

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

На правах рукописи

УДК: 615.8:797.2-053.2

ВАЩЕНКО МАРИНА

**АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

Специальность 533.04. Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация

Автореферат

диссертационной работы на соискание учёной степени доктора педагогических наук

Кишинёв, 2021

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА**

Кафедра теоретических основ физической культуры

Состав комиссии для публичной защиты:

- 1. Дорган В.,** доктор. хаб. пед. наук, профессор, ГУФВС, Кишинёв – **председатель.**
- 2. Браниште Г.,** доктор пед. наук, доцент, ГУФВС, Кишинёв – **секретарь.**
- 3. Данаил С.,** доктор пед. наук, профессор, ГУФВС, Кишинёв – **официальный оппонент.**
- 4. Щука С.,** доктор хаб. медицинских наук, профессор, ГУМА им «Николая Тестимицану», Кишинёв - **официальный оппонент.**
- 5. Лубышева Л.И.,** доктор. пед. наук, профессор, РГУФКСМиТ, Москва - **официальный оппонент.**

Публичная защита состоится 30 ноября 2021 года в 16:00 часов в аудитории 105 (малом зале Сената) на заседании Комиссии для публичной защиты Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова по адресу: Кишинев, ул. А. Дога 22.

С диссертационной работой и авторефератом можно ознакомиться в библиотеке ГУФВС Республики Молдова, а также на сайте ANACEC (www.anacsec.md)

Научный руководитель:

Карп И.,
доктор пед. наук, профессор

Автор:

Ващенко М.

СОДЕРЖАНИЕ

Основные положения исследования	4
Основания исследования адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания (краткое содержание 1 главы)	6
Диагностика динамики адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания (краткое содержание 2 главы)	8
Концепция и эффективность рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет (краткое содержание 3 главы)	15
Общие выводы и рекомендации	26
Библиография	30
Аннотация	33

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность. Изучение и анализ развития и адаптации [1, 2, 26] показал, что «огромное эволюционное значение двигательной функции» [4, 5] является одним из основных факторов её процессов.

Существующие программы по плаванию содержат не только разнообразные теоретико-методические обоснования плавания для детей различного возраста, но и предусматривают разнообразные рекомендации по проведению плавания для детей [6, 7, 8, 27]. Данные работы позволяют понять детское плавание в целом, но не содержат информации об особенностях занятий, проводимых в рамках программ современных фитнес-клубов и бассейнов; не обнаруживают особенности современных средств и методов, основанных на применении специфического современного оборудования и уровня развития современных детей.

Анализ актуальных исследований выявил следующие противоречия:

- между запросами со стороны общества, института семьи на адекватную систему занятий физической культуры и существующими предложениями рынка частных услуг и государственных программ, направленных на оптимизацию адаптации детей 3-4 и 5-6 лет;
- между детскими потребностями в современной и актуальной системе плавания, направленной на развитие адаптационных способностей и существующими программами анимации и отдельных систем физической культуры;
- между большим потенциалом детского рекреативно-оздоровительного плавания и отсутствием методик применения рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 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.

Гипотеза исследования. Оптимизация адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания может быть возможна, если: выявлены основания исследования адаптации детей 3-6 лет, определена концепция рекреативно-оздоровительного плавания, направленного на адаптацию и адекватного возрастным особенностям развития детей 3-4 и 5-6 лет, сформирован комплекс диагностических методик, направленных на корректную оценку динамики адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания, разработаны методики обучения плаванию детей 3-6 лет, адекватные оптимизации адаптации и реализованы

педагогические мероприятия в содержании рекреативно-оздоровительных занятий, адекватные системным особенностям адаптации детей 3-4 и 5-6 лет.

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 3-4 и 5-6 лет.

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

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 авторских методик систем рекреативно-оздоровительного плавания, направленных на адаптацию детей 3-6 лет:

- 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.

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.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

(краткое содержание первой главы)

В первой главе представлены основания изучения адаптации детей в системе рекреативно-оздоровительного плавания, которые строились на определённом понимании понятия «адаптация детей 3-6 лет» [16, 34, 35], Национальных Стандартах обучения и развития детей от рождения до 7 лет [29, 30, 40], которые структурированы по 4 областям развития и феноменальности рекреативно-оздоровительного плавания в процессе адаптации детей [9, 10, 11, 20, 21, 22, 23, 24, 44, 45]. Поэтому, процесс адаптации детей рассматривается на 4 уровнях (Рисунок 1):

- физическое развитие и здоровье;
- физическая подготовленность;
- социально-эмоциональное развитие;
- способность и отношение к обучению.

Анализ адаптации детей 3-6 лет на предмет значимых характеристик показал, что существуют системные особенности на каждом уровне адаптации ребёнка от 3 до 6 лет.

