

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.39-1.13>

CZU: 797.2-053.2

ДИАГНОСТИКА ДИНАМИКИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Милякова Елена¹

<https://orcid.org/0000-0003-0518-7903>

Ващенко Марина²

<https://orcid.org/0000-0002-6445-8411>

Дорган Виорел

<https://orcid.org/0000-0002-4649-4734>

^{1,2,3}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Аннотация. В работе определено основание изучения адаптации детей 3-6 лет. Оно заключается в том, что родители среди множества достижений ребёнка предпочитают физическую подготовленность, умение взаимодействия с детьми и любопытство. Данное основание позволило разработать теоретико-методическое содержание концепции рекреативно-оздоровительного плавания, адекватного оптимизации адаптации детей в возрасте 3-6 лет и сформировать комплекс диагностических методик: функциональные пробы, четыре одномоментные непрерывные плавательные нагрузки, индексы, характеризующие развитие физического развития и здоровья и психодиагностические методики, направленные на изучение показателей социально-эмоционального развития и способности к обучению.

Ключевые слова: адаптация, рекреативно-оздоровительное плавание, дети 3-4 и 5-6 лет.

Актуальность. Современная практика физической культуры и анализ классической и современной научно-методической литературы показывают, что среди наиболее популярных специфических средств физической культуры, которые используются для детей, находятся подвижные игры с предметами и без предметов, гимнастика и плавание [1, 2, 3, 4, 6]. Спрос на рынке государственных и частных физкультурных услуг для детей и детские физкультурные секции постоянно растёт. Среди них плавание становится особенно востребованным. Но остаются фундаментальные вопросы, которые связаны с правильным выбором качества плавательной нагрузки для предотвращения нанесения вреда формированию растущего организма.

Цель исследования - теоретическая разработка и экспериментальное обоснование программ занятий по

рекреативно-оздоровительному плаванию для детей 3-6 лет, направленных на адаптацию.

Методы исследования. Кроме теоретических научных методов в алгоритме исследования использовались и эмпирические методы, основанные на целесообразности экспериментальных исследований в сфере физической культуры [1, 5, 8] и непосредственно в сфере изучения детской двигательной активности в области плавания [7].

Это следующие методы:

- освещение различных аспектов физической культуры для детей, выявление существующих классических и современных методик детского плавания, изучение и анализ научной литературы на предмет наличия возрастных особенностей развития и адаптации детей, формирующих содержание отдельных методов исследования и определяющих различные

авторские методики, направленные на адаптацию детей 3-6 лет;

- педагогические наблюдения, которые осуществлялись за детьми 3-6 лет в процессе индивидуальных и групповых занятий, а также во время контрольных стартов «FANNI FISH», включающие, в том числе, фотографирование и видеосъёмку;

- опросные методы (письменное анкетирование), где в качестве респондентов выступали родители занимающихся детей;

- контрольные тестирования, включающие функциональные пробы и четыре одномоментные непрерывные плавательные нагрузки, предназначенные для изучения определённых показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности, которые проявляют качество адаптации, а также пульсометрию и хронометраж, которые определяли соответствие физической нагрузки в процессе тренировок должным нормам;

- индексы, характеризующие развитие некоторых показателей физического развития и здоровья;

- психодиагностические методики, направленные на изучение показателей социально-эмоционального развития и способности к обучению;

- математико-статистические методы, включающие: во-первых, сопоставительный анализ показателей адаптации в сопряжённой выборке детей 3-4 лет в системе индивидуальной подготовки «Oneopone»; во-вторых, сопоставительный анализ показателей адаптации в независимой выборке детей 5-6 лет в системах индивидуальных занятий плавания «Water energy» и групповых - «Interactive».

Выбор и конкретизация методов исследования и экспериментальных методик обучения формировались в зависимости с факторами [2, 3, 4, 6, 9, 10,

11, 12, 13], включающими системные возрастные особенности и технические условия бассейна, в котором происходили экспериментальные мероприятия.

Всего в исследовании использовались 3 опроса, 11 тестов, 6 индексов и 6 методик, благодаря которым мы получили результаты по 24 показателям адаптации, характеризующих адаптацию детей 3-6 лет, из которых 17 показателей - основных, а 7 - вспомогательных.

Организация исследования.

Исследование осуществлялось в рамках сложного эксперимента в период 2015-2020 гг., так как изучалась эффективность трёх различных методик занятий и были выявлены значимые факторы, определяющие различные экспериментальные методики обучения для детей 3-4 и 5-6 лет.

