

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT, UNIVERSITATEA DE
STAT DE EDUCATIE FIZICA ȘI SPORT DIN REPUBLICA MOLDOVA**

**Drepturi de autor
CZU: 615.8:797.2-053.2**

MARINA VAȘCENCO

**ADAPTAREA COPIILOR DE 3-6 ANI ÎN SISTEMUL ÎNOTULUI RECREATIV ȘI
ASANATIV**

Specialitatea 533.04 Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul

tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2021

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT, UNIVERSITATEA DE
STAT DE EDUCATIE FIZICA ȘI SPORT DIN REPUBLICA MOLDOVA**

Catedra bazele teoretice ale culturii fizice

Conducător științific:

Carp I., dr. ped., prof. univ.

Comisia de susținere publică

1. **Dorgan V.**, doc. hab. În ped., prof. univ., USEFS, Chișinău – **președinte**
2. **Braniște G.**, doc. în ped., conf. univ., USEFS, Chișinău – **secretar**
3. **Danail S.**, doc. în ped., prof. univ., USEFS, Chișinău – **referent oficial**
4. **Lubișeva S.**, doc în ped., prof., RSUPCST, Moscova – **referent oficial**
5. **Șciuca S.**, doc. în med., prof. univ., USMF ”Nicolae Testemițanu”, Chișinău - **referent oficial**

Susținerea tezei în cadrul Comisie susținere publică va avea loc la 30.11.2021 în aud.105 (sala mica a Senatului), ora 16:00, în cadrul Universității de Stat de Educație și Sport a Republicii Moldova, str. A. Doga 22, Chișinău

Conducător științific:

Carp I.,

dr. ped., prof. univ.

Autor:

Vașenco M.

CUPRINS

Bazele conceptuale ale cercetării	4
Bazele cerceterii studiul adaptării copiilor de 3-6 ani în sistemul înotului recreativ și asanativ (rezumatul capitolului 1)	6
Diagnosticul dinamicii de adaptare a copiilor de 3-6 ani în sistemul înotului recreativ și asanativ (rezumatul capitolului 2)	8
Concepția și eficacitatea înotului recreativ și asanativ pentru copiii de 3-6 ani (rezumatul capitolului 3)	15
Concluzii generale și recomandări	26
Bibliografie	30
Adnotare	33

CONCEPTUL DE CERCETARE

Actualitate. Studiul și analiza dezvoltării și adaptării [1, 2, 26] a arătat că „valoarea uriașă evolutivă a funcției motorii” [4, 5] este unul dintre factorii principali ai proceselor sale.

Programele de înot existente nu conțin doar o varietate de temeuri teoretice și metodologice pentru înotul pentru copii de diferite vârste, dar oferă și o varietate de recomandări de înot pentru copii [6, 7, 8, 27]. Aceste lucrări fac posibilă înțelegerea înotului copiilor în general, dar nu conțin informații despre caracteristicile activităților desfășurate în cadrul programelor cluburilor de fitness și piscinelor moderne; nu dezvăluie caracteristicile mijloacelor și metodelor moderne bazate pe utilizarea echipamentelor moderne specifice și pe nivelul de dezvoltare al copiilor moderni.

Analiza cercetărilor curente a relevat următoarele contradicții:

- între solicitările societății, instituția familiei pentru un sistem adecvat de ore de educație fizică și ofertele existente ale pieței serviciilor private și programelor de stat care vizează optimizarea adaptării copiilor de 3-4 și 5-6 ani;
- între nevoile copiilor într-un sistem de înot modern și relevant care vizează dezvoltarea abilităților adaptative și programele de animație existente și sistemele individuale de cultură fizică;
- între potențialul mare al înotului recreativ al copiilor și lipsa metodelor de utilizare al înotului recreativ pentru copiii de 3-6 ani.

Scopul cercetării este de a optimiza adaptarea copiilor cu vârsta cuprinsă între 3-6 ani în sistemul înotului recreativ și asanativ prin îmbunătățirea dezvoltării fizice și a sănătății, a aptitudinii fizice, a dezvoltării sociale și emoționale, a capacității și atitudinii față de învățare.

Ipoteza cercetării. Optimizarea adaptării copiilor de 3-6 ani în sistemul înotului recreativ și asanativ poate fi posibilă dacă: sunt dezvăluite temeurile pentru studierea adaptării copiilor de 3-6 ani. a definit conceptul de înot recreativ, vizând adaptarea și adecvată la caracteristicile de vârstă ale dezvoltării copiilor de 3-4 și 5-6 ani, s-a format un complex de metode de diagnosticare, care vizează evaluarea corectă a dinamicii de adaptare a copiilor de 3-6 ani în sistemul de înot recreativ, au fost elaborate metode de predare al înotului pentru copiii de 3-6 ani, optimizarea adecvată al adaptării și implementarea măsurilor pedagogice în conținutul orelor recreative și de îmbunătățire a sănătății, adecvate caracteristicilor sistemice de adaptare a copiilor de 3-4 și 5-6 ani.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea teoriei, practicii și caracteristicilor de adaptare a copiilor de 3-6 ani.

2. Determinarea formelor, principiilor, măsurilor organizatorice, mijloacelor și metodelor adecvate ale conținutului orelor de înot recreativ, care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani.

3. Elaborarea teoretică și fundamentarea experimentală a programelor de antrenament înotului recreativ și asanativ pentru copii 3-6 ani, orientate spre adaptare.

4. Relevarea eficacității tehnicilor experimentale în sistemele de lecții individuale și de grup pentru copii 3-4 și 5-6 ani.

Noutatea științifică și originalitatea cercetării rezidă în elaborarea teoretică și practică a metodicii de desfășurare a lecțiilor individuale de înot recreativ și asanativ și de îmbunătățire a sănătății pentru copiii de 3-4 ani, metode de desfășurare a lecțiilor individuale de recreere-îmbunătățirea sănătății pentru copii 5-6 ani și metode de desfășurare a lecțiilor de recreere-ameliorare a sănătății în grup la înot pentru copii 5-6 ani, care vizează optimizarea adaptării și dezvoltarea anumitor abilități de adaptare.

Problema științifică importantă solutionată în domeniu constă în fundamentarea practică a conceptului științific și metodologic care vizează optimizarea adaptării copiilor de 3-6 ani prin conținutul adecvat al lecțiilor de înot recreativ-terapeutic și de îmbunătățire al activității pedagogice în 2 sisteme standardizate de instruire elaborate pentru copiii de 3-4 și 5-6 ani.

Semnificația teoretică a lucrării constă în:

- au fost studiate procesele de adaptare ale copiilor de 3-6 ani și au fost identificate caracteristicile sistemice de vârstă ale copiilor de 3-6 ani, care au alcătuit parametrii și metodele de studiere a adaptării la 4 niveluri, inclusiv dezvoltarea fizică și sănătatea, fizica; fitness, dezvoltare socială și emoțională, capacitatea și atitudinea față de antrenament;

- s-au dezvoltat trei metode de înot recreativ pentru copiii de 3-6 ani „One on one”, „Water enegry” și „Interactive”, optimizarea adecvată al adaptării, în care principalele strategii pedagogice și standarde de predare a înotului pentru copiii de 3-4 ani și 5-6 ani.

Valoarea practică constă în implementarea în practică a trei metode ale autorului de sisteme înotului recreativ și asanativ care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani:

- sistemul de ore individuale pentru copii de 3-4 ani „One on one”;
- sisteme de ore individuale pentru copii de 5-6 ani „Water energy”;
- sistem de ore de grup pentru copii de 5-6 ani „Interactive”.

Implementarea rezultatelor cercetării. În urma cercetării tezei de doctorat, au fost deschise două bazine specializate pentru copii, Lotus water energy și Turn off parent. De asemenea,

în practica înotului copiilor au fost introdusă o metodă de înot recreativ pentru copiii de 3-4 ani „One on one” și două metode pentru copiii de 5-6 ani „Water energy” și „Interactive”. următoarele piscine: FOC „Torpedo”, Moscova, Școala Nr. 11, Chișinău, bazin AVATAR, TL Mihai Viteazul, Chișinău, Lotus water energy, Chișinău, Turnoff parent, Chișinău.

Structura tezei:

Lucrarea constă dintr-o introducere, trei capitole, concluzii, bibliografie și anexe, situate pe 179 de pagini, al cărei text principal se află pe 137 de pagini. Lucrarea conține 35 de tabele, 33 de figuri, 10 anexe și o bibliografie, care cuprinde 186 de surse în limba rusă, 7 în limba română, 19 în limba engleză.

Cuvinte cheie: adaptare, înotului recreativ și asanativ, copii 3-4 și 5-6 ani.

FUNDAMENTE PENTRU STUDIUL ADAPTĂRII COPIILOR 3-6 ANI ÎN SISTEMUL ÎNOTULUI RECREATIV ȘI ASANATIV (conținutul de bază al capitolului 1)

În primul capitol sunt prezentate bazele studierii adaptării copiilor în sistemul înotului recreativ și asanativ, care s-au bazat pe o anumită înțelegere a conceptului de „adaptare a copiilor de 3-6 ani” [16, 34, 35], Standardele Naționale pentru educație și dezvoltare. a copiilor de la naștere până la 7 ani [29, 30, 40], care sunt structurate pe 4 arii de dezvoltare și fenomenalitate a înotului recreativ-terapeutic în procesul de adaptare a copiilor [9. 10, 11, 20, 21, 22, 23, 24, 44, 45]. Prin urmare, procesul de adaptare a copiilor este considerat la 4 niveluri (Figura 1):

- dezvoltarea fizică și sănătatea;
- Condiție fizică;
- dezvoltarea socio-emoțională;
- abilitatea și atitudinea de a învăța.

Analiza adaptării copiilor de 3-6 ani pentru caracteristici semnificative a arătat că există caracteristici sistemice la fiecare nivel de adaptare a unui copil de la 3 la 6 ani.

La „Nivelul 1: Dezvoltare fizică și sănătate”, aceste caracteristici sunt că indicatorii de creștere și greutate pentru băieți și fete în perioadele de vârstă de 3-4 și 5-6 ani nu diferă semnificativ, valorile ritmului cardiac pentru băieți iar fetele din intervalul de vârstă 3-4 și 5-6 ani nu diferă în mod sigur, datele despre Capacitatea Pulmonară la copiii de 3-4 ani practic lipsesc,

există o diferențiere finală a sistemului bronhopulmonar și că există o tendință de apariție a diferitelor boli ale aparatului respirator [42, 43].

