,73) с]; различия достоверны ( $t = 3,14$ ;  $p < 0,05$ ).

Тестом обследуемых на выносливость выступили результаты бега на 120 м. На заключительном этапе педагогического эксперимента в этом тесте достоверно значимое превосходство показали старшие дошкольники опытной группы. В экспериментальной — (34,4 ± 2,2) с, в контрольной — (35,6 ± 1,8) с ( $t = 2,23$ ;  $p < 0,05$ ).

В то же время тестирование гибкости (наклон туловища вперед из положения стоя) на заключительном этапе педагогического эксперимента не выявило достоверного

преобладания результатов ни одной из обследованных групп старших дошкольников. В опытной — (2,10 ± 0,37) см, в контрольной — (2,00 ± 0,45) см; различия не достоверны ( $t = 1,09$ ;  $p > 0,05$ ).

### Заключение

Существующие методики оздоровительного плавания для дошкольников направлены на общее оздоровление занимающихся при косвенном решении задач физического развития и двигательной подготовленности [19—21].

Экспериментальная проверка эффективности авторской методики плавания, предусматривающей, наряду с общеоздоровительным эффектом, развитие у занимающихся антропометрических и функциональных показателей, а также физических способностей, позволяет констатировать:

— предложенная экспериментальная программа занятий имеет такой же оздоровительный эффект, как и традиционная, применяемая в детском центре;

— по ряду проб и тестов физического и функционального развития результаты опытной группы превосходят контрольную;

— применение экспериментальной методики оздоровительного плавания содействует интенсификации прироста показателей физической подготовленности детей опытных групп по сравнению с занимающимися по традиционной методике плавания, о чем свидетельствуют статистически достоверные данные ( $p < 0,05$ ).

### Практические рекомендации

1. Следует сформировать у занимающихся устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

2. Необходим регулярный контроль эффективности проводимых занятий оздоровительным плаванием.

3. Для поддержания высокого эмоционального фона следует разнообразить плавательные элементы подвижными играми.

4. Обеспечивать регулярное проветривание помещения и постепенное снижение (на 1–2 градуса) температуры воды в бассейне в течение календарного года.

5. Предпочтительно вооружение родителей навыками проведения занятий оздоровительной направленности с детьми, совместного участия с ними в физкультурных мероприятиях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Щепин О. П. Здоровье населения Российской Федерации: исследовательские диагностические критерии ВОЗ. СПб. : Наука и практика, 2016. 115 с.
2. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. М. : Академия, 2012. 192 с.
3. Белинский Д. В. Организация работы физкультурно-оздоровительных групп // Здоровоохранение, здоровье, медицина : материалы региональной научно-практической конференции молодых ученых. Краснодар : КГАФК, 2000. С. 13—17.
4. Александров С. Г., Белинский Д. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта : практикум для студентов вузов. Краснодар : Краснодарский кооперативный институт, 2018. 116 с.
5. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М. : Детство-Пресс, 2011. 191 с.
6. Плавание: Упражнения для обучения и улучшения техники. М. : Попурри, 2018. 288 с.
7. Mazet P., Conquy L., Latoch J., Rosenblum O., Cukier, Nemeury F., Faurie B. Babes swim. Devenir, 2014. 155 p.
8. Murray L., Cooper P.J., Stein A. Postnatal depression and infant development swimming. 2011. Pp. 77—79.
9. Александров С. Г., Слышко А. В. Влияние занятий оздоровительным плаванием на морфо-функциональное развитие и двигательную подготовленность дошкольников // Пути повышения эффективности экономической и социальной деятельности кооперативных организаций : материалы X Международной науч.-практич. конф. 2015. С. 53—57.
10. Давыдов Ю. А., Васильев Н. Д., Битюцкая А. Я. Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей-дошкольников: методические рекомендации. Волгоград : Волгпресс, 2011. 26 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2018. 253 с.
12. Филиппова С. О. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями : методические рекомендации. СПб. : РГПУ им. Герцена, 2011. 53 с.
13. Ian McLeod. *Swimming anatomy: Human Kinetics*. 2010. 535 p.
14. Капотов П. П. Обучение плаванию. М. : Воениздат, 2018. 498 с.
15. Лафлин Т. Полное погружение: Как плыть лучше, быстрее и легче. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. 208 с.
16. Овечкин Д. Г. Пути повышения эффективности занятий в условиях водной среды с детьми дошкольного возраста // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : труды Международной науч.-практич. конф. Волгоград : ВГАФК, 2008. С. 203—205.
17. Александров С. Г., Слышко А. В. Эффективность воздействия занятий оздоровительным плаванием на морфофункциональное развитие и физическую подготовленность старших дошкольниц // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1(50). С. 402—408.
18. Kjendlie P.-L., Stallman R. K., Cabri J. Biomechanics and Medicine in Swimming // Proceedings of the XI-th International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming, Oslo, 16th—19th June. Published by the Norwegian School of Sport Science, Oslo, 2010. P. 337.
19. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М. : Эксмо, 2011. 280 с.
20. Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. М. : Спорт, 2016. 70 с.
21. Александров С. Г., Гавриленко О. В., Горбань Ю. В. Особенности организации и проведения детско-юношеских спортивно-оздоровительных мероприятий казачьей направленности // Курорты. Сервис. Туризм. 2018. № 40. С. 4—8.