На «Уровне 1: Физическое развитие и здоровье» эти особенности заключаются в том, что показатели роста и веса у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов

3-4 и 5-6 лет достоверно не различаются, значения ЧСС у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов 3-4 и 5-6 лет достоверно не различаются, данные ЖЕЛ детей 3-4 практически отсутствуют, происходит окончательная дифференцировка бронхолёчной системы и что существует склонность к различным респираторным заболеваниям [42, 43].

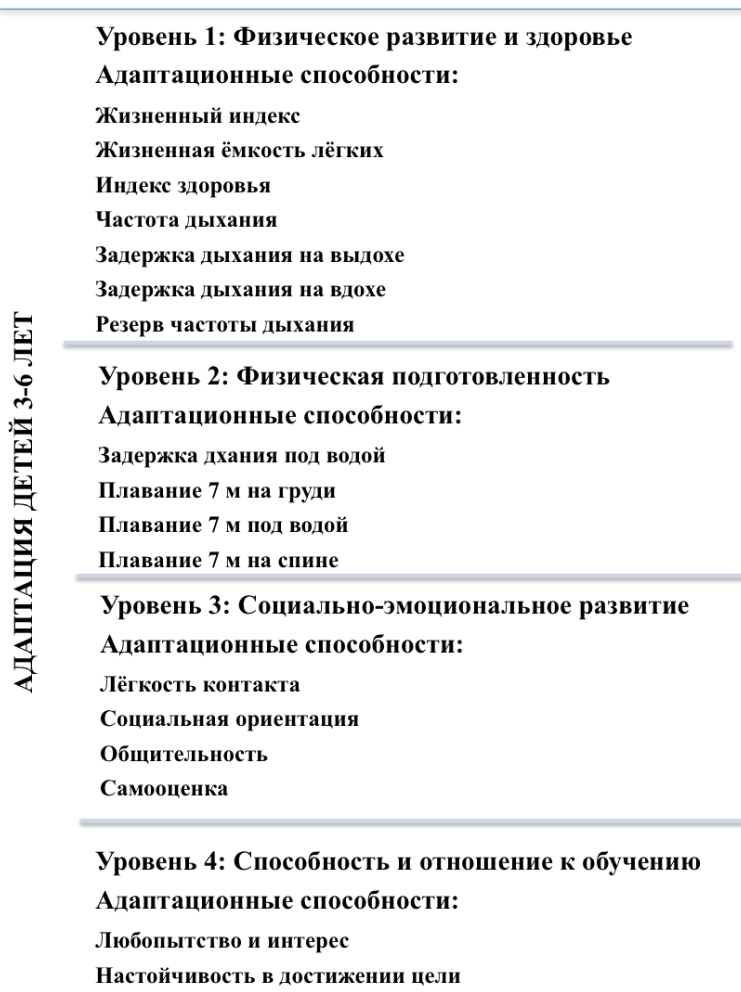


Рисунок 1. Содержание понятия «Адаптация детей 3-6 лет».

На «Уровне 2: Физическая подготовленность» эти особенности заключаются в том, что начиная с 4 лет выявляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребёнка, от 4-х до 6-и лет снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия [17, 18, 26, 32, 33, 36, 37, 38].

На «Уровне 3: Социально-эмоциональное развитие» эти особенности заключаются в том, что происходит скачок роста в развитии памяти и наглядно-образного мышления, показатели развития мотивационно-потребностной сферы в 3-4 года отличается по сравнению с показателями детей 5-6 лет, характеристики общения в 3-4 года отличны по сравнению с характеристиками общения в 5-6 лет и поэтому имеет две формы на протяжении 3-6 лет, самосознание и самооценки формируется в два этапа: с 3-х до 4-х лет

и с 5-и до 7-и лет, характеристики основной деятельности отличаются в 3-4 года и 5-6 лет и определяются как сюжетно-ролевая игра с внешней ориентацией и сюжетно-ролевая игра с личностной ориентацией [12, 13, 14, 39].

На «Уровне 4: Способность и отношение к обучению» особенность заключается в том, что для воспитания позитивной и результативной способности и отношения к обучению у детей 3-6 лет, важно в процессе обучения определять и достигать зону ближайшего развития, которые различны в 3-4 года по сравнению с детьми в 5-6 лет [29, 30, 40].

Учитывая вышеназванные системные возрастные особенности адаптации, мы решили предпринять разделение всех детей, которые приняли участие в эксперименте, на 2-е возрастные группы: 3-4 года и 5-6 лет.

Дальнейший анализ доступных классических и современных информационных источников на предмет адекватности существующих методик и программ в сфере детской физической культуры [6, 7, 8, 27] для адаптации, показал, что именно плавание максимально специфично выдвигаемым требованиям по физическому развитию, здоровью и физической подготовке.