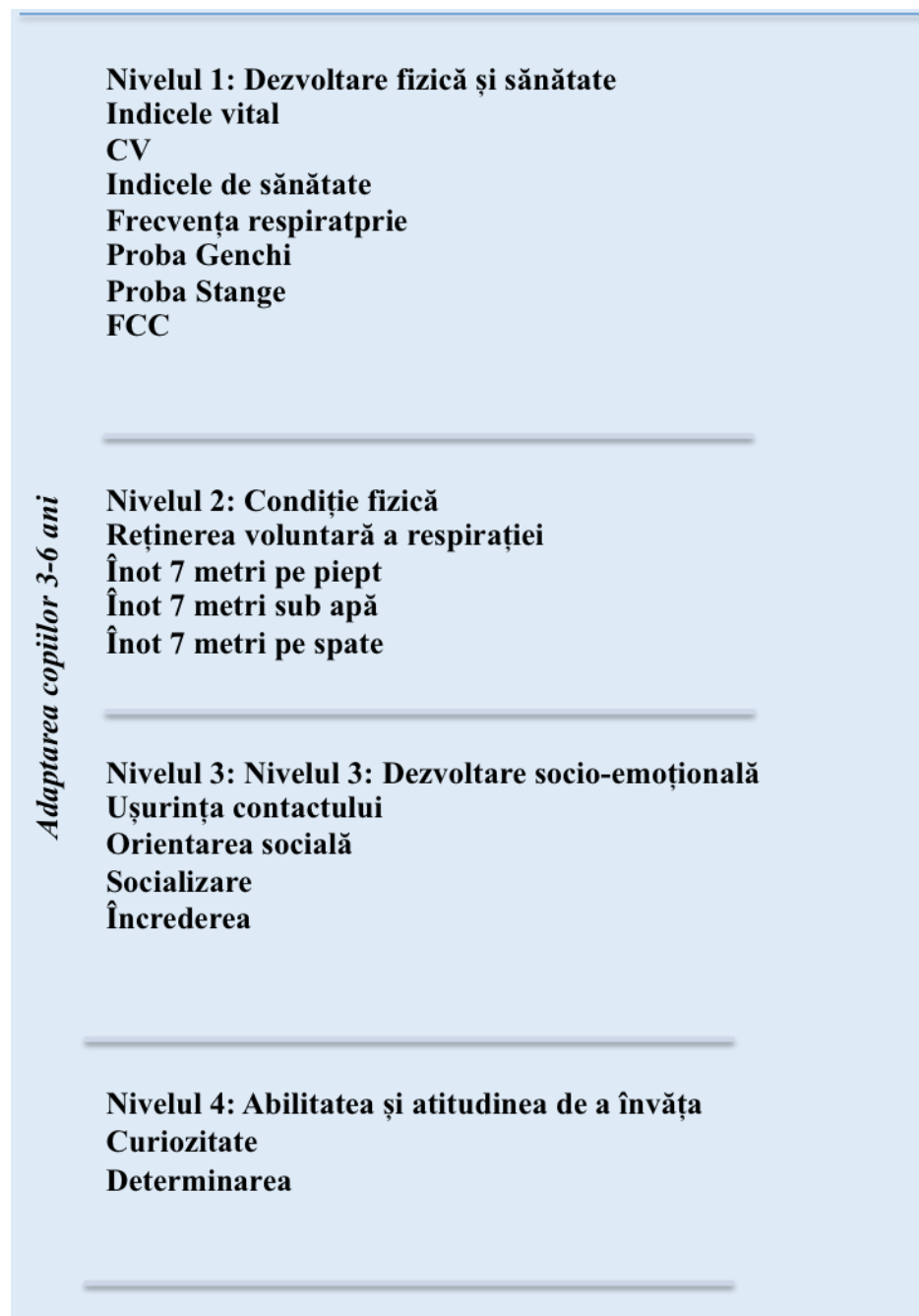


Figura 1. Conținutul conceptului „Adaptarea copiilor 3-6 ani”.

La „Nivelul 2: Condiție fizică” se depistează următoarele caracteristici, începând de la vârsta de 4 ani, se dezvăluie posibilitatea formării intenționate a mișcărilor în procesul de predare a copilului, de la 4 până la 6 ani numărul scade de exerciții necesare pentru formarea unei noi acțiuni motorii [17, 18, 26, 32, 33, 36, 37, 38].

La „Nivelul 3: Nivelul 3: Dezvoltare socio-emoțională” aceste trăsături constau în faptul că există un impuls de creștere în dezvoltarea memoriei și a gândirii vizual-figurative, indicatorii dezvoltării sferei nevoii motivaționale la 3-4 ani. diferă în comparație cu indicatorii copiilor de 5-6 ani, caracteristicile comunicării la 3-4 ani sunt diferite față de caracteristicile comunicării la 5-6 ani și, prin urmare, are două forme pe parcursul a 3-6 ani. ani, conștientizarea de sine și stima de sine se formează în două etape: de la 3 la 4 ani și de la 5 la 7 ani, caracteristicile activității principale diferă la 3-4 ani și 5-6 ani și sunt definite ca un joc de rol cu orientare externă și un joc de rol. cu orientare personală [12, 13, 14, 39].

La „Nivelul 4: Abilitatea și atitudinea de a învăța”, particularitatea constă în faptul că, pentru a promova o capacitate și atitudine pozitivă și eficientă față de învățare la copiii de 3-6 ani, este important în procesul de învățare să se determine și ajung în zona de dezvoltare proximală, care sunt diferite la 3-4 ani față de copiii de 5-6 ani [29, 30, 40].

Luând în considerare caracteristicile sistemice de adaptare legate de vârstă menționate mai sus, am decis să împărțim toți copiii care au luat parte la experiment în 2 grupe de vârstă: 3-4 ani și 5-6 ani.

O analiză ulterioară a surselor clasice și moderne de informare disponibile pentru optimizarea metodelor și programelor existente în domeniul culturii fizice a copiilor [6, 7, 8, 27] pentru adaptare, a arătat că înotul reprezintă cerințele cele mai specifice pentru dezvoltarea, sănătatea și starea fizică.

În plus, analiza a relevat că în sistemul de cultură fizică există un sistem pedagogic pentru copiii de 3-6 ani, care îndeplinește toate caracteristicile sistemice de vârstă și conține oportunități de optimizare a adaptării - aceasta este cultura fizică recreativă sau recrearea fizică [31].

DIAGNOSTICUL DINAMICII DE ADAPTARE A COPIILOR 3-6 ANI ÎN SISTEMUL DE ÎNOT RECREATIV ȘI SĂNĂTOS

(conținutul de bază al capitolului 2)

Metode de cercetare. Pe lângă metodele științifice teoretice, algoritmul de cercetare a folosit și metode empirice bazate pe oportunitatea cercetării experimentale în domeniul culturii fizice [3, 15, 25] și direct în domeniul studierii activității motorii a copiilor. în zona de înot [19].

Metodele:

- acoperirea diferitelor aspecte ale culturii fizice pentru copii, identificarea metodelor clasice și moderne existente de înot pentru copii, studiul și analiza literaturii științifice pentru prezența caracteristicilor de dezvoltare și adaptare a copiilor legate de vârstă, care formează conținutul cercetării individuale metode și determină diverse metode care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani;
- observații pedagogice, care au fost efectuate pentru copiii de 3-6 ani în procesul de lecții individuale și de grup, precum și în timpul începerilor de control „FANNI FISH”, inclusiv, printre altele, fotografie și filmări video;
- metode de anchetă (chestionare scrise), realizate în prima, a doua și a patra etapă a experimentului, unde respondenții au fost părinții copiilor implicați;
- teste de control, inclusiv teste funcționale și patru încărcări simultane de înot continuu, menite să studieze anumiți indicatori ai dezvoltării fizice, sănătății și aptitudinii fizice, care arată calitatea adaptării, precum și monitorizarea și sincronizarea ritmului cardiac, care au determinat conformitatea sarcinii în timpul antrenamentului cu normele corespunzătoare;
- indici care caracterizează dezvoltarea unor indici de dezvoltare fizică și sănătate;
- tehnici de psihodiagnostic care vizează studierea indicatorilor dezvoltării sociale și emoționale și a capacității de învățare;
- experiment de constatare în sistemul dezvoltat de clase individuale de recreere și îmbunătățire a sănătății „One on one” pentru copii de 3-4 ani;
- experimente de formare în sistemul dezvoltat de clase individuale de recreere și îmbunătățire a sănătății „Water energy” pentru copii 3-4 ani și în sistemul dezvoltat de clase de recreere și îmbunătățire a sănătății de grup „Interactive” pentru copii 5-6 ani;
- metode matematice și statistice, cuprinzând: în primul rând, o analiză comparativă a indicatorilor de adaptare la un eșantion cuplat de copii de 3-4 ani în sistemul de pregătire individuală „One on one”; în al doilea rând, o analiză comparativă a indicatorilor de adaptare la un eșantion independent de copii cu vârsta cuprinsă între 5-6 ani în sistemele de lecții individuale de înot „Water energy” și lecții de grup – „Interactive”.

Alegerea și precizarea metodelor de cercetare și a metodelor experimentale de predare s-au format în funcție de factorii [4, 6, 8, 17, 27, 29, 30, 40, 41] ce includ particularitățile de vârstă și condițiile tehnice ale bazinului în care se petrece experimentul.

În total, studiul a utilizat 3 anchete, 11 teste, 6 indici și 6 metode, datorită cărora am obținut rezultate la 24 de indicatori de adaptare care caracterizează adaptarea copiilor de 3-6 ani, dintre care 17 indicatori sunt principali, iar 7 auxiliari.

Organizarea studiului. Studiul a fost realizat în cadrul unui experiment complex în perioada 2015-2020. în 6 etape, întrucât a fost studiată eficacitatea a trei metode diferite de antrenament și au fost identificați factori semnificativi care determină diverse metode experimentale de predare pentru copiii de 3-4 și 5-6 ani.

În prima etapă (septembrie 2015 - mai 2016) - preliminar, a avut loc un studiu de literatură și practica înotului copiilor, care a scos la iveală factorii care au determinat metodele de cercetare și conținutul metodelor experimentale de predare a înotului, care au aprobat diferite 3 sisteme. de înot recreativ care vizează adaptarea copiilor 3-4 și 5-6 ani. Au fost efectuate sondaje preliminare „Îmi place înotul” și „Percepția realizărilor copilului”.

La a doua etapă (septembrie 2017 - august 2018) - pregătitoare, a fost determinată compoziția și numărul de obiecte experimentale. Copiii au fost selectați pe baza comparării rezultatelor antropometriei cu indicatori ai normei. A fost aprobat și implementat un set de metode de cercetare pentru studierea a 4 niveluri de adaptare a copiilor de 3-6 ani, care au inclus CPT, CV, IZ, BH, testul Genchi, testul Shtange, HRHSS, LC, CO, O, S, L și NDC. Au fost elaborate teste de înot care au corespuns obiectivității, adecvării sau validității, neutralității, completitudinii și au luat în considerare caracteristicile semnificative de vârstă, condițiile tehnice de desfășurare a cursurilor și testărilor, precum și standardele sanitare și igienice existente recomandate în domeniul înotului copiilor.

A fost realizat un sondaj „Indice de sănătate” și s-a desfășurat o întreagă gamă de activități de cercetare, care au inclus măsurători, teste și tehnici de psihodiagnostic care au constituit rezultatele inițiale („pre-experimentale”) ale studiului.

La a treia etapă (septembrie 2018 - august 2019) - etapa experimentului, au fost realizate trei metode de înot recreațional și recreativ elaborate de autor: în grupa de 3-4 ani - un sistem de antrenament individual „One on one” și la grupa 5-6 - sisteme de antrenament individual și de grup "Water energy" și "Interactive" în aceleași condiții tehnice pe baza bazinului Lotus Water Energy SRL.

În această etapă, au fost efectuate teste de fitness, precum și monitorizarea ritmului cardiac și cronometrarea conform metodei general acceptate, care a determinat adecvarea sarcinii de înot.

La a patra etapă (septembrie 2019 - decembrie 2019) - etapa de evaluare preliminară, s-a efectuat o analiză matematică și statistică a performanței pentru fiecare sistem experimental „One on one”, „Water energy” și „Interactive” în ceea ce privește media aritmetică ($\bar{X}$), prin valoarea abaterii standard (δ), prin „eroarea” mediei aritmetice ($\pm m$).

În cea de-a cincea etapă (ianuarie 2019 - decembrie 2019), a fost efectuată o analiză comparativă a rezultatelor unui eșantion conjugat la lotul de 3-4 ani, care au fost implicați în programul experimental de înot recreațional „One on one”, iar în 2 loturi de 5-6 ani, care au fost angajați în programe experimentale „Water energy” și „Interactive” analiza a fost efectuată între probe neconjugate pentru 17 indicatori de adaptare. Această analiză a fost realizată prin calcularea semnificației diferențelor dintre caracteristicile comparate folosind testul t Student. De asemenea, a existat o alegere a unei metodologii experimentale dezvoltate mai eficient de antrenament de înot pentru copiii de 5-6 ani între sistemul de lecții individuale „Water energy” și sistemul de lecții de grup „Interactive”. Această alegere a fost făcută prin analiza creșterii rezultatelor aptitudinii fizice folosind formula V.I. Usakov și rezultatele testelor „Reținerea respirației sub apă”, „Înot 7 m pe piept”, „Înot 7 m sub apă” și „Înot 7 m pe spate”, care arată gradul de formare a abilităților de înot.