## REFERENCES

1. Schepin O. P. *Public health in the Russian Federation: WHO diagnostic criteria*. St. Petersburg, Science and Practice Publ., 2016. 115 p. (In Russ.)
2. Shebeko V. N., Ermak N. N., Shishkina V. A. *Physical education of preschool children*. Moscow, Academy Publ., 2012. 192 p.
3. Belinsky D. V. *Organization of work of fitness groups. Healthcare, health, medicine. Materials of a regional sci. and pract. conf. of young scientists*. Krasnodar, KGAFK, 2000. Pp. 13—17. (In Russ.)
4. Alexandrov S. G., Belinsky D. V. *History, theory and methodology of physical education and individual sports*. Krasnodar, Krasnodar Cooperative Institute, 2018. 116 p. (In Russ.)
5. Stolkakova T. V. The training system for swimming children of preschool age. Moscow, Childhood Press, 2011. 191 p. (In Russ.)
6. *Swimming: Exercises for training and improving technology*. Moscow, Potpourri Publ., 2018. 288 p. (In Russ.)
7. Mazet P., Conquy L., Latoch J., Rosenblum O., Cukier, Nemeury F., Faurie B. *Babes swim*. Devenir, 2014. 155 p.
8. Murray L., Cooper P.J., Stein A. Postnatal depression and infant development swimming. 2011. Pp. 77—79.
9. Alexandrov S. G., Slynko A. V. The influence of recreational swimming classes on the morphological and functional development and motor preparedness of preschool children. *Ways to improve the efficiency of economic and social activities of cooperative organizations. Materials of the X Int. Sci. and Pract. Conf.* 2015. Pp. 53—57. (In Russ.)
10. Davydov Yu. A., Vasiliev N. D., Bityutskaya A. Ya. *Methodology for assessing the physical fitness and physical development of preschool children. Methodological recommendations*. Volgograd, Volgpress, 2011. 26 p. (In Russ.)
11. Rubanovich V. B. *Medical and pedagogical control during physical education: a training manual*. 3<sup>rd</sup> ed. Moscow, Yurait Publ., 2018. 253 p. (In Russ.)
12. Filippova S. O. *Pedagogical and medical control of the health of preschool children in the process of physical exercises: Methodological recommendations*. Saint Petersburg, RSPU nadem after Herzen, 2011. 53 p. (In Russ.)
13. McLeod I. *Swimming anatomy: Human Kinetics*, 2010. 535 p. (In Russ.)
14. Kapotov P. P. *Training in swimming*. Moscow, Military Publishing, 2018. 498 p. (In Russ.)