Кроме того, анализ выявил, что в системе физической культуры существует педагогическая система для детей 3-6 лет, которая отвечает всем системным возрастным особенностям и содержит возможности для оптимизации адаптации - это рекреативная физическая культура или физическая рекреация [31].

ДИАГНОСТИКА ДИНАМИКИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ (краткое содержание второй главы)

Методы исследования. Кроме теоретических научных методов в алгоритме исследования использовались и эмпирические методы, основанные на целесообразности экспериментальных исследований в сфере физической культуры [3, 15, 25] и непосредственно в сфере изучения детской двигательной активности в области плавания [19].

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), проводимые на первом, втором и четвёртом этапах эксперимента, 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;

- констатирующий эксперимент в разработанной системе индивидуальных рекреативно-оздоровительных занятий «One on one» для детей 3-4 лет;

- формирующие эксперименты в разработанной системе индивидуальных рекреативно-оздоровительных занятий «Water energy» для детей 3-4 лет и в разработанной системе групповых рекреативно-оздоровительных занятий «Interactive» для детей 5-6 лет;

- математико-статистические методы, включающие: во-первых, сопоставительный анализ показателей адаптации в сопряжённой выборке детей 3-4 лет в системе индивидуальной подготовки «One on one»; 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 [4, 6, 8, 17, 27, 29, 30, 40, 41], 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. в 6 этапов, 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.

На первом этапе (сентябрь 2015 – май 2016 гг.) - предварительном, происходило изучение литературы и практики детского плавания, которое выявило факторы, определившие методы исследования и содержание экспериментальных методик обучения плаванию, утвердившие различные 3 системы рекреативно-оздоровительного плавания, направленные на адаптацию детей 3-4 и 5-6 лет. Проводились предварительные опросы «Я люблю плавание» и «Восприятие достижений ребенка».

На втором этапе (сентябрь 2017 – август 2018 гг.) – подготовительном, определился состав и количество экспериментальных объектов. Дети были выбраны на основании сопоставления результатов антропометрии с показателями нормы. Был утверждён и выполнен комплекс исследовательских методик изучения 4 уровней адаптации детей 3-6 лет, которые включали ЖИ, ЖЕЛ, ИЗ, ЧД, пробу Генчи, пробу Штанге, РЧСС, ЛК, СО, О, С, Л и НДЦ. Были разработаны плавательные тесты, которые соответствовали объективности, адекватности или валидности, нейтральности, полноте и учитывали значимые возрастные особенности, технические условия проведения занятий и тестирования, и существующим санитарно-гигиеническим нормам, рекомендованным в области детского плавания.

Был проведён опрос «Индекс здоровья» и осуществлён весь комплекс исследовательских мероприятий, которые включали измерения, тесты и психодиагностические методики, составившие начальные («до экспериментальные») результаты исследования.

На третьем этапе (сентябрь 2018 – август 2019 гг.) – этапе проведения эксперимента, осуществлялись три разработанные авторские методики рекреативно-оздоровительного плавания: в группе 3-4 года – индивидуальная система занятий «One on one», а в группе 5-6 – индивидуальная и групповая системы занятий «Water energy» и «Interactive» в одинаковых технических условиях на базе бассейна Lotus Water Energy SRL.

На данном этапе проводилось тестирование физической подготовленности, а также пульсометрия и хронометраж по общепринятой методике, которые определяли адекватность плавательной нагрузки.

На четвёртом этапе (сентябрь 2019 – декабрь 2019 гг.) – этапе предварительной оценки проводился математико-статистический анализ результативности по каждой в

отдельности экспериментальной системе «One on one», «Water energy» и «Interactive» по показателям среднего арифметического значения ($\bar{X}$), по значению стандартного квадратического отклонения (δ), по «ошибки» среднего арифметического значения ($\pm m$).

На пятом этапе (январь 2019 – декабрь 2019 гг.) проводился сравнительный анализ результатов сопряжённой выборки в группе 3-4 лет, которые занимались по экспериментальной программе рекреативно-оздоровительного плавания «One on one», а в 2 группах 5-6 лет, которые занимались по экспериментальным программам «Water energy» и «Interactive» проводился анализ между несопряжёнными выборками по 17 показателям адаптации. Данный анализ осуществляли посредством вычисления достоверности различий сравниваемых характеристик с помощью t - критерия Стьюдента. Также происходил выбор более эффективной разработанной экспериментальной методики плавательной подготовки для детей 5-6 лет между системой индивидуальных занятий «Water energy» и системой групповых занятий «Interactive». Данный выбор производили посредством анализа прироста результатов физической подготовленности с помощью формулы В.И. Усакова и результатов тестов «Задержка дыхания под водой», «Плывание 7 м на груди», «Плывание 7 м под водой» и «Плывание 7 м на спине», которые показывают степень сформированности плавательных умений и навыков.