La a șasea etapă (ianuarie 2020 - mai 2021) - etapa de înregistrare a rezultatelor cercetării, au fost descrise rezultatele obținute și au fost testate metodele dezvoltate.

Astfel, pe parcursul studiului, au fost testate trei tehnici de înot dezvoltate de autor pentru copii de 3-6 ani în 3 loturi experimentale:

- 1) într-un grup de 3-4 ani, format din 37 de băieți și fete, exersând după metoda „One on one”, inclusiv 2 lecții individuale pe săptămână timp de 30 de minute;
- 2) într-un grup de 5-6 ani, format din 28 de băieți și fete, exersând după metoda „Water energy”, inclusiv 2 lecții individuale pe săptămână timp de 30 de minute;
- 3) într-un grup de 5-6 ani, format din 28 de băieți și fete, angajați în metoda „Interactive”, inclusiv 2 lecții de grup pe săptămână timp de 45 de minute.

Toate măsurătorile inițiale în toate grupurile și testele au fost efectuate la începutul experimentului, cu excepția testelor de fitness, care au fost efectuate în toate cele 3 grupe la 48 de lecții de control, adică la 6 luni după începerea cursului. experiment. Rezultatele finale au fost măsurate la 96 de ședințe de control în toate grupurile, adică la 12 luni de la începutul experimentului. Toate activitățile experimentale s-au desfășurat pe baza bazinului Lotus Water Energy SRL.

Rezultatele preliminare ale studierii adaptării copiilor de 3-6 ani la sistemul de înot de agrement au fost distribuția opiniilor părinților copiilor implicați în sondajele „Îmi place înotul” (Figura 2) și „Percepția asupra realizărilor copilului” (Figura 3), care a făcut posibilă concretizarea scopului și obiectivelor studiului, orientarea sistemelor de antrenament și conținutul experimental al metodelor de predare în înot.

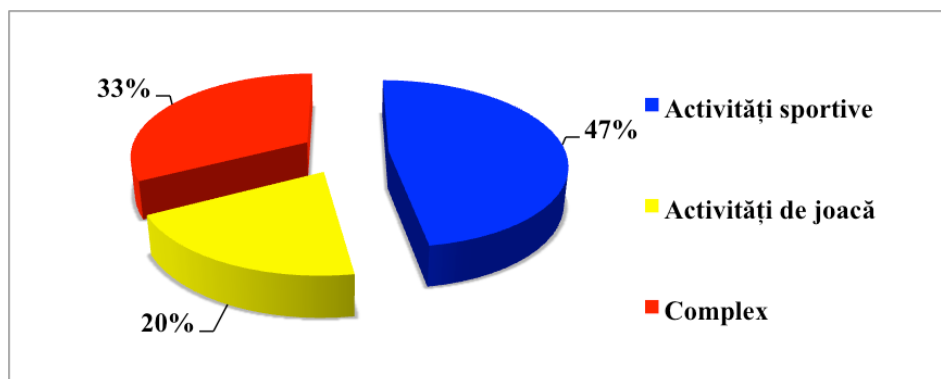


Figura 2. Rezultatele sondajului „Îmi place înotul”

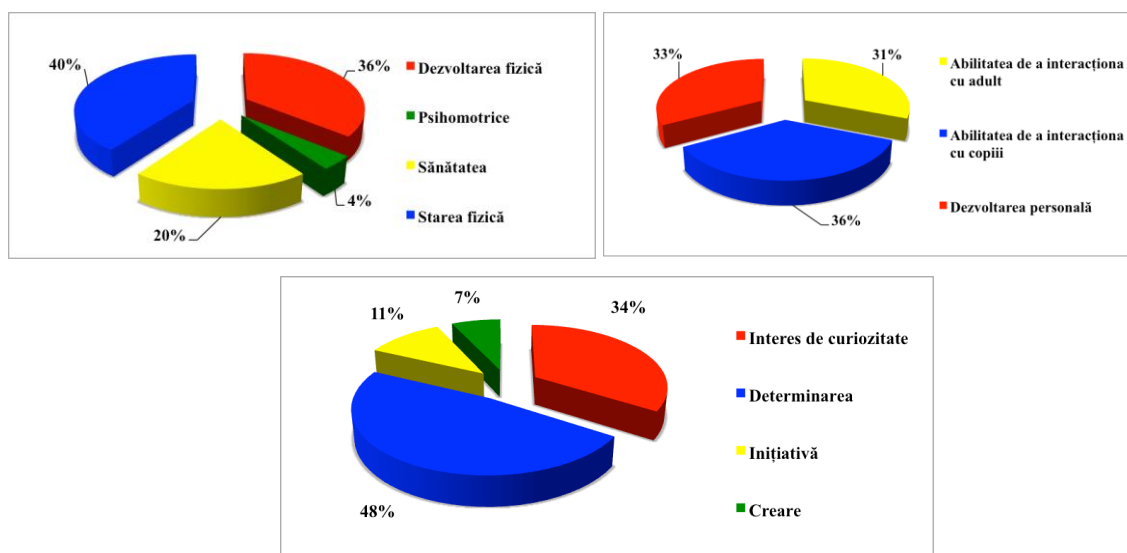


Figura 3. Distribuția realizărilor așteptate ale părinților copiilor de 3-6 ani implicați

Analiza rezultatelor acestui sondaj ne permite să concluzionăm că, printre numeroasele realizări ale unui copil, părinții preferă starea fizică (40% dintre respondenți), printre realizările nivelului de dezvoltare socială și emoțională - capacitatea de a interacționa cu copiii (36% dintre respondenți), la nivelul capacității și atitudinii față de învățare - curiozitate (66% dintre respondenți).

Înainte de a începe introducerea metodelor experimentale de predare a înotului dezvoltate de noi în toate cele trei grupe, am efectuat numeroase teste și măsurători, care au primit statutul de inițiale și sunt prezentate mai jos în Tabelul 1, Tabelul 2 și Tabelul 3.

Tabel 1. Rezultatele inițiale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii 3-4 ani în sistemul de lecții individuale, n = 37

Nr n/n	Tipul testării	Indicii inițiali $\bar{x}_1 \pm m$
Nivelul 1: Dezvoltarea fizică și sănătatea		
1.	Indicele vital, b	10,38±0,19
2.	CV, l	0,87±0,02
3.	Indicele de sănătate, b	4,20±0,23
4.	Frecvența respiratorie, r/min	29,32±0,31
5.	Proba Genchi, s	5,56±0,75
6.	Proba Stange, s	8,80±0,16
7.	FCC, b	116,37±0,66
Nivelul 2: Condiție fizică		
1.	Reținerea voluntară a respirației, c	11,70±0,58
2.	Înot 7 metri pe piept, c	16,31±0,30
3.	Înot 7 metri sub apă, c	17,16±0,37
4.	Înot 7 metri pe spate, c	29,83±1,08
Nivelul 3: Dezvoltare socio-emoțională		
1.	Ușurința contactului, 6	1,77±0,11
2.	Orientarea socială, 6	4,15±0,23
3.	Socializare, 6	3,83±0,23
4.	Încrederea de sine, 6	1,85±0,11
Nivelul 4: Abilitatea și atitudinea de a învăța		
1.	Curiozitate, 6	5,17±0,31
2.	Determinarea, 6	3,17±0,15
Nota bene: n=37; P - 0,05 0,01 0,001		
f - 36 t - 2,028 2,719 3,582		
r=0,519		

Testarea și psihodiagnosticul inițial al copiilor de 3-4 ani demonstrează un anumit nivel de dezvoltare a calităților de adaptare și o analiză comparativă a rezultatelor în ceea ce privește indicatorul de adaptare la primul nivel „Dezvoltarea fizică și sănătatea” - VC în comparație cu VC calculat (Tabelul 2), demonstrează excesul său nesemnificativ, cu VC = 0,87 față de VC calculat = 0,73 - 0,84.

Tabelul 2. Indicatorii indicatorilor inițiali calculați ai VC pentru copiii de 3-6 ani

Indicii CPT, l	Vârsta, ani		
	3-4 Sistem de lecții individuale 0,73 - 0,84	5-6 Sistem de lecții individuale 1,01 - 1,16	5-6 Sistem de lecții de grup 0,95 - 1,09

Testarea inițială și psihodiagnosticul copiilor de 5-6 ani demonstrează un anumit nivel de dezvoltare a calităților de adaptare și afirmă omogenitatea proprietăților în sistemele de antrenament de înot individual și de grup.

Tabel 3. Rezultatele inițiale ale indicatorilor de adaptare a copiilor de 5-6 ani în sistemul de lecții individuale (1) și de grup (2) (n1 = 28, n2 = 28)

N ₂	Tipul testelor	Indici inițiali $\bar{x}_1 \pm m$	Indici inițiali $\bar{x}_2 \pm m$	t ₁	P ₁
Nivelul 1: Dezvoltare fizică și sănătate					
1.	Indice vital, b	8,84±0,20	7,98±0,40	1,95	>0,05
2.	CV, l	0,94±0,01	0,92±0,01	2,00	>0,05
3.	Indice de sănătate, b	6,34±0,32	5,87±0,28	1,11	>0,05
4.	Frecvența respiratorie, r/min	27,15±0,37	26,70±0,37	0,90	>0,05
5.	Proba Genchi, s	10,15±0,15	10,34±0,07	1,35	>0,05
6.	Proba Stange, s	11,67±0,26	12,03±0,27	1,00	>0,05
7.	FCC, b	116,30±0,75	117,45±1,07	0,88	>0,05
Nivelul 2: Condiție fizică					
1.	Ținând respirația în apă, s	14,35±0,59	11,97±0,98	2,08	>0,01
2.	Inot 7 metri pe piept, s	17,24±0,44	18,83±0,46	2,52	>0,01
3.	Înot 7 metri sub apă, s	16,56±0,58	19,12±0,78	2,66	>0,01
4.	Inot 7 metri pe spate, s	26,37±0,74	29,03±0,82	2,41	>0,01
Nivelul 3: Dezvoltare socio-emoțională					
1.	Ușurința contactului, b	3,07±0,14	2,81±0,14	1,85	>0,05
2.	Orientare socială, b	2,30±0,37	1,70±0,23	1,42	>0,05
3.	Comunicare, b	60,70±1,97	63,40±1,64	1,05	>0,05
4.	Stima de sine, b	1,54±0,23	1,39±0,19	0,53	>0,05
Nivelul 4: Abilitatea și atitudinea față de învățare					
1.	Curiozitate, b	5,67±0,28	5,18±0,28	1,28	>0,05
2.	Perseverență, b	3,15±0,28	3,56±0,23	1,17	>0,05
Nota bene: n ₁ =28; n ₂ =28; f=27		P - t -	0,05 2,056	0,01 2,779	0,001 3,707

Primind rezultatele inițiale ale indicatorilor principali și auxiliari de adaptare a copiilor de 3-6 ani, am efectuat analiza corelației acestora, în urma căreia am primit rezultatele pe 105 corelații ale nivelurilor de dezvoltare fizică, sănătate și fizică. fitness și 15 pe nivelurile dezvoltării socio-emoționale și abilității și atitudinilor față de învățare, un total de 120 de corelații, dintre care 38, respectiv 6, au găsit o relație pozitivă la r = 0,50 - 0,99.

Dintre indicatorii de adaptare la nivelurile de dezvoltare fizică, sănătate și condiție fizică au o mare influență indicatorii de înălțime, greutate, CPT, CV, testul Stange și testul Genchi, peste 5 conexiuni, cu r = 0,51 - 0,83. Corelația vădită ai acestor indicatori indică o alegere cuprinzătoare și

corectă a testelor pentru studierea indicatorilor dezvoltării fizice, sănătății și aptitudinii fizice în adaptare datorită specificului lor pentru înot și a potențialului mare al înotului de a crește eficacitatea adaptării la copii în funcție de aceste indicatori, prin influențarea dezvoltării acestora.