Все экспериментальные действия происходили на базе бассейна LotusWaterEnergySRL.

Результаты исследования.

Результаты изучения адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания составили распределение мнений родителей занимающихся детей в опросах «Я люблю плавание» (Рисунок 1) и «Восприятие достижений ребенка» (Рисунок 2), которые позволили конкретизировать цель, задачи исследования, направленность систем занятий и экспериментальное содержание методик обучения плаванию.

Анализ результатов опросов позволяет сделать вывод о том, что родители среди множества достижений ребёнка предпочитают физическую подготовленность (40% респондентов), среди достижений уровня социально-эмоционального развития – умение взаимодействия с детьми (36% респондентов), на уровне способности и отношения к обучению – любопытство (66% респондентов).

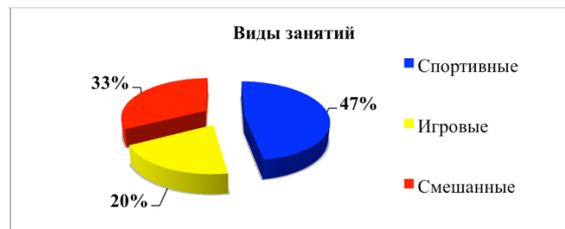


Рис. 1. Результаты опроса «Я люблю плавание»

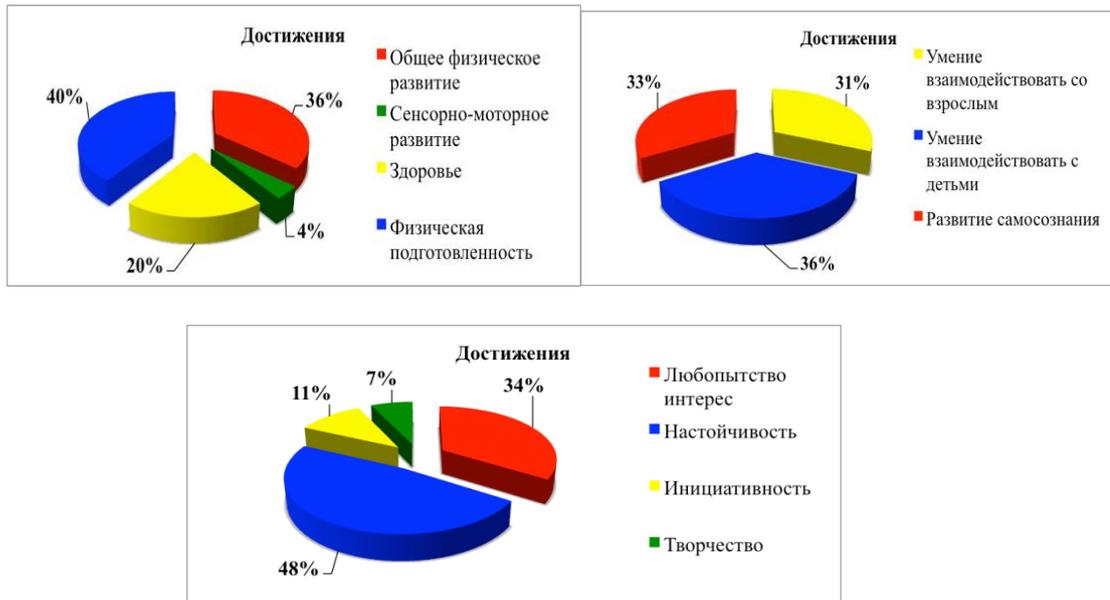


Рис. 2. Распределение ожидаемых достижений родителей занимающихся детей 3-6 лет

Перед началом ввода разработанных нами экспериментальных методик обучения плаванию во всех трёх группах, мы осуществили множество тестирований и

измерений, которые получили статус начальных и представлены ниже в Таблице 1, 2 и 3.