На шестом этапе (январь 2020 – май 2021 гг.) – этапе оформления результатов исследования происходило описание полученных результатов и апробация разработанных методик.

Таким образом, в процессе исследования проверялись три разработанные авторские методики плавания для детей 3-6 лет в 3 экспериментальных группах:

- 1) в группе 3-4 лет, которая состояла из 37 мальчиков и девочек, занимающихся по методике «One on one», включающей 2 индивидуальных занятия в неделю по 30 минут;
- 2) в группе 5-6 лет, которая состояла из 28 мальчиков и девочек, занимающихся по методике «Water energy», включающей 2 индивидуальных занятия в неделю по 30 минут;
- 3) в группе 5-6 лет, которая состояла из 28 мальчиков и девочек, занимающихся по методике «Interactive», включающей 2 групповых занятия в неделю по 45 минут.

Все начальные измерения во всех группах и тесты проводились в начале эксперимента, за исключением тестов на физическую подготовленность, которые во всех 3 группах проводились на 48 контрольном занятии, то есть через 6 месяцев от начала эксперимента. Окончательные результаты измерялись на 96 контрольном занятии во всех группах, то есть через 12 месяцев с начала эксперимента. Все экспериментальные действия происходили на базе бассейна Lotus Water Energy SRL.

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

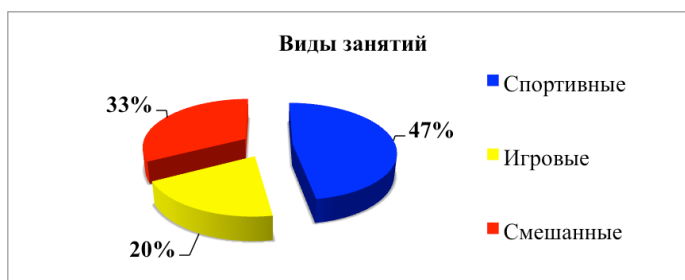


Рисунок 2. Результаты опроса «Я люблю плавание»



Рисунок 3. Распределение ожидаемых достижений родителей занимающихся детей 3-6 лет

Анализ результатов данного опроса 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).

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, Таблице 2 и Таблице 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 0,001
f – 36 t - 2,028 2,719 3,582
r=0,519

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	5-6	5-6
	Система индивидуальных занятий 0,73 - 0,84	Система индивидуальных занятий 1,01 – 1,16	Система групповых занятий 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; f=27		P - 0,05 t - 2,056	0,01 2,779	0,001 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-мь и 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 «One on one», «Water energy» и «Interactive».

КОНЦЕПЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

(Краткое содержание третьей главы)

Содержание разработанных методик рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 и 5-6 лет обладает общими основными стратегиями, которые включают стандарты развития, принципы занятий, этапность обучения, средства и методы.

В то же время, цели, задачи и конкретное содержание средств и методов, а также выбор и структурирование нагрузки занятий в каждой из 3-х систем – различны и включали особые модификации средств, нагрузки и методов.

Если цель исследования - оптимизация адаптации детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания путём совершенствования физического развития и здоровья, физической подготовленности, социально-эмоционального развития и способности к обучению, то адекватные программы плавания должны включать содержание, направленное на развитие данных качеств с соответствующим специфическим или «плавательным» целеполаганием.

То есть, цель рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 лет – обучение плаванию в неполной координации посредством специальной физической и социально-психологической подготовки.

Цель рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет – обучение комплексному плаванию в полной координации посредством специальной физической и социально-психологической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на оптимизацию и динамизацию физического развития, здоровья и физической подготовленности с помощью специфических средств плавания.

Социально-психологическая подготовка направлена на развитие социальных и личностных умений и навыков ребёнка с помощью социально-психологической поддержки занятий по плаванию.

Основное содержание занятий сформировано в рамках Стандартов рекреативно-оздоровительного плавания (СРОП), разработанных нами на основании Государственных Стандартов обучения и развития ребёнка от 0 до 7 лет [29, 30, 40]. Данное дидактическое содержание включает специальную физическую подготовку, направленную на совершенствование не только качеств физической подготовленности, таких как специфические или плавательные умения и навыки, представленные во втором уровне адаптации, но и на физическое развитие и здоровье.

Особенности концепции рекреативно-оздоровительного плавания по сравнению с рекомендациями известных авторов программ по детскому плаванию [6, 7, 8, 27], включают организационные и методические особенности, которые позволяют сохранять адекватность рекреативно-оздоровительного плавания для адаптации детей 3-6 лет и ускорять обучение плаванию.