Corelația ridicată dezvăluită între indicatorii ritmului cardiac în repaus și ritmul cardiac, la $r = 0,99$, este asociată cu faptul că rezultatul ritmului cardiac în repaus este utilizat în formula indicelui.

După ce am primit rezultatele inițiale ale adaptării copiilor de 3-6 ani, am început să aplicăm trei metode experimentale dezvoltate de predare a înotului „One on one”, „Water energy” și „Interactive”.

CONCEPTUL ȘI EFICIENȚA ÎNOTULUI RECREATIV-TERAPEUTIC PENTRU COPII DE 3-6 ANI

(conținutul de bază al capitolului 3)

Conținutul metodelor dezvoltate de înot recreațional-terapeutic pentru copii 3-4 și 5-6 ani are strategii generale de bază, care includ standarde de dezvoltare, principii de antrenament, etape de antrenament, mijloace și metode.

În același timp, scopurile, obiectivele și conținutul specific al mijloacelor și metodelor, precum și alegerea și structurarea volumului de lucru al claselor în fiecare dintre cele 3 sisteme sunt diferite și au inclus modificări speciale ale mijloacelor, sarcinilor de lucru și metodelor.

Dacă scopul studiului este de a optimiza adaptarea copiilor de 3-6 ani la sistemul de înot recreațional prin îmbunătățirea dezvoltării fizice și a sănătății, al aptitudinii fizice, a dezvoltării sociale și emoționale și a capacității de învățare, atunci programele adecvate de înot ar trebui să includă conținut care vizează la dezvoltarea acestor calități cu stabilirea obiectivelor specifice sau „de înot”.

Adică, scopul înotului recreativ-terapeutic pentru copiii de 3-4 ani este predarea înotului în coordonare incompletă prin pregătire fizică și socio-psihologică specială.

Scopul înotului recreativ pentru copiii de 5-6 ani este de a preda înotul complex în deplină coordonare prin pregătire fizică și socio-psihologică specială.

Pregătirea fizică specială are ca scop optimizarea și dinamizarea dezvoltării fizice, a sănătății și a aptitudinii fizice cu ajutorul mijloacelor specifice de înot.

Pregătirea socio-psihologică are ca scop dezvoltarea abilităților și abilităților sociale și personale ale copilului cu ajutorul suportului social și psihologic pentru lecțiile de înot.

Conținutul principal al orelor este format în cadrul Standardelor pentru înot recreativ-terapeutic și de îmbunătățire a sănătății (SRBP), elaborate de noi pe baza Standardelor de stat pentru educația și dezvoltarea unui copil de la 0 la 7 ani [29, 30, 40]. Acest conținut didactic include pregătirea fizică specială care vizează îmbunătățirea nu numai a calităților aptitudinii fizice, precum aptitudinile și abilitățile specifice sau de înot prezentate în al doilea nivel de adaptare, ci și dezvoltarea fizică și sănătatea.

Caracteristicile conceptului de înot recreativ-terapeutic în comparație cu recomandările unor autori cunoscuți ai programelor de înot pentru copii [6, 7, 8, 27], includ caracteristici organizatorice și metodologice care vă permit să mențineți optimizarea înotului recreativ-terapeutic pentru adaptarea copiilor 3 -6 ani și accelerează învățarea înotului.

Caracteristici organizatorice:

1. Cota de timp a jocurilor la lecții individuale de 3-4 ani este nesemnificativă, la lecții individuale și de grup timp de 5-6 ani - doar la sfârșitul lecției.
2. Toate jocurile cu o poveste despre „sport”, cu alte cuvinte, se folosesc doar jocurile sportive.
3. Formarea deprinderii de înot independent în „coordonare completă” începe la copii de la vârsta de 3 ani.
4. Antrenamentul în înot de mod sportiv are loc de la vârsta de 4 ani.
5. Temperatura apei în timpul orelor pentru toate vârstele 34 ° C.
6. Înălțimea apei în stadiul inițial pentru copiii de 3-6 ani este de 0,8 m.
7. Toate etapele de educație pentru copiii de 3-4 ani se desfășoară într-un mod de lecție individuală.
8. Toate etapele de învățământ pentru copiii de 5-6 ani se desfășoară atât individual, cât și în lecții de grup.
9. Timpul pentru o lecție individuală pentru copii 3-4 și 5-6 ani este de 30 de minute, pentru o lecție de grup pentru copii 5-6 ani - 45 de minute.
10. Încălzirea include două componente ale activității: specifică și nespecifică.
11. Prezența instructorului în apă la toate etapele antrenamentului este obligatorie.

Caracteristici metodologice:

1. În etapa pregătitoare a antrenamentului, în primul rând, se folosesc exerciții pentru a preda tehnica efectuării lucrărilor de târâș cu târâș și, în același timp, exerciții de respirație, apoi exerciții

de stăpânire a tehnicii de lucru cu brațele și picioarele, iar la în același timp învățând să înoate pe spate.

2. Datorită faptului că copiii în timpul lecției sunt în condiții de temperatură a apei cu $t = 34^{\circ}\text{C}$, se folosește o încălzire scurtă, care durează până la 5 minute.

3. Toate exercițiile se învață în apă stând pe loc sau cu avans și alunecare.

4. Încălzirea pe uscat nu se folosește.

5. Stâlpul lung, inelele de cauciuc și banderolele nu sunt folosite.

6. Începeți antrenamentul începe la vârsta de 3 ani în stadiul de pregătire de bază.

7. Se iau în considerare caracteristicile individuale ale cursanților, de exemplu, etapa pregătitoare a lecțiilor individuale atât pentru 3-4, cât și pentru 5-6 ani, copilul poate efectua exerciții doar la suprafața apei sau numai în apă (la scufundări).

8. Antrenamentul și studiul aprofundat al muncii mâinilor în stilurile de înot sportiv are loc cu utilizarea mișcărilor hipertrofiate, de exemplu, instructorul necesită atunci când ridică mâinile din apă „drepte și lungi”.

9. Ca metode specifice de antrenament se folosesc metode de exercițiu strict reglementat, inclusiv repetat, uniform, extensiv-interval, circular după metoda exercițiului continuu pe termen lung, precum și jocul și competiția.

10. Fragmentarea este folosită în principal doar ca metodă de predare.

Caracteristicile de încărcării:

1. Sarcina de dozare - progresivă.

2. S-a folosit tipul de exercițiu aerob, deoarece copiii au un deficit de capacitate anaerobă datorită masei musculare mai reduse, capacității glicolitice mai scăzute și coordonării neuromusculare insuficiente.

3. Din punct de vedere al intensității, sarcina este în principal moderată și submaximală, deoarece copiii au o percepție scăzută a efortului de testare și un volum sistolic scăzut.

4. Folosiți cu prudență sprijinul emoțional al cursurilor, deoarece crește ritmul cardiac la 20-40 de bătăi $\cdot$ min⁻¹, conform O. Bar-Or, T. Rowland [4, p. 21].

5. O atenție deosebită acordată copiilor obezi, datorită frecvenței cardiace submaximale mai mari decât copiii slabi, conform O. Bar-Or, T. Rowland [4, p. 21].

6. Odihna este subcompensatorie și compensatorie, întrucât recuperarea copiilor are loc rapid după încărcări moderate și submaximale, care se poate datora unui tonus parasimpatic mai ridicat, conform O. Bar-Or, T. Rowland [4, p. 21].

Structura predării abilităților și abilităților de înot în sistemul de înot recreațional-terapeutic constă în faptul că mai întâi există antrenament în respirația coordonată, picioarele crawl, brațele brass, iar în paralel cu toate antrenamentele - înot pe spatele și săritul sau startul [20, 22], spre deosebire de tehnicile existente care recomandă în prima etapă învățarea mișcărilor picioarelor, la a doua - învățarea mișcărilor mâinii, la a treia - învățarea mod de înot cu coordonare deplină și la a patra - îmbunătățirea înotului cu coordonarea completă a mișcărilor.

Caracteristicile înotului recreativ-terapeutic pentru copiii de 3-4 ani în sistemul de lecții individuale „One on one” sunt două etape de antrenament, o etapă pregătitoare (16 lecții a câte 30 de minute fiecare: înot pasiv-activ și jocuri pe apa) și etapa antrenamentului de bază (80 de lecții a câte 30 de minute: înot activ și independent); exercițiile au diverse modificări și se execută în diverse suporturi; intensitatea sarcinii este în intervalul 34,3-57,1% (din ritmul cardiac maxim), cu o frecvență cardiacă de 72-120 bătăi · min-1; densitate motor 81% -84%; metodele socio-psihologice includ un anumit conținut; structura antrenamentului de înot include un anumit număr de lecții.

Caracteristicile înotului recreativ pentru copiii de 5-6 ani în sistemul de lecții individuale „Water energy” sunt 2 etape de antrenament, o etapă pregătitoare (2 lecții a câte 30 de minute fiecare: gimnastică acvatică și jocuri pe apă) și o etapă de antrenament de bază (94 de lecții a câte 30 de minute: înot activ, independent, coordonat și complex); exercițiile au diverse modificări și se execută în următoarele suporturi, în aruncări și în presare sub apă; intensitatea încărcăturii este moderată și rar submaximală (doar la vârful sarcinii) și se plasează în intervalul 34,3-65,7%, cu o frecvență cardiacă de 74-138 bătăi · min-1; densitatea motorie a celei de-a 96-a lecții individuale „Water energy” este de 82,9%; metodele socio-psihologice includ un anumit conținut; structura antrenamentului de înot include un anumit număr de lecții.

Caracteristicile înotului recreativ-terapeutic pentru copiii de 5-6 ani în sistemul de lecții de grup „Interactive” sunt 2 etape de antrenament, o etapă pregătitoare (4 lecții a câte 45 de minute fiecare: integrare și exerciții de bază în apă în grup) și o etapă de antrenament de bază (92 de lecții de 45 de minute: înot independent, coordonat și complex); exercițiile au fost efectuate în anumite modificări; intensitatea sarcinii lecției de antrenament este scăzută și moderată, 39-54,3%, cu o frecvență cardiacă de lucru de 82-114 bătăi/min, iar una de dezvoltare - moderată și submaximală,

41,9-85,7%, cu o frecvență cardiacă. de 90-180 bătăi pe minut -1; densitatea motrică a claselor de antrenament și dezvoltare „Interactive”, care este egală cu 72,36%, respectiv 75,87%; metodele specifice și socio-psihologice aveau un anumit conținut; structura antrenamentului de înot include un anumit număr de lecții.

Conținutul sistemului de lecții „Un la unu” pentru copii de 3-4 ani, dezvoltat de noi, a făcut posibilă obținerea unor rezultate în optimizarea adaptării. Pentru a evalua în mod obiectiv dinamica rezultatelor indicatorilor de adaptare pentru copiii de 3-4 ani, avem nevoie de rezultatele finale ale antropometriei, care ne vor permite să calculăm valorile adecvate ale anumitor indici de adaptare. Prin urmare, le prezentăm în tabelul 4.

Analiza matematică și statistică a arătat că în grupa de 3-4 ani, care a fost angajată în sistemul de 2 lecții individuale pe săptămână timp de 30 de minute „One on one”, rezultatele obținute la începutul experimentului în comparație cu cea finală. acestea sunt semnificativ mai mari la toți indicatorii de adaptare pentru nivelul 1. „Dezvoltare fizică și sănătate”: Indicele de viață, la $P < 0,001$; CV, la $P < 0,001$; Indicele de sănătate, la $P < 0,01$; Frecvența respiratorie, la $P < 0,05$; test Genchi, la $P < 0,001$; testul Stange, la $P < 0,001$; Rezervă de ritm cardiac, la $P < 0,001$.