Таблица 1. Начальные результаты показателей адаптации детей 3-4 лет в системе индивидуальных занятий, n=37

№ п/п	Виды тестирования	Начальные показатели $\bar{x}_1 \pm m$
Уровень 1: Физическое развитие и здоровье		
1.	Жизненный индекс, б	10,38±0,19
2.	ЖЕЛ, л	0,87±0,02
3.	Индекс здоровья, б	4,20±0,23
4.	Частота дыхания, раз/мин	29,32±0,31
5.	Проба Генчи, с	5,56±0,75
6.	Проба Штанге, с	8,80±0,16
7.	Резерв ЧСС, б	116,37±0,66
Уровень 2: Физическая подготовленность		
1.	Задержка дыхания в воде, с	11,70±0,58
2.	Плавание на груди 7 м, с	16,31±0,30
3.	Плавание под водой 7 м, с	17,16±0,37
4.	Плавание на спине 7 м, с	29,83±1,08

Уровень 3: Социально-эмоциональное развитие				
1.	Лёгкость контакта, б			1,77±0,11
2.	Социальная ориентация, б			4,15±0,23
3.	Общение, б			3,83±0,23
4.	Самооценка, б			1,85±0,11
Уровень 4: Способность и отношение к обучению				
1.	Любопытство, б			5,17±0,31
2.	Настойчивость, б			3,17±0,15
Примечание: n=37;		P -	0,05	0,01
f – 36		t -	2,028	2,719
r=0,519				0,001
				3,582

Начальное тестирование и психодиагностика детей 3-4 лет демонстрирует определённый уровень развития качеств адаптации, а сравнительный анализ результатов по показателю адаптации на первом уровне

«Физическое развитие и здоровье» - ЖЕЛ по сравнению с расчётной ДЖЕЛ (Таблица 2), демонстрирует незначительное его превышение, при ЖЕЛ=0,87 по сравнению с ДЖЕЛ расчётной=0,73 – 0,84.

Таблица 2. Показатели начальных расчётных показателей ДЖЕЛ для детей 3-6 лет

Показатели расчётной ДЖЕЛ, л	Возраст, лет		
	3-4 Система индивидуальных занятий	5-6 Система индивидуальных занятий	5-6 Система групповых занятий
	0,73 - 0,84	1,01 – 1,16	0,95 – 1,09

Начальное тестирование и психодиагностика детей 5-6 лет демонстрирует определённый уровень развития качеств адаптации и констатирует

гомогенность свойств в системах индивидуального и группового обучения плаванию.

Таблица 3. Начальные результаты показателей адаптации детей 5-6 лет в системе индивидуальных (1) и групповых (2) занятий (n₁=28, n₂=28)

№ п/п	Виды тестирования	Начальные показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Начальные показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t ₁	P ₁
Уровень 1: Физическое развитие и здоровье					
1.	Жизненный индекс, б	8,84±0,20	7,98±0,40	1,95	>0,05
2.	ЖЕЛ, л	0,94±0,01	0,92±0,01	2,00	>0,05
3.	Индекс здоровья, б	6,34±0,32	5,87±0,28	1,11	>0,05
4.	Частота дыхания, раз/мин	27,15±0,37	26,70±0,37	0,90	>0,05
5.	Проба Генчи, с	10,15±0,15	10,34±0,07	1,35	>0,05
6.	Проба Штанге, с	11,67±0,26	12,03±0,27	1,00	>0,05
7.	Резерв ЧСС, б	116,30±0,75	117,45±1,07	0,88	>0,05
Уровень 2: Физическая подготовленность					
1.	Задержка дыхания в воде, с	14,35±0,59	11,97±0,98	2,08	>0,01
2.	Плавание 7 метров на груди, с	17,24±0,44	18,83±0,46	2,52	>0,01

3.	Плавание 7 метров под водой, с	16,56±0,58	19,12±0,78	2,66	>0,01
4.	Плавание 7 метров на спине, с	26,37±0,74	29,03±0,82	2,41	>0,01
Уровень 3: Социально-эмоциональное развитие					
1.	Лёгкость контакта, б	3,07±0,14	2,81±0,14	1,85	>0,05
2.	Социальная ориентация, б	2,30±0,37	1,70±0,23	1,42	>0,05
3.	Общение, б	60,70±1,97	63,40±1,64	1,05	>0,05
4.	Самооценка, б	1,54±0,23	1,39±0,19	0,53	>0,05
Уровень 4: Способность и отношение к обучению					
1.	Любопытство, б	5,67±0,28	5,18±0,28	1,28	>0,05
2.	Настойчивость, б	3,15±0,28	3,56±0,23	1,17	>0,05

Примечание: $n_1=28; n_2=28;$ P - 0,05 0,01 0,001
 $f=27$ t - 2,056 2,779 3,707

Получив начальные результаты основных и вспомогательных показателей адаптации детей 3-6 лет, мы провели их корреляционный анализ, в результате которого мы получили результаты по 105 корреляционным связям уровней физического развития, здоровья и физической подготовленности и по 15 – уровней социально-эмоционального развития и способности и отношения к обучению, всего по 120 корреляционным связям, из которых 38-ми 6-ть, соответственно, обнаружили положительную зависимость при $r= 0,50 - 0,99$.