Организационные особенности:

1. Временная доля игр в индивидуальных занятиях для 3-4 лет незначительна, в индивидуальных и групповых занятиях для 5-6 лет - только в конце занятия.
2. Все игры с сюжетом про «спорт», другими словами используются только спортивные игры.
3. Формирование умения самостоятельного плавания в «полной координации» начинается у детей с 3 лет.
4. Обучение плаванию спортивными способами происходит с 4 лет.
5. Температура воды во время занятий для всех возрастов 34°C.
6. Высота воды на начальном этапе для детей 3-6 лет 0,8 м.
7. Все этапы обучения для детей 3-4 лет проводятся в индивидуальном режиме занятий.
8. Все этапы обучения для детей 5-6 лет проводятся как в индивидуальном, так и в групповом режиме занятий.
9. Время индивидуального занятия для детей 3-4 и 5-6 лет 30 минут, группового занятия для детей 5-6 лет - 45 минут.
10. Разминка включает два компонента активности: специфический и неспецифический.
11. Нахождение инструктора в воде на всех этапах обучения - обязательно.

Методические особенности:

12. На подготовительном этапе обучения в первую очередь используются упражнения для обучения техники выполнения работы ногами кролем и одновременно

дыхательные упражнения, затем - упражнения для овладения техникой работы руками брасом, ногами брасом и параллельно ведётся обучение плаванию на спине.

13. В связи с тем, что дети во время занятия находятся в условиях температуры воды с $t=34^{\circ}\text{C}$, используется короткая разминка, которая длится до 5 минут.

14. Все упражнения разучиваются в воде стоя на месте или с продвижением и скольжении.

15. Разминка на суше не используется.

16. Длинный шест, надувные круги и нарукавники не используются.

17. Обучение старту начинается с 3 лет на этапе основного обучения.

18. Учитываются индивидуальные особенности занимающихся, например, подготовительном этапе индивидуальных занятий как для 3-4, так и 5-6 лет ребёнок может выполнять только упражнения на поверхности воды или только в воде (в нырянии).

19. Обучение и углублённое изучение работы рук в спортивных стилях плавания происходит с использованием гипертрофированных движений, например, инструктор требует при выносе рук из воды «прямые и длинные».

20. В качестве специфических методов тренировки используются методы строго-регламентированного упражнения, включающий повторный, равномерный, экстенсивно-интервальный, круговой по методу длительного непрерывного упражнения, а также игровой и соревновательный.

21. В качестве метода обучения в основном используется расчленённый.

Особенности нагрузки:

22. Дозирование нагрузки – прогрессивное.

23. Использовалась нагрузка аэробного типа, так как у детей существует дефицит анаэробных возможностей из-за меньшей мышечной массы, более низкой гликолитической способности и недостаточной нервно-мышечной координации.

24. По интенсивности нагрузка в основном умеренная и субмаксимальная, так как у детей низкое восприятие испытываемого усилия и низкий систолический объём.

25. С осторожностью использовать эмоциональную поддержку занятий, так как она повышает ЧСС до $20-40 \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [4].

26. К тучным детям особое внимание, в связи с более высокой субмаксимальной ЧСС, чем у худощавых, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [4, стр. 21].

27. Отдых субкомпенсационный и компенсационный, так как восстановление детей происходит быстро после умеренных и субмаксимальных нагрузок, что может быть обусловлено более высоким парасимпатическим тонусом, согласно О. Бар-Ор, Т. Роуланд [4, стр. 21].

Структура обучения плавательным умениям и навыкам в системе рекреативно-оздоровительного плавания заключается в том, что сначала происходит обучение координированному дыханию, затем работе ног кролем, работе руками брассом, работе ногами брассом и параллельно всему обучению - плаванию на спине и прыжкам или старту [20, 22], в отличие от существующих методик которые рекомендуют на первом этапе разучивание движений ног, на втором – разучивание движений рук, на третьем - разучивание способа плавания с полной координации и на четвёртом - совершенствование плавания с полной координацией движений.

Особенности рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 лет в системе индивидуальных занятий «One on one» состоят в том, что этапы подготовки содержат два этапа, подготовительный этап (16 занятий по 30 минут: пассивно-активное плавание и игры на воде) и этап основного обучения (80 занятий по 30 минут: активное и самостоятельное плавание); упражнения имеют разнообразные модификации и выполняются в разнообразных подержках; интенсивность нагрузки находится в пределах 34,3-57,1% (от максимального пульса), при ЧСС=72-120 уд·мин⁻¹; моторная плотность 81%-84%; социально-психологические методы включают определённое содержание; структура обучения плаванию включает определённое количество занятий.