Tabel 4. Rezultatele finale ale măsurătorilor antropometrice la copii 3-4 ani, n = 37

Nº	Tipul testării	Indici finali $\bar{X}_2$
1.	Înălțimea, cm	103,6±3,65
2.	Greutatea, kg	16,20±2,55
3.	FCC în repaos, b/min	84,86±1,52

Tabel 5. Analiza matematică și statistică a rezultatelor inițiale și finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii 3-4 ani la nivelul „Dezvoltare fizică și sănătate”, n = 37

Nº	Tipul testării	Indice Inițial $\bar{X}_1 \pm m$	Indice final $\bar{X}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 1: Dezvoltare fizică și sănătate					
1.	Indice vital, b	8,95±0,19	10,61±0,18	8,3	<0,001
2.	CV, l	0,87±0,02	1,10±0,01	7,60	<0,001
3.	Indicele de sănătate, b	4,20±0,23	5,30±0,23	3,43	<0,01
4.	Frecvența respiratorie, r/min	29,32±0,31	28,57±0,27	2,67	<0,05
5.	Proba Genchi, s	5,56±0,75	9,27±0,93	4,46	<0,001
6.	Proba Stange, s	8,80±0,16	10,09±0,33	4,96	<0,001
7.	Rezervă FCC, b	116,37±0,66	120,69±0,62	6,96	<0,001
Nota bene:		n=37; f – 36 r=0,519	P – 0,05 t – 2,028	0,01 2,719	0,001 3,582

Dintre indicatorii de nivel 1. „Dezvoltare fizică și sănătate”, atenția noastră deosebită a fost acordată indicatorilor de CV, care lipsesc pentru această vârstă.

Tabelul 6. Rezultatul final al indicatorului JEL calculat pentru copiii de 3-4 ani

Indicii CPT, I	Vârsta, ani
	3-4
	Sistem de lecții individuale 0,97 – 1,13

Analiza comparativă a rezultatelor finale în termeni de CV cu CV calculat arată că aceasta corespunde celor mai mari valori ale normei și se încadrează în valorile cerute (Tabelul 6.).

Tabel 7. Analiza matematică și statistică a rezultatelor inițiale și finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii de 3-4 ani la nivelul „Formarea fizică”, n = 37

Nr	Tipuri de testare	Indici inițiali $\bar{x}_1 \pm m$	Indici finali $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 2: Condiție fizică					
1.	Ținând respirația în apă, s	11,70±0,58	15,12±0,68	5,02	<0,001
2.	Înot 7 metri pe piept, s	16,31±0,30	15,63±0,25	2,26	<0,05
3.	Înot 7 metri sub apă, s	17,16±0,37	15,50±0,20	5,09	<0,001
4.	Înot 7 metri pe spate, s	29,83±1,08	22,18±0,37	7,88	<0,001
Nota bene: n=37;		P - 0,05	0,01	0,001	
f – 36		t - 2,028	2,719	3,582	
r=0,519					

Analiza matematică și statistică a adaptării copiilor de 3-4 ani la nivelul 2 „Pregătirea fizică” (Tabelul 7) a arătat că rezultatele obținute la începutul experimentului, comparativ cu cele finale, sunt semnificativ mai mari pentru toate testele: Ținând respirația în apă, la $P < 0,001$; Înot pe piept 7 m, la $P < 0,05$; Înot sub apă 7 m, la $P < 0,001$; Spate 7 m, la $P < 0,001$. Aceste rezultate au fost posibile datorită exercițiilor de respirație adecvate și eficiente; ale metodelor specifice de predare și dezvoltare a abilităților de înot, care au inclus conținutul dezvoltat de autor al sistemului de antrenament „One on one”.

Analiza a arătat că rezultatele finale ale adaptării la nivelul 3. „Dezvoltarea socio-emoțională” (Tabelul 8) sunt semnificativ mai mari decât cele inițiale conform următorilor indicatori: Orientare socială, la $P < 0,001$; Comunicare, la $P < 0,001$; Stima de sine, la $P < 0,001$. În ceea ce privește indicatorul „Ușurința contactului”, rezultatele inițiale și finale nu s-au modificat semnificativ ($P > 0,05$), ceea ce a fost cauzat de fenomene de criză din viața copiilor.

Tabel 8. Analiza matematică și statistică a rezultatelor inițiale și finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii de 3-4 ani la nivelul „Dezvoltare socială și emoțională”, n = 37

Nº	Tipuri de testare	Indici inițiali $\bar{x}_1 \pm m$	Indici finali $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 3: Dezvoltare socio-emoțională					
1.	Ușurința contactului, b	1,77±0,11	2,48±0,03	2,95	>0,05
2.	Orientare socială, b	4,15±0,23	5,25±0,23	5,00	<0,001
3.	Comunicare, b	3,83±0,23	4,68±0,15	4,25	<0,001
4.	Stima de sine, b	1,85±0,11	2,68±0,15	5,92	<0,001

Nota bene: n=37; P - 0,05 0,01 0,001
f - 36 t - 2,028 2,719 3,582
r=0,519

Analiza a arătat că rezultatele adaptării la nivelul 3. „Abilitatea și atitudinea față de învățare” (Tabelul 9) sunt semnificativ mai mari decât cele inițiale într-un singur indicator, în ceea ce privește persistența, la $P < 0,001$.

Rezultatele finale în comparație cu cele inițiale în ceea ce privește „Curiozitatea” nu diferă semnificativ ($P > 0,05$).

Tabel 9. Analiza matematică și statistică a rezultatelor inițiale și finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii de 3-4 ani la nivelul „Capacității și atitudinii față de învățare”, n = 37

Nº	Tipuri de testare	Indici inițiali $\bar{x}_1 \pm m$	Indici finali $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 4: Abilitatea și atitudinea față de învățare					
1.	Curiozitate, b	5,17±0,31	5,48±0,23	1,19	>0,05
2.	Perseverență, b	3,17±0,15	4,19±0,15	2,55	<0,05

Nota bene: n=37; P - 0,05 0,01 0,001
f - 36 t - 2,028 2,719 3,582
r=0,519

Motivele rezultatelor negative ale experimentului în sistemul pentru copiii de 3-4 ani „Unul la unu” de clase construit conform indicatorilor „Ușurința de contact” și „Curiozitate”, în primul rând, sunt, caracteristicile legate de vârstă de dezvoltare a copiilor de 3-4 ani, care includ fenomene de criză de vârstă, precum concentrarea predominantă a copilului asupra lui însuși sau formarea neconcludentă a conceptului de sine; în al doilea rând, lipsa măsurilor pedagogice în experiment; în al treilea rând, lipsa de conștientizare a tehnicii de psihodiagnostic utilizată.

Referitor la indicatorul „Ușurință de contact” mai există câteva motive: în al patrulea rând, cu un număr insuficient de antrenamente, și în al cincilea rând, timp insuficient pentru o lecție.

Adică, posibil, dacă lecția „One on one” ar fi avut o durată mai mare de 30 de minute și s-ar desfășura nu de două, ci de trei ori pe săptămână, atunci rezultatele experimentului privind

indicatorul „Ușurința contactului” ar fi pozitive, sau, la sigur diferite. Cu toate acestea, în același timp, rămâne întrebarea cu privire la rezultatele experimentului refritor la toți ceilalți indicatori de adaptare: o creștere al numărului și a duratei sesiunilor ”One on one” ar duce la suprasolicitarea copiilor și la faptul că aceștia ar abandona experimentul? Cel mai probabil, răspunsul este: „Da, așa s-ar fi întâmplat”. Prin urmare, rezultatele negative ale experimentului în sistemul de lecții pentru copii de 3-4 ani „Unul la unu” în ceea ce privește indicatorii de adaptare „Ușurința de contact” și „Curiozitate” pot fi considerate un compromis în procesul de realizare ale lucrării.

Astfel, putem spune că rezultatele finale obținute în sistemul elaborat de autor de lecții pentru copii de 3-4 ani „One the one”, care a inclus 2 lecții individuale pe săptămână, timp de 30 de minute, ne vorbesc despre eficiența înotului recreativ pentru adaptare, la fel și pentru cei 15 din 17 indicatori, rezultatele sunt semnificativ mai mari de la $p < 0,05$ la $p < 0,001$.

Pentru a evalua în mod obiectiv și corect dinamica rezultatelor finale obținute prin utilizarea diferitelor metode de antrenament „Water energy” și „Interactive”, avem nevoie de indicatori antropometrici, care sunt prezentați în Tabelul 10.

Tabelul 10. Rezultatele finale ale măsurătorilor antropometrice ale copiilor de 5-6 ani în sistemul de lecții individuale (1) și de grup (2), $n_1 = 28$, $n_2 = 28$

Nº p/p	Tipul testării	Indici finali $\bar{X}_1$	Indici finali $\bar{X}_2$
1.	Înălțimea, cm	114,53±3,15	115,19±2,71
2.	Greutatea, kg	20,15±2,30	19,43±2,94
3.	FCC în repaos b/min	80,11±2,31	77,85±2,79

După măsurarea înălțimii, greutatei și ritmului cardiac în repaus, am trecut la o analiză matematică a datelor finale privind utilizarea metodelor de antrenament ale autorului în sistemele „Water energy” și „Interactive”.

Rezultatele finale ale indicilor de adaptare la copiii de 5-6 ani la nivelul 1. „Dezvoltarea fizică și sănătatea” în sistemul de lecții de grup „Interactive” (Tabelul 11) sunt semnificativ mai mari decât în sistemul de lecții individuale „Water energy” în următorii indici ai indicelui vital, cu $p < 0,05$; CPV, la $p < 0,05$; test Genchi, la $p < 0,01$; testul Stange, la $p < 0,001$; ritmul cardiac de rezervă, la $p < 0,05$.

Tabelul 11. Analiza matematică și statistică a rezultatelor finale ale indicatorilor de adaptare a copiilor de 5-6 ani în sistemele „Water energy” ($\bar{x}_1$) și „Interactive” ($\bar{x}_2$) la nivelul „Dezvoltare fizică și sănătate”, $n_1 = 28$, $n_2 = 28$

№	Tipurile testării	Indici finali $\bar{x}_1 \pm m$	Indici finali $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 1: Физическое развитие и здоровье					
1.	Indicele vital, b	15,89±0,12	16,24±0,16	2,06	<0,05
2.	CPV, l	1,82±0,01	1,87±0,02	2,50	<0,05
3.	Indicele de sănătate, b	8,87±0,28	8,56±0,23	0,88	>0,05
4.	Frecvența respiratorie, r/min	25,01±0,32	24,54±0,28	1,14	>0,05
5.	Proba Genchi, s	22,71±0,56	25,20±0,64	2,96	<0,01
6.	Proba Stange, s	23,36±0,27	25,40±0,40	4,25	<0,001
7.	Rezervă FCC, b	124,89±0,70	127,15±0,65	2,37	<0,05
Nota bene: $n_1=28$; $n_2=28$; $f=27$		P - 0,05 t - 2,056	0,01 2,779	0,001 3,707	

Obținerea rezultatelor predominant pozitive în sistemul dezvoltat de lecții de grup pentru copiii de 5-6 ani „Interactive” conform indicatorului „Proba Stange”, la $P < 0,001$, este asociată cu utilizarea mai multor exerciții pentru ținerea respirației în timp ce inhalare, care au fost utilizate mai ales în partea pregătitoare al sesiunilor „Interactive” și în pauzele de odihnă.

Dintre indicatorii nivelului de „Dezvoltare fizică și sănătate”, precum și la vârsta de 3-4 ani, a fost acordată atenție deosebită indicatorilor CV, datorită exclusivității acestui indicator în adaptarea copilului și specificul pentru dezvoltarea lui în înotul recreativ și asanativ. Prin urmare, am calculat CPT pentru copiii de 5-6 ani și prezentăm rezultatele analizei matematice în Tabelul 12.

Tabelul 12. Rezultatele finale ale indicatorilor calculați ai CPT pentru copiii de 5-6 ani

Vârsta, ani și sistemul te înotul recreativ și asanativ		
Indicele CPT, l	5-6 ani în sistemul de lecții individuale «Water energy»	5-6 ani în sistemul de lecții individuale «Interactive»
	1,20 – 1,41	1,16 – 1,36

Analiza comparativă a indicatorilor CV și CPT calculat în ambele sisteme educaționale pentru copiii de 5-6 ani „Water energy” și „Interactive” arată că aceștia reprezintă 129%, respectiv 137% din total.