15. Laughlin T. *Complete immersion: How to swim better, faster and easier*. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2012. 208 p. (In Russ.)
16. Ovechkin D. G. Ways to increase the effectiveness of classes in the aquatic environment with preschool children. *Modern vocational education in the field of physical education and sports: Actual problems and ways of improvement. Proc. of the Int. Sci. and Pract. Conf.* Volgograd, VGAFK, 2008. Pp. 203—205. (In Russ.)
17. Aleksandrov S. G., Slynko A. V. Effectiveness of the healthy swimming activities on morphofunctional development and physical preparation of senior preschools girls. *Business. Education. Law*, 2020, no. 1, pp. 402—408. (In Russ.)
18. Kjendlie P.-L., Stallman R. K., Cabri J. Biomechanics and Medicine in Swimming. *Proc. of the XI-th International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming*. Oslo, 16<sup>th</sup>—19th June. Published by the Norwegian School of Sport Science, Oslo, 2010. P. 337.
19. Lucero B. *Swimming: 100 best exercises*. Moscow: Eksmo, 2011. 280 p. (In Russ.)
20. Bulgakova N. Zh. *Water games for learning and fun*. Moscow, Sport Publ., 2016. 70 p. (In Russ.)
21. Alexandrov S. G., Gavrilenko O. V., Gorban Yu. V. Features of the organization and conduct of youth sports and recreational activities of the Cossack orientation. *Resorts. Service. Tourism*, 2018, no. 40, pp. 4—8. (In Russ.)

**Как цитировать статью:** Александров С. Г., Белинский Д. В., Махонина А. В. Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие и двигательную подготовленность дошкольников 5—7 лет // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 2 (51). С. 361–368. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.211.

**For citation:** Aleksandrov S. G., Belinskiy D. V., Makhonina A. V. Effectiveness of the healthy swimming activities for physical development and motor readiness of preschools of 5–7 years old. *Business. Education. Law*, 2020, no. 2, pp. 361–368. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.211.

УДК 372.147  
ББК 74.48

DOI: 10.25683/VOLBI.2020.51.224

**Timkina Yuliya Yurevna**,  
Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Foreign Languages,  
Perm State Agro-Technological University  
named after academician D. N. Pryanishnikov,  
Russian Federation, Perm,  
e-mail: timkinaj@mail.ru

**Тимкина Юлия Юрьевна**,  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры иностранных языков,  
Пермский государственный аграрно-технологический универ-  
ситет имени академика Д. Н. Прянишникова,  
Российская Федерация, г. Пермь,  
e-mail: timkinaj@mail.ru

## РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ В ВАРИАТИВНОЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗЕ

### MOTIVATION DEVELOPMENT IN VARIATIVE FOREIGN LANGUAGE TRAINING AT THE UNIVERSITY

13.00.02 — Теория и методика обучения и воспитания  
13.00.02 — Theory and methodology of teaching and upbringing

Статья посвящена проблеме развития и поддержания мотивации овладения профессионально ориентированным иностранным языком в неязыковом вузе. Опросы студентов показывают, что, с одной стороны, необходимость владения иностранным языком специалистом не вызывает сомнений, с другой стороны, при овладении профессионально ориентированным языком мотивационный компонент обучения сокращается, что обуславливает недостаточно высокое качество иноязычной подготовки в вузе. Анализ исследований мотивации, внешних и внутренних мотивов учения, корреляции мотивов и академических достижений говорит о том, что при обучении иностранному языку следует создавать определенные условия, при которых внешние мотивы преобразуются во внутренние и образуют личностные смыслы и образовательные ценности. Педагогические исследования, проведенные в русле культурологического подхода, демонстрируют значительный потенциал при наличии разнообразия идей, способов постижения культур, осуществлении диалога культур, обуславливающие наличие многообразия и разнообразия образовательных задач и способов их реализации. Идея обучения иностранному языку в соответствии с индивидуальными особенностями и потре-

ностями обучающихся находится в центре вариативного образования. Вариативное иноязычное образование включает разнообразные образовательные варианты: обязательные, реализующие минимально необходимое содержание дисциплины иностранного языка для выполнения требований образовательных стандартов, и дополнительные варианты, предназначенные для организации самостоятельной работы обучающихся и направленные на индивидуальное развитие навыков и умений иноязычной речевой деятельности. Свобода выбора дополнительного варианта, на основе собственных потребностей, выступает способом развития мотивов — вовлекает в активную образовательную деятельность, придает личностное значения, актуализирует творческие способности. Методическая поддержка освоения дополнительных вариантов служит действенным инструментом, помогающим осознать результат и способы его достижения, планировать, организовывать и контролировать самообразовательную деятельность.

The article is devoted to the problem of developing and maintaining motivation for mastering a professionally oriented foreign language at a non-linguistic University. Surveys of students show