Особенности рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет в системе индивидуальных занятий «Water energy» состоят в том, что 2 этапа обучения, подготовительный этап (2 занятия по 30 минут: aqua-гимнастика и игры на воде) и этап основного обучения (94 занятия по 30 минут: активное, самостоятельное, координированное и комплексное плавание); упражнения имеют разнообразные модификации и выполняются в следующих подержках, в бросках и в надавливаниях под водой; интенсивность нагрузки умеренная и редко субмаксимальная (только на пиках нагрузки) и находится в пределах 34,3-65,7 %, при ЧСС=74-138 уд·мин⁻¹; моторная плотность 96-ого индивидуального занятия «Water energy» находится в пределах 82,9%; социально-психологические методы включают определённое содержание; структура обучения плаванию включает определённое количество занятий.

Особенности рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет в системе групповых занятий «Interactive» состоят в том, что 2 этапа обучения, подготовительный этап (4 занятий по 45 минут: интеграция и базовые упражнения в воде в группе) и этап основного обучения (92 занятий по 45 минут: самостоятельное, координированное и комплексное плавание); упражнения выполнялись в определённых модификациях; интенсивность нагрузки обучающего занятия малая и умеренная, 39-54,3 %, при ЧСС рабочей 82-114 уд/мин, а развивающего - умеренная и субмаксимальная, 41,9-85,7 %, при

ЧСС=90-180 уд·мин⁻¹; моторная плотность обучающего и развивающего занятий «Interactive», которая равна 72,36% и 75,87%, соответственно; специфические и социально-психологические методы имели определённое содержание; структура обучения плаванию включает определённое количество занятий.

Содержание разработанной нами системы занятий для детей 3-4 лет «One on one» позволило получить определённые результаты в оптимизации адаптации. Для того, чтобы объективно оценить динамику результатов показателей адаптации детей 3-4 лет, нам нужны окончательные результаты антропометрии, которые позволят рассчитать должные величины определённых показателей адаптации. Поэтому представляем их в Таблице 4.

Таблица 4. Окончательные результаты антропометрических измерений детей 3-4 лет, n=37

№ п/п	Виды тестирования	Окончательные показатели $\bar{X}_2$
1.	Рост, см	103,6±3,65
2.	Вес, кг	16,20±2,55
3.	ЧСС в покое, уд/мин	84,86±1,52

Математико-статистический анализ показал, что в группе 3-4 лет, которая занималась в системе 2-х индивидуальных занятий в неделю по 30 минут «One on one» результаты, полученные в начале эксперимента по сравнению с окончательными достоверно выше по всем показателям адаптации на уровне 1. «Физическое развитие и здоровье» (Таблица 5): Жизненного индекса, при $P<0,001$; ЖЕЛ, при $P<0,001$; Индексу здоровья, при $P<0,01$; Частоте дыхания, при $P<0,05$; Пробе Генчи, при $P<0,001$; Пробе Штанге, при $P<0,001$; Резерву ЧСС, при $P<0,001$.

Таблица 5. Математико-статистический анализ начальных и окончательных результатов показателей адаптации детей 3-4 лет на уровне «Физическое развитие и здоровье», n=37

№ п/п	Виды тестирования	Начальные показатели $\bar{X}_1 \pm m$	Окончательные показатели $\bar{X}_2 \pm m$	t	P
Уровень 1: Физическое развитие и здоровье					
1.	Жизненный индекс, б	8,95±0,19	10,61±0,18	8,3	<0,001
2.	ЖЕЛ, л	0,87±0,02	1,10±0,01	7,60	<0,001
3.	Индекс здоровья, б	4,20±0,23	5,30±0,23	3,43	<0,01
4.	Частота дыхания, раз/мин	29,32±0,31	28,57±0,27	2,67	<0,05
5.	Проба Генчи, с	5,56±0,75	9,27±0,93	4,46	<0,001
6.	Проба Штанге, с	8,80±0,16	10,09±0,33	4,96	<0,001
7.	Резерв ЧСС, б	116,37±0,66	120,69±0,62	6,96	<0,001

Примечание: n=37; P - 0,05
f - 36 t - 2,028
r=0,519

Среди показателей уровня 1. «Физическое развитие и здоровье» особое наше внимание было к показателям ЖЕЛ, которые отсутствуют для данного возраста.

Сравнительный анализ окончательных результатов по показателю ЖЕЛ с расчётным ДЖЕЛ показывает, что он соответствует высшим значениям нормы и находится в пределах должных значений (Таблица 6).