Adică, rezultatele finale ale CV la copiii care studiază în sistemul de lecții de grup „Interactive” depășesc normele CV calculate pentru indicatorul maxim (1,36 l), într-o măsură mai mare comparativ cu rezultatele copiilor care au fost angajați în sistemul de lecții individuale

„Energia apei” (conform indicatorului maxim CV = 1,41), cu $\Delta = 0,51$ față de $\Delta = 0,46$. Din aceste date rezultă că metoda experimentală de înot recreațional pentru copiii de 5-6 ani în sistemul de lecții de grup „Interactive” este mai eficientă pentru indicatorul CV decât în sistemul celor individuale - „Water energy”.

Aceste rezultate au fost posibile datorita exercițiilor de respirație mai eficiente și prin metode specifice de predare și dezvoltare a abilităților și abilităților de înot, care au inclus conținutul dezvoltat de autor al sistemului de antrenament „Interactive” în comparație cu sistemul de antrenament „Water energy”.

Rezultatele finale ale indicatorilor de adaptare la copiii de 5-6 ani la nivelul 2. „Formarea fizică” (Tabelul 13) în sistemul de lecții de grup „Interactive” este semnificativ mai mare decât în sistemul de lecții individuale „Water energy” în toți indicatori: ținerea respirației în apă, la $P < 0,001$; înot pe piept 7 m, cu $P < 0,01$; înot sub apă 7 m, la $P < 0,01$; spate 7 m, cu $P < 0,01$.

Tabelul 13. Analiza matematică și statistică a rezultatelor finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 5-6 ani în sistemele „Water energy” ($\bar{x}_1$) și „Interactive” ($\bar{x}_2$) la nivelul „Formarea fizică”, $n_1 = 28$, $n_2 = 28$

N ₂	Tipul testării	Indice final $\bar{x}_1 \pm m$	Indice final $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 2: Formarea fizică					
1.	Reținerea respirației sub apă, s	16,78 $\pm$ 0,25	18,75 $\pm$ 0,44	3,94	<0,001
2.	Înot pe piept 7 m, s	16,87 $\pm$ 0,50	14,45 $\pm$ 0,50	3,45	<0,01
3.	Înot sub apă 7 m, s	15,25 $\pm$ 0,49	13,31 $\pm$ 0,35	3,24	<0,01
4.	Înot pe spate 7 m, s	25,90 $\pm$ 0,60	23,29 $\pm$ 0,63	3,03	<0,01
Nota bene: $n_1=28$; $n_2=28$; $f=27$ P - 0,05 0,01 0,001 t - 2,056 2,779 3,707					

Analiza comparativă a rezultatelor finale ale testării aptitudinii fizice în grupuri de 5-6 ani pentru eficacitatea metodelor experimentale în sistemul „Interactive” (g) și „Water energy” (i) conform formulei V.I. Usakov [175] a arătat următoarele:

W (g) ținerea respirației în apă = 26,58%

W (g) înot 7 m pe piept cu noodle = 17,61%

W (g) înot 7 m sub apă brass = 21,76%

W (g) 7m spate = 12,40%

W (și) ținerea respirației în apă = 20,00%

W (și) înot 7 m pe piept cu noodle = 10,98%

W (și) înot 7 m sub apă brass = 22,48%

W (și) înot 7m spate = 11,39%

Adică, creșterea rezultatelor antrenamentului fizic în Interactiv este mai mare față de Energia apei, cu $\Delta = 1,01 - 6,63\%$, cu excepția indicatorului „Spate 7 m”, cu $\Delta = -0,72\%$. Totuși, este mai ușor să înveți un copil să înoate pe spate într-un mod individual decât în grup, deoarece pot fi folosite multe suporturi.

Rezultatele finale ale indicatorilor de adaptare la copiii de 5-6 ani la nivelul 3. „Dezvoltarea socială și emoțională” (Tabelul 14) în sistemul de lecții de grup „Interactive” este semnificativ mai mare decât în sistemul de lecții individuale „Energia apei” în următorii indicatori: ușurința contactului, la $P < 0,05$; orientare socială, la $P < 0,05$; comunicare, la $P < 0,05$.

Conform indicatorului „Stima de sine”, rezultatele în sistemul de lecții de grup „Interactive” sunt semnificativ mai mici decât în sistemul de lecții individuale „Water energy”, la $P < 0,05$, ceea ce este destul de înțeles și se datorează faptul că în timpul lecțiilor toată atenția instructorului aparține doar unui singur copil, ceea ce îi crește într-o măsură mai mare aprecierea proprie, spre deosebire de metodele de predare în grup.

Tabelul 14. Analiza matematică și statistică a rezultatelor finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii de 5-6 ani în sistemele „Water energy” ($\bar{x}_1$) și „Interactive” ($\bar{x}_2$) la nivelul „Dezvoltare socială și emoțională”, $n_1 = 28$, $n_2 = 28$

Nr	Tipul testării	Indice final $\bar{x}_1 \pm m$	Indice final $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 3: Dezvoltare socio-emoțională					
1.	Ușurința contactului, b	3,61 $\pm$ 0,14	3,95 $\pm$ 0,09	2,42	<0,05
2.	Orientarea socială, b	3,10 $\pm$ 0,37	4,10 $\pm$ 0,28	2,22	<0,05
3.	Comunicarea, b	65,30 $\pm$ 2,01	71,15 $\pm$ 1,64	2,26	<0,05
4.	Stima de sine, b	4,90 $\pm$ 0,23	4,30 $\pm$ 0,18	2,14	<0,05
Nota bene: $n_1=28$; $n_2=28$; $f=27$		P -	0,05	0,01	0,001
		t -	2,056	2,779	3,707

În continuare, trecem la o analiză comparativă a rezultatelor finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii de 5-6 ani la nivelul IV „Capacitate și atitudine față de învățare”, prezentate în Tabelul 3.21.

Rezultatele finale ale indicilor de adaptare la copiii de 5-6 ani la nivelul 4. „Abilitatea și atitudinea față de învățare” (Tabelul 15) în sistemul de lecții de grup „Interactive” sunt semnificativ mai mari decât în sistemul de lecții individuale „Water energy”. " din punct de vedere al curiozității, cu $P < 0,05$ și persistență, la $P < 0,001$.

Tabel 15. Analiza matematică și statistică a rezultatelor finale ale indicatorilor de adaptare pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 5-6 ani în sistemele „Water energy” ($\bar{x}_1$) și „Interactive” ($\bar{x}_2$) la nivelul „Abilitate și atitudine față de învățare”. „, n1 = 28, n2 = 28

Nr	Tipul testării	Indice final $\bar{x}_1 \pm m$	Indice final $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Nivelul 4: Abilitatea și atitudinea față de învățare					
1.	Curiozitatea, b	5,70±0,14	6,40±0,23	2,69	<0,05
2.	Persistența, b	5,10±0,28	6,80±0,28	4,47	<0,001
Nota bene: n ₁ =28; n ₂ =28;		P -	0,05	0,01	0,001
f=27		t -	2,056	2,779	3,707

Astfel, sistemul dezvoltat de înot recreațional pentru copiii de 5-6 ani în sistemul de lecții de grup „Interactive” este mai eficient pentru dezvoltarea tuturor indicatorilor de adaptare și, prin urmare, pentru optimizarea adaptării în general, decât sistemul dezvoltat de lecții individuale „Water energy” în puterea diferenței semnificative în rezultatele finale pentru 17 indici de adaptare din 17.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI:

1. Studiul esenței adaptării umane a arătat că procesele, componentele sale, au loc la un nivel social, psihologic și fiziologic, iar la vârsta de 3 până la 6 ani, dobândind anumite caracteristici, calitatea adaptării, într-o măsură mai mare depinde de caracteristicile dezvoltării fizice, sănătății, pregătirii fizice, dezvoltării sociale și emoționale, cât și de abilitățile și atitudinile față de învățare.

2. Conținutul adecvat al înotului recreativ-terapeutic pentru copiii de 3-6 ani vizează dezvoltarea fizică și sănătatea, îmbunătățirea aptitudinii fizice, dezvoltarea socială și emoțională și dinamizarea capacității și atitudinii față de învățare și depinde de factori precum caracteristicile sistemice de vârstă și condițiile tehnice de înot educațional, care formează astfel de metodele instructorului de înot, cum ar fi înotul de recreațional-terapeutic în sistemul de lecții individuale pentru copii de 3-4 ani „Unul la unu”, înotul recreațional-terapeutic în sistemul de lecții individuale pentru copii de 5-6 ani „Water energy” și înot recreațional-terapeutic în sistemul de lecții de grup pentru copii de 5-6 ani „Interactive”.

3. Sistemele adecvate dezvoltate de înot recreativ și recreativ „One on one”, „Water energy” și „Interactive”, care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani, includ strategii de bază care se aplică tuturor conținuturilor experimentale ale orelor și anumite metode care se caracterizează prin modificări excelente de program, durata etapelor de antrenament, modificări ale exercițiilor,

intensități diferite de încărcare și densitate motrică, conținut excelent al metodelor specifice și socio-psiologice, o anumită structură a predării înotului.

4. Sistemul de lecții individuale pentru copii de 3-4 ani „One on one” dezvoltat experimental, poate fi considerat eficient pentru adaptare, deoarece rezultatele finale comparativ cu cele inițiale sunt semnificativ mai mari în 15 din 17 indicatori principali de adaptare, cu $P < 0,05$ - $P < 0,001$: în ceea ce privește indicele vital, la $P < 0,001$, VC, la $P < 0,001$, indicele de sănătate, la $P < 0,01$, frecvența respiratorie, la $P < 0,05$, test Genchi, la $P < 0,001$, testul lui Stange, la $P < 0,001$, rezervă de ritm cardiac, la $P < 0,001$, reținere voluntară a respirației, la $P < 0,001$, înot pe piept 7 m, la $P < 0,05$, înot sub apă 7 m, la $P < 0,001$, spate 7 m, cu $P < 0,001$, orientare socială, cu $P < 0,001$, comunicare, cu $P < 0,001$, stima de sine, cu $P < 0,001$, perseverență, cu $P < 0,001$.

5. Sistemul dezvoltat de lecții de grup recreative și de îmbunătățire a sănătății pentru copiii 5-6 „Interactive” este mai eficient pentru adaptare decât sistemul de lecții individuale recreativ-terapeutice pentru copiii 5-6 „Water energy”, deci finalul rezultatele sunt semnificativ mai mari la 16 indicatori de adaptare din 17 -i, la $P < 0,05$ - $P < 0,001$: indice vital, la $P < 0,05$, VC, la $P < 0,05$, testul Genchi, la $P < 0,01$, testul Stange, la $P < 0,001$, rezerva ritmului cardiac, la $P < 0,05$, ținând respirația în apă, la $P < 0,001$, înot pe piept 7 m, la $P < 0,01$, înot sub apă 7 m, la $P < 0,01$, înot pe spatele 7 m, la $P < 0,01$, ușurința contactului, la $P < 0,05$, orientare socială, la $P < 0,05$, comunicare, la $P < 0,05$, curiozitate, la $P < 0,05$ și persistență, la $P < 0,001$. Conform indicatorului „Stima de sine”, rezultatul final în sistemul de lecții de grup „Interactive” este semnificativ mai scăzut decât în sistemul de lecții individuale „Water energy”, cu $P < 0,05$.

6. Avantajul metodologiei de predare în grup înot pentru copii 5-6 ani „Interactive”, în comparație cu metodologia de antrenament individual „Water energy” este o creștere mai mare a aptitudinii fizice în 3 probe din 4, cu $\Delta = 1,01 - 6,63\%$, cu excepția rezultatului indicatorului „Spate 7 m”, cu $\Delta = -0,72\%$.