Большим влиянием, более 5 связей, среди показателей адаптации на уровнях физического развития, здоровья и физической подготовленности обладают показатели роста, веса, ИЗ, ЖЕЛ, пробы Штанге и пробы Генчи, при $r= 0,51 - 0,83$. Большая взаимосвязь этих показателей говорит о комплексном и корректном выборе тестов для изучения показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности в адаптации в силу их специфичности для плавания и большом потенциале плавания для повышения эффективности адаптации у детей по данным показателям, путём влияния на их развитие.

Выявленная высокая корреляционная связь между показателями ЧСС покой и РЧСС, при $r=0,99$, связана с тем, что в формуле индекса используется результат ЧСС покой.

Получив начальные результаты адаптации детей 3-6 лет, мы стали применять три разработанные экспериментальные методики обучения плаванию «Oneonone», «Waterenergy» и «Interactive».

Выводы

1. Изучение сущности адаптации человека показало, что процессы, её составляющие, происходят на социальном, психологическом и физиологическом уровнях, а в возрасте от 3 до 6 лет приобретая определённые особенности, качество адаптации, в большей степени зависят от характеристик физического развития, здоровья, физической подготовленности, социально-эмоционального развития, способностей и отношения к обучению.

2. Адекватное содержание рекреативно-оздоровительного плавания для детей от 3-6 лет направлено на физическое развитие и здоровье, совершенствование физической подготовки, социально-эмоциональное развитие и динамизацию способности и отношения к обучению и зависит от факторов, включающих системные возрастные особенности и технические условия обучения плаванию, которые формируют такие авторские методики обучения плаванию, как рекреативно-оздоровительное плавание в системе индивидуальных занятий для детей 3-4 лет «Oneonone», рекреативно-оздоровительное плавание в системе индивидуальных

занятий для детей 5-6 лет «Water energy» и рекреативно-оздоровительное плавание в

системе групповых занятий для детей 5-6 лет «Interactive».

Литература:

1. АШМАРИН, В.А. (1978). *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Москва: Физкультура и спорт, 224 с.
2. БАР-ОР, О. (2009). *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*. Киев: Олимп. л-ра, 528 с. ISBN:9667133982
3. БУЛГАКОВА, Н.Ж. (1977). *Учите детей плавать*. Москва: Физкультура и спорт, 48 с.
4. ВАСИЛЬЕВ, В.С. (1989). *Обучение плаванию*. Москва: Физкультура и спорт, 89 с. ISBN: 5278001372
5. ДЕМЧЕНКО, П.П. (2009). *Математико-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры*. Кишинёв: USEFS, 518 с. ISBN 978-99-75-9517-6-0.
6. КЕНЕМАН, А.В. (1985). *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста*. Москва: Просвещение, 271 с.
7. МИЛЯКОВА, Е.В., ВАЩЕНКО, М.А., ДОРГАН, В.П. (2018). Проектирование исследования проблемы адаптации детей раннего возраста в системе рекреативно-оздоровительного плавания. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. №3. С. 15-17. ISSN 1817-4779
8. НОВИКОВ, А.М., НОВИКОВ, Д.А. (2007). *Методология*. Москва: СИНТЕГ, 668 с. ISBN: 9785896381006
9. ОСОКИНА, Т.И. (1991). *Обучение плаванию в детском саду*. Москва: Просвещение, 159 с. ISBN: 5090016399
10. *Стандарты обучения и развития детей от рождения до 7 лет: Национальные профессиональные стандарты для воспитателей*. (2010). Кишинэу: "Imprint Star" SRL, 170 p. ISBN: 9789975413701
11. *Стандарты обучения и развития детей от 0 до 7 лет*. (2019). Кишинэу: Liceum, 92 p. ISBN: 9789975328562
12. *Curriculum pentru educație timpurie*. (2019). Chișinău: Lyceum, 128 p. ISBN: 9789975481724
13. *Ministerul justiției: Regulamentul sanitar privind instituțiile de complementar (extrașcolar)*. HOTĂRÎRE Nr. 1204 din 23-12-2010. Dimensiunile și capacitatea bazinului de înot. ©2021 [citată 10.03.2021] Disponibil: <https://www.legis.md/>