Таблица 6. Окончательный результат расчётного показателя ДЖЕЛ для детей 3-4 лет

Показатели расчётной ДЖЕЛ, л	Возраст, лет
	3-4
	Система индивидуальных занятий 0,97 – 1,13

Математико-статистический анализ адаптации детей 3-4 лет на 2-ом уровне «Физическая подготовленность» (Таблица 7) показал, что результаты, полученные в начале эксперимента по сравнению с окончательными, достоверно выше по всем тестам: Задержке дыхания в воде, при $P < 0,001$; Плаванию на груди 7 м, при $P < 0,05$; Плаванию под водой 7 м, при $P < 0,001$; Плаванию на спине 7 м, при $P < 0,001$. Данные результаты стали возможными благодаря адекватным эффективным упражнениям на дыхание и специфическим методам обучения и развития плавательных умений и навыков, которые включало разработанное авторское содержание системы занятий «Опe on опe».

Таблица 7. Математико-статистический анализ начальных и окончательных результатов показателей адаптации детей 3-4 лет на уровне «Физическая подготовленность», n=37

№ п/п	Виды тестирования	Начальные показатели $\bar{X}_1 \pm m$	Окончательные показатели $\bar{X}_2 \pm m$	t	P
Уровень 2: Физическая подготовленность					
1.	Задержка дыхания в воде, с	11,70±0,58	15,12±0,68	5,02	<0,001
2.	Плывание на груди 7 м, с	16,31±0,30	15,63±0,25	2,26	<0,05
3.	Плывание под водой 7 м, с	17,16±0,37	15,50±0,20	5,09	<0,001
4.	Плывание на спине 7 м, с	29,83±1,08	22,18±0,37	7,88	<0,001

Примечание: n=37; P - 0,05
f – 36 t - 2,028
r=0,519

Проведённый анализ показал, что окончательные результаты адаптации на уровне 3. «Социально-эмоциональное развитие» (Таблица 8) достоверно выше по сравнению с начальными по следующим показателям: Социальной ориентации, при $P < 0,001$; Общению, при $P < 0,001$; Самооценке, при $P < 0,001$. По показателю «Лёгкость контакта» начальные и окончательные результаты достоверно не изменились ($P > 0,05$), что вызвано кризисными явлениями в жизнедеятельности детей.

Таблица 8. Математико-статистический анализ начальных и окончательных результатов показателей адаптации детей 3-4 лет на уровне «Социально-эмоциональное развитие», n=37

№ п/п	Виды тестирования	Исходные показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Итоговые показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 3: Социально-эмоциональное развитие					
1.	Лёгкость контакта, б	1,77±0,11	2,48±0,03	2,95	>0,05
2.	Социальная ориентация, б	4,15±0,23	5,25±0,23	5,00	<0,001
3.	Общение, б	3,83±0,23	4,68±0,15	4,25	<0,001
4.	Самооценка, б	1,85±0,11	2,68±0,15	5,92	<0,001

Примечание: n=37; P - 0,05
f – 36 t - 2,028
r=0,519

Проведённый анализ показал, что полученные результаты адаптации на уровне 3. «Способность и отношение к обучению» (Таблица 9) достоверно выше по сравнению с начальными по одному показателю, по показателю настойчивости, при $P < 0,001$.

Окончательные результаты по сравнению с начальными по показателю «Любопытство» достоверно не различаются ($P > 0,05$).

Таблица 9. Математико-статистический анализ начальных и окончательных результатов показателей адаптации детей 3-4 лет на уровне «Способность и отношение к обучению», n=37

№ п/п	Виды тестирования	Исходные показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Итоговые показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 4: Способность и отношение к обучению					
1.	Любопытство, б	5,17±0,31	5,48±0,23	1,19	>0,05
2.	Настойчивость, б	3,17±0,15	4,19±0,15	2,55	<0,05

Примечание: n=37; P - 0,05
f – 36 t - 2,028
r=0,519

В качестве причин отрицательных результатов эксперимента в разработанной системе занятий для детей 3-4 лет «One on one» по показателям «Лёгкость контакта» и «Любопытство» могут выступать во-первых - возрастные особенности развития детей 3-4 лет, которые включают кризисные явления личности, такие как, преобладающее сосредоточение ребёнка на себе или неокончательную сформированность Я-концепции; во-вторых – недостаточность педагогических мероприятий в эксперименте; в-третьих – недостаточность информированности использованной психодиагностической методики.

Относительно показателя «Лёгкость контакта» существуют ещё некоторые причины: в-четвёртых - с недостаточным количеством тренировок и в-пятых – с недостаточным количеством времени одного занятия.

То есть, может быть, если бы занятие «One on one» длилось больше 30 минут и проводилось не два, а три раза в неделю, то результаты эксперимента по показателю

«Лёгкость контакта» были бы положительными, то есть, достоверно отличными. Однако, при этом, остаётся вопрос по поводу результатов эксперимента по всем другим показателям адаптации: разве увеличение количества и продолжительности занятий «One on one» не привело бы к переутомлению детей и к тому, что они покинули бы эксперимент? Скорее всего, ответ: «Да, так и случилось бы». Поэтому отрицательные результаты в эксперименте в системе занятий для детей 3-4 лет «One on one» по показателям адаптации «Лёгкость контакта» и «Любопытство» можно считать компромисом в процессе достижений.