Problema științifică importantă solutionată în domeniu este de a determina temeiurile studierii adaptării copiilor de 3-6 ani, de a dezvolta conținutul teoretic și metodologic al conceptului de înot recreațional-terapeutic, inclusiv trei metode diferite, în sistemul cărora este posibil să se optimizeze adaptarea copiilor de 3-6 ani și se formează un set de tehnici de diagnostic, în cadrul cărora este posibilă o evaluare corectă a dinamicii de adaptare a copiilor de 3-6 ani.

1. Pentru ca conținutul înotului recreativ-terapeutic pentru copiii de 3-6 ani să fie adecvat pentru optimizarea adaptării, instructorilor care practică înotul copiilor li se recomandă să-și mențină accentul pe dezvoltarea fizică, sănătatea, condiția fizică, dezvoltarea socială și emoțională și abilitatea spre învățare.

2. Înotului recreativ și asanativ pentru copiii de 3-6 ani ar trebui să corespundă unor caracteristici sistemice semnificative de vârstă, prin urmare include strategii generale de bază care alcătuiesc standardele de dezvoltare elaborate, principiile metodologice ale orelor, etapele antrenamentului, instrumentele de bază, metodele de bază și caracteristici ale conținutului adecvat copiilor de vârstă 3-4 și 5-6 ani.

3. Pentru a menține caracterul adecvat al înotului recreativ și asanativ și al îmbunătățirii sănătății pentru copiii de 3-6 ani, este necesar să se îndeplinească toate cele 27 de caracteristici ale acestui înot, care sunt elaborate în această lucrare și care permit accelerarea învățării înotului.

4. Ca înotul recreativ și asanativ pentru copiii de 3-6 ani, este necesar să se utilizeze trei sisteme dezvoltate de lecții, inclusiv un sistem de lecții individuale pentru copiii de 3-4 ani „One on one”, un sistem de lecții individuale pentru copiii de 5-6 ani „Water energy”, și un sistem de lecții de grup pentru copiii de 5-6 ani „Interactive”.

5. Conținutul de înot recreativ și asanativ pentru copii de 3-4 ani „One on one” trebuie păstrat în următoarele cerințe: etapa pregătitoare, care este de 16 lecții a câte 30 de minute fiecare și etapa antrenamentului de bază - 80 de lecții de 30 de minute fiecare; exercițiile au diverse modificări și se execută cu anumite suporturi auxiliare; intensitatea sarcinii este în intervalul 34,3-57,1% (din ritmul cardiac maxim), cu o frecvență cardiacă de 72-120 bătăi · min⁻¹; densitate motrice 81% - 84%; metodele socio-psiologice includ un anumit conținut descris la paragraful 3.2.

6. Conținutul de înot recreativ și asanativ pentru copiii de 5-6 ani „Water energy” trebuie menținut în cadrul următoarelor cerințe: etapa pregătitoare, care este de 2 lecții a câte 30 de minute fiecare și etapa de antrenament de bază - 94 de lecții de 30 minute; exercițiile au diverse modificări și se execută în anumite suporturi în aruncări și presiune sub apă; intensitatea încărcăturii este moderată și rar submaximală (doar la vârful sarcinii) și este în intervalul 34,3-65,7%, cu o frecvență cardiacă de 74-138 bătăi · min⁻¹; densitatea motorie a celei de-a 96-a lecții individuale „Water energy” este de 82,9%; metodele socio-psiologice includ un anumit conținut.

7. Conținutul de înot recreativ și asanativ și de îmbunătățire a sănătății pentru copiii de 5-6 ani „Interactive” trebuie păstrat în cadrul următoarelor cerințe: etapa pregătitoare, care include 4

lecții de 45 de minute și etapa antrenamentului de bază - 92 lecții de 45 de minute; exercițiile au anumite modificări; intensitatea sarcinii lecției de antrenament este scăzută și moderată, 39-54,3%, cu o frecvență cardiacă de lucru de 82-114 bătăi/min, iar una de dezvoltare - moderată și submaximală, 41,9-85,7%, cu o frecvență cardiacă. de 90-180 bătăi pe minut -1; densitatea motrică a claselor de antrenament și dezvoltare „Interactive”, care este egală cu 72,36%, respectiv 75,87%; metodele specifice și socio-psihologice aveau un anumit conținut.

BIBLIOGRAFIE

1. АМОСОВ, Н.М. *Здоровье и счастье ребенка*. М.: Знание, 1979. 96 с.
2. АНОХИН, П.К. *Очерки по физиологии функциональных систем*. М.: Медицина, 1975. 447 с.
3. АШМАРИН, В.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
4. БАР-ОР, О. *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. ISBN:9667133982
5. БЕРШТЕЙН, Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. М.: Медицина, 1966. 347 с.
6. БУЛГАКОВА, Н.Ж. *Учите детей плавать*. М.: Физкультура и спорт, 1977. 48 с.
7. БУЛГАКОВА, Н.Ж. *Теория и практика плавания*. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 320 с. ISBN 978-5-4468-0309-5
8. ВАСИЛЬЕВ, В.С. *Обучение плаванию*. М.: Физкультура и спорт, 1989. 89 с. ISBN: 5278001372
9. **ВАЩЕНКО**, М., МИЛЯКОВА-РОМАН, Е. *Психологический портрет личности ребёнка, ориентированного на гидрореабилитацию*: conf. şt. intern. stud., ed. a 18-a, 16-17 mai 2014, Chişinău: USEFS, 2014. p. 622-631. ISBN 978-9975-4452-8-3.
10. **ВАЩЕНКО**, М.А., МИЛЯКОВА, Е.В., ДОРГАН, В.П. *Констатирующие результаты исследования рекреативно-оздоровительного плавания девочек 4-5 лет в системе индивидуальной начальной подготовки*: мат. XI междунар. науч.-практ. конф. ст., Смоленск, 2019. Смоленск: РИО филиала ФГБУОУ ВО «НИУ МЭИ», 2019. 89-92 с. ISBN 978-5-91412-419-6
11. **ВАЩЕНКО**, М.А., МИЛЯКОВА, Е.В., ДОРГАН, В.П. *Частота сердечных сокращений у детей 5 лет в системе групповых занятий рекреативно-оздоровительного плавания*: сб. науч. тр., XXIV междунар. научн конгресс, Казань, 2020. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. С. 626-628.
12. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Игра и её роль в психическом развитии ребёнка* [online]. М.: Первое сентября [чит. 2.09.2020]. Disponibil: <https://1sept.ru/>
13. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология*. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. 1008 с. ISBN: 5040047088
14. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития ребёнка*. М.: Изд-во Смысл, ЭКСМО, 2003. 512 с. ISBN: 5699035249
15. ДЕМЧЕНКО, П.П. *Математико-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры*. Кишинёв: USEFS, 2009. 518 с. ISBN 978-99-75-9517-6-0.
16. ИЛЬИН, Е.П. *Психофизиология состояний человека*. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
17. КЕНЕМАН, А.В. *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста*. М.: Просвещение, 1985. 271 с.

18. КОЛЕСНИКОВА, Е.С. *Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировкам мышечных усилий в процессе физического воспитания*: автор. дис. канд. пед. наук. Москва, 2015. 24 с.
19. МИЛЯКОВА, Е.В., **ВАЩЕНКО, М.А.**, ДОРГАН, В.П. Проектирование исследования проблемы адаптации детей раннего возраста в системе рекреативно-оздоровительного плавания. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2018, №3. С. 15-17. ISSN 1817-4779
20. МИЛЯКОВА Е.В., **ВАЩЕНКО, М.А.**, ДОРГАН В.П. Результаты исследования рекреативно-оздоровительного плавания девочек 5-6 в системе подготовки. *Știința culturii fizice*. 2019, Nr. 34/2. P. 169-173. ISSN 1857-4114
21. МИЛЯКОВА Е., **ВАЩЕНКО М.**, ДОРГАН В. Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания. В: *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2020, №6. С. 78-80. ISSN 2409-4234
22. МИЛЯКОВА, Е.В., **ВАЩЕНКО, М.А.**, ДОРГАН, В.П. *Стандарты обучения и развития детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания*: мат. X междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 1 июня 2020. Красноярск: СибГУ им М.Ф.Решетнёва, 2020. С. 331-337. ISBN: 9785864338346
23. МИЛЯКОВА, Е.В., **ВАЩЕНКО, М.А.**, КАРП, И.П., ДОРГАН, В.П. *Рекреативно-оздоровительное плавание как феномен в адаптации детей*: мат. XI междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 1 июня 2021 г. Красноярск: СибГУ им М.Ф. Решетнёва, 2021. С. 331-337. ISBN: 9785864338780
24. МИЛЯКОВА, Е.В., **ВАЩЕНКО, М.А.**, КАРП, И.П., ДОРГАН, В.П. *Результаты опроса и начальные результаты в группах 3-4 лет и 5-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания*: мат, XI междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 1 июня, 2021. Красноярск: СибГУ им М.Ф.Решетнёва, 2021. С. 338-342. ISBN: 9785864338780
25. НОВИКОВ, А.М., НОВИКОВ, Д.А. *Методология*. М.: СИНТЕГ, 2007. 668 с. ISBN: 9785896381006
26. ОСОКИНА, Т.И. *Физическая культура в детском саду*. М.: Просвещение, 1986. 304 с.
27. ОСОКИНА, Т.И. *Обучение плаванию в детском саду*. М.: Просвещение, 1991. 159 с. ISBN: 5090016399
28. ПАВЛОВ, И.П. *Полное собрание сочинений*. М.: Академия Наук СССР, 1981. Т.3., Кн.1, С.306-313.
29. *Стандарты обучения и развития детей от рождения до 7 лет: Национальные профессиональные стандарты для воспитателей*. К.: "Imprint Star" SRL, 2010. 170 р. ISBN: 9789975413701
30. *Стандарты обучения и развития детей от 0 до 7 лет*. Кишинэу: Liceum, 2019. 92 р. ISBN: 9789975328562
31. *Теория и методика физической культуры*. М: Советский спорт, 2003. 433 с.
32. ТИМОФЕЕВА, Е.А. *Подвижные игры с детьми дошкольного возраста*. М.: Просвещение, 1986. 79 с.

33. ТОЦКАЯ, Е.Н. *Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста*: автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2011. 26 с.
34. УРМАНЦЕВ, Ю.А. Природа адаптации (системная экспликация). В: *Вопросы философии*. 1988, №12., стр. 21-36.
35. *Философские проблемы адаптации*. М.: Мысль, 1975. 277 с.
36. ФРОЛОВ, В.Г. *Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика её воспитания в условиях детского сада*: дис. канд. пед. наук. М., 1977. 186 с.
37. ШАДРИКОВ, В.Д. *Готовность детей к обучению*. В: Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996. С. 129. 320 с. ISBN 5884390157
38. ШИШКИНА, В.А. *Какая физкультура нужна дошкольнику*. М.: Просвещение, 1999. 80 с.
39. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Психология игры*. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с. ISBN: 5691002562
- На румынском языке:
40. *Curriculum pentru educație timpurie*. Chișinău: Lyceum, 2019. 128 p. ISBN: 9789975481724
41. *Ministerul justiției: Regulamentul sanitar privind instituțiile de complementar (extrașcolar). HOTĂRÎRE Nr. 1204 din 23-12-2010. Dimensiunile și capacitatea bazinului de înot*. ©2021 [citat 10.03.2021] Disponibil: <https://www.legis.md/>
42. ȘCIUCA, Svetlana. *Esențialul în pneumologia copilului*. Cn.: Î.S.F.E.-P."Tipografia Centrală", 2007. 258 p. ISBN: 9789975923897
43. ȘCIUCA, Svetlana. *Esențialul în medicina copilului sănătos*. Cn.: "Tipografia Centrală", 2008. 320 p. ISBN: 9789975786706
- На английском языке:
44. MILEACOVA, E., DORGAN, V., VASHCHENKO, M., LESCU, A. *The criteria of the development concept of the early age children*. In: mat. Congr. șt. intern., ed. a 2-a, Chișinău, 26-28. octombrie 2017. Chișinău: Print Caro, 2017. P. 137. ISBN: 9789975131513
45. MILEACOVA, E., DORGAN, V., **VASHCHENKO**, M. *Motivation of motor activity of children of early age in the system of swimming*. In: mat. cong. șt.-pr. ed. a 3-a, Chișinău, 13-15 septembrie, 2018. Chișinău: Print Caro, 2018. p. 146-148 ISBN: 978007135131650

АННОТАЦИЯ

Вашенко Марина: «Адаптация детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания», диссертационная работа на соискание учёного звания доктора педагогических наук, специальность 533.04. - физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация.

Структура и объём диссертационной работы:

Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, библиографии и приложений, расположенных на 179 страницах, основной текст которой расположен на 137 страницах. Работа содержит 35 таблиц, 33 рисунка, 10 приложений и библиографию, которая включает в себе 186 источника на русском языке, 7 на румынском языке, 19 на английском.

Результаты опубликованы в 28 научных статьях.

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

Цель исследования - оптимизация адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания путём совершенствования физического развития и здоровья, физической подготовленности, социально-эмоционального развития, способности и отношения к обучению.

Задачи исследования:

1. Изучение теории, практики и особенностей адаптации детей 3-6 лет.
2. Определение адекватных форм, принципов, организационных мер, средств и методов содержания занятий по рекреативно-оздоровительному плаванию, направленных на адаптацию детей 3-6 лет.
3. Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование программ занятий по рекреативно-оздоровительному плаванию для детей 3-6 лет, направленных на адаптацию.
4. Выявление эффективности экспериментальных методик в системах индивидуальных и групповых занятий для детей 5-6 лет.

Новизна и оригинальность исследования заключается в теоретической и практической разработке 3 методик проведения рекреативно-оздоровительных занятий по плаванию для детей 3-4 и 5-6 лет, направленных на оптимизацию адаптации и развитие определённых адаптационных способностей.

Научная проблема, решённая в исследовании заключается в определении оснований изучения адаптации детей 3-6 лет и теоретико-методического содержания концепции рекреативно-оздоровительного плавания, в системе которого возможна оптимизация адаптации детей в возрасте 3-6 лет и сформирован комплекс диагностических методик, в рамках которого возможна корректная оценка динамики адаптации детей 3-6 лет

Теоретическая значимость заключается в том, что:

- изучены процессы адаптации детей 3-6 лет и выявлены системные возрастные особенности детей 3-6 лет, которые составили параметры и методы изучения адаптации на 4-х уровнях, включающих физическое развитие и здоровье, физическую подготовленность, социально-эмоциональное развитие, способность и отношение к обучению;
- разработаны три методики рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет «One on one», «Water energy» и «Interactive», адекватные оптимизации адаптации, в которых определены основные педагогические стратегии и стандарты обучения плавания для детей 3-4 и 5-6 лет.

Практическая значимость заключается в осуществлении на практике трёх систем рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет, направленных на оптимизацию адаптации:

- системы индивидуальных занятий для детей 3-4 лет «One on one»;
- системы индивидуальных занятий для детей 5-6 лет «Water energy»;
- системы групповых занятий для детей 5-6 лет «Interactive»

Внедрение результатов исследования. В результате проведения диссертационного исследования было осуществлено открытие двух специализированных бассейнов для детей Lotus water energy и Turn off parent. Также, внедрены в практику детского плавания одна методика рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 лет «One on one» и две методики для детей 5-6 лет «Water energy» и «Interactive» в следующих бассейнах: ФОК «Торпедо», г. Москва, СЮШ №11, г. Кишинёв, бассейн AVATAR, ТЛ Михай Витязу, г. Кишинёв, Lotus water energy, г. Кишинёв, Turn off parent, г. Кишинёв.

ADNOTARE

Vascenko Marina: "Adaptarea copiilor de 3-6 ani în cadrul înotului recreativ și asanativ" teză de doctor în științe ale educației, specialitatea 533.04. - educație fizică, sport, kinetoterapie și recreere.

Structura și domeniul de aplicare al tezei: Teza constă dintr-o introducere, trei capitole, concluzii, bibliografie și anexe, situate pe 179 de pagini, al căror text principal este de 137 de pagini. Lucrarea conține 35 tabele, 33 figuri, 10 anexe și bibliografia, care include 186 surse în limba rusă, 7 în limba română, 19 în limba engleză.

Rezultatele sunt publicate în 28 articole științifice.

Cuvinte cheie: adaptare, înotului recreativ și asanativ, copii de 3-4 și 5-6 ani.

Scopul studiului este de a optimiza adaptarea copiilor de 3-6 ani în cadrul înotului recreativ și de asanate prin dezvoltarea abilităților adaptative, inclusiv dezvoltarea fizică și sănătatea, capacitatea fizică, dezvoltarea personală și socio-emoțională, capacitatea de învățare și atitudinea față de învățare.

Obiectivele de cercetare:

1. Studiarea teoriei, practicii și caracteristicilor de adaptare a copiilor de 3-6 ani.
2. Determinarea formelor, principiilor, măsurilor organizatorice, mijloacelor și metodelor adecvate ale conținutului orelor de înot recreativ, care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani.
3. Elaborarea teoretică și fundamentarea experimentală a programelor de antrenament de înot recreativ-terapeutic pentru copii 3-6 ani, orientate spre adaptare.
4. Relevarea eficacității tehnicilor experimentale în sistemele de lecții individuale și de grup pentru copii 3-4 și 5-6 ani.

Ipoteza cercetării. Optimizarea adaptării copiilor de 3-6 ani în sistemul de înot recreativ și asanativ poate fi posibilă dacă: sunt dezvăluite temeiurile pentru studierea adaptării copiilor de 3-6 ani. a definit conceptul de înot recreativ, vizând adaptarea și adecvată la caracteristicile de vârstă ale dezvoltării copiilor de 3-4 și 5-6 ani, s-a format un complex de metode de diagnosticare, care vizează evaluarea corectă a dinamicii de adaptare a copiilor de 3-6 ani în sistemul de înot recreativ, au fost elaborate metode de predare al înotului pentru copiii de 3-6 ani, optimizarea adecvată al adaptării și implementarea măsurilor pedagogice în conținutul orelor recreative și de îmbunătățire a sănătății, adecvate caracteristicilor sistemice de adaptare a copiilor de 3-4 și 5-6 ani.

Noutatea științifică și originalitatea cercetării rezidă în elaborarea teoretică și practică a metodicii de desfășurare a lecțiilor individuale de înot recreativ și asanativ și de îmbunătățire a sănătății pentru copiii de 3-4 ani, metode de desfășurare a lecțiilor individuale de recreere-îmbunătățirea sănătății pentru copii 5-6 ani și metode de desfășurare a lecțiilor de recreere-ameliorare a sănătății în grup la înot pentru copii 5-6 ani, care vizează optimizarea adaptării și dezvoltarea anumitor abilități de adaptare.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu constă în fundamentarea practică a conceptului științific și metodologic care vizează optimizarea adaptării copiilor de 3-6 ani prin conținutul adecvat al lecțiilor de înot recreativ-terapeutic și de îmbunătățire al activității pedagogice în 2 sisteme standardizate de instruire elaborate pentru copiii de 3-4 și 5-6 ani.

Semnificația teoretică a lucrării constă în faptul că:

- au fost studiate procesele de adaptare ale copiilor de 3-6 ani și au fost identificate caracteristicile sistemice de vârstă ale copiilor de 3-6 ani, care au alcătuit parametrii și metodele de studiere a adaptării la 4 niveluri, inclusiv dezvoltarea fizică și sănătatea, fizica; fitness, dezvoltare socială și emoțională, capacitatea și atitudinea față de antrenament;

- s-au dezvoltat trei metode de înot recreativ pentru copiii de 3-6 ani „One on one”, „Water energy” și „Interactive”, optimizarea adecvată al adaptării, în care principalele strategii pedagogice și standarde de predare a înotului pentru copiii de 3-4 ani și 5-6 ani.

Valoarea practică constă în implementarea în practică a trei metode ale autorului de sisteme înotului recreativ și asanativ care vizează adaptarea copiilor de 3-6 ani:

- sistemul de ore individuale pentru copii de 3-4 ani „One on one”;
- sisteme de ore individuale pentru copii de 5-6 ani „Water energy”;
- sistem de ore de grup pentru copii de 5-6 ani „Interactive”.

Implementarea rezultatelor cercetării. În urma cercetării tezei de doctorat, au fost deschise două bazine specializate pentru copii, Lotus water energy și Turn off parent. De asemenea, în practica înotului copiilor au fost introdusă o metodă de înot recreativ pentru copiii de 3-4 ani „One on one” și două metode pentru copiii de 5-6 ani „Water energy” și „Interactive”. următoarele piscine: FOC „Torpedo”, Moscova, Școala Nr. 11, Chișinău, bazin AVATAR, TL Mihai Viteazul, Chișinău, Lotus water energy, Chișinău, Turnoff parent, Chișinău.

SUMMARY

VASCENCO MARINA: “Adaptation of 3-6 years old children in the system of recreational swimming” dissertation for the academic title Doctor of Pedagogy, specialty 533.04. - physical education, sports, kinetotherapy and recreation.

The structure and volume of the thesis:

The thesis includes an introduction, three chapters, conclusions, bibliography and appendices, consisting of 179 pages and the main text consisting of 137 pages. The work contains 35 tables, 33 figures, 10 appendices and a bibliography, which contains 186 sources in Russian, 7 in Romanian, 19 in English.

The results are published in 28 scientific articles.

Key words: adaptation, healthy-recreational swimming, 3-4 and 5-6 years old children.

The purpose of the paper - optimizing the adaptation of 3-4 and 5-6 years old children in the system of health-recreative swimming by improving physical development and health, physical fitness, social and emotional development, attitude and ability to learn.

Research Objectives:

1. Theoretical and Practical research in regards to the adaptation of 3-4 and 5-6 year old children in systems of various forms, organization, means and methods of conducting physical education lessons.
2. To identify the adaptation features for 3-4 and 5-6 years old children.
3. To determine adequate forms, principles, organizational measures, means and methods of conducting recreational swimming lessons, aimed at the adaptation of 3-4 and 5-6 years old children.
4. Theoretical development and experimental substantiation of recreational swimming training programs aimed at the adaptation of 3-4 and 5-6 years old children.
5. Identifying the effectiveness of experimental techniques systems for individual and group lessons for 5-6 years old children.

The novelty and originality of the research lies in the theoretical and practical development of 3 methods of conducting recreational and health-improving swimming lessons for children 3-4 and 5-6 years old, aimed at optimizing adaptation and developing certain adaptive abilities.

The scientific problem solved in the study consists in the practical substantiation of the scientific and methodological concept aimed at optimizing the adaptation of children 3-4 and 5-6 years old by adequately conducting recreational and health-improving swimming lessons and pedagogical activities in 2 systems of educational and development standards for 3- 4 and 5-6 years old children.

The theoretical significance lies in the fact that:

- the properties, characteristics and factors of adaptation of 3-4 and 5-6 years old children have been identified and studied, which include physical development, health, physical fitness, ease of contact, social orientation, sociability, self-esteem, curiosity and perseverance in achieving goals, which amounted to four levels adaptation, such as: physical development and health; physical fitness; social and emotional development; ability and attitude to learning;
- features of modern systems of recreational and health improving swimming lessons intended for 3-4 and 5-6 years old children and aimed at optimization of adaptation, were studied;
- training standards in the system of recreational swimming for 3-4 and 5-6 years old children have been determined;
- 3 programs of recreational swimming have been developed for 3-4 and 5-6 years old children.

The practical significance lies in the implementation in practice of three systems of recreational swimming for children 3-4 and 5-6 years old, aimed at optimizing adaptation by improving physical development, health, physical fitness, ease of contact, social orientation, sociability, self-esteem, curiosity and persistence in achieving the goals.

Implementation of research results. During this dissertation research, two specialized pools for children, Lotus Water Energy and Turn Off Parent, were opened, where adaptive and motor abilities of children are studied and recreational swimming is taught to children from birth to 10 years old.