Таким образом, можно говорить о том, что полученные окончательные результаты в разработанной авторской системе занятий для детей 3-4 лет «One on one», которая включала 2 индивидуальных занятия в неделю по 30 минут, говорят об эффективности рекреативно-оздоровительного плавания для адаптации, так как по 15-и показателям из 17-и результаты достоверно выше от $P<0,05$ до $P<0,001$.

Для того, чтобы объективно и корректно оценить динамику окончательных результатов, полученных посредством применения различных авторских методик занятий «Water energy» и «Interactive», нам необходимы антропометрические показатели, которые и представлены в Таблице 10.

Таблица 10. Окончательные результаты антропометрических измерений детей 5-6 лет в системе индивидуальных (1) и групповых (2) занятий, $n_1=28$, $n_2=28$

№ п/п	Виды тестирования	Окончательные показатели $\bar{X}_1$	Окончательные показатели $\bar{X}_2$
1.	Рост, см	114,53±3,15	115,19±2,71
2.	Вес, кг	20,15±2,30	19,43±2,94
3.	ЧСС в покое, уд/мин	80,11±2,31	77,85±2,79

Проведя измерения роста, массы и ЧСС в покое, мы приступили к математическому анализу окончательных данных применения авторских методик занятий в системах «Water energy» и «Interactive».

Окончательные результаты показателей адаптации у детей 5-6 лет на уровне 1. «Физическое развитие и здоровье» в системе групповых занятий «Interactive» (Таблица 11) достоверно выше, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy» по следующим показателям жизненного индекса, при $P<0,05$; ЖЕЛ, при $P<0,05$; пробе Генчи, при $P<0,01$; пробе Штанге, при $P<0,001$; резерву ЧСС, при $P<0,05$.

Таблица 11. Математико-статистический анализ окончательных результатов показателей адаптации детей 5-6 лет в системах «Water energy» ($\bar{x}_1$) и «Interactive» ($\bar{x}_2$) на уровне «Физическое развитие и здоровье», $n_1=28$, $n_2=28$

№ п/п	Виды тестирования	Окончательные показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Окончательные показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 1: Физическое развитие и здоровье					
1.	Жизненный индекс, б	15,89±0,12	16,24±0,16	2,06	<0,05
2.	ЖЕЛ, л	1,82±0,01	1,87±0,02	2,50	<0,05
3.	Индекс здоровья, б	8,87±0,28	8,56±0,23	0,88	>0,05
4.	Частота дыхания, раз/мин	25,01±0,32	24,54±0,28	1,14	>0,05
5.	Проба Генчи, с	22,71±0,56	25,20±0,64	2,96	<0,01
6.	Проба Штанге, с	23,36±0,27	25,40±0,40	4,25	<0,001
7.	Резерв ЧСС, б	124,89±0,70	127,15±0,65	2,37	<0,05

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

Преобладающие развитие положительных результатов в разработанной системе групповых занятий для детей 5-6 лет «Interactive» по показателю «Проба Штанге», при $P<0,001$, связано с использованием большего количества упражнений на задержку дыхания на вдохе, которые в большей степени применялись в подготовительной части занятий «Interactive» и в паузах для отдыха.

Среди показателей уровня «Физическое развитие и здоровье» также, как и в возрасте 3-4 лет, особое наше внимание было к показателям ЖЕЛ, в силу исключительности этого показателя в адаптации ребёнка и специфичности для его развития средств рекреативно-оздоровительного плавания. Поэтому, мы рассчитали ДЖЕЛ для детей 5-6 лет и результаты математического анализа представляем в Таблице 12.

Таблица 12. Окончательные результаты расчётных показателей ДЖЕЛ для детей 5-6 лет

Показатели ДЖЕЛ, л	Возраст, лет и система рекреативно-оздоровительного плавания	
	5-6 лет в системе индивидуальных занятий «Water energy»	5-6 лет в системе групповых занятий «Interactive»
	1,20 – 1,41	1,16 – 1,36

Сравнительный анализ показателей ЖЕЛ и расчётной ДЖЕЛ в обеих системах обучения детей 5-6 лет «Water energy» и «Interactive» показывает, что они составляют 129% и 137% от расчётной соответственно.

То есть, у детей, занимающихся в системе групповых занятий «Interactive» окончательные результаты ЖЕЛ превышают нормы расчётного ДЖЕЛ по максимальному показателю (1,36 л) в большей степени по сравнению с результатами детей, которые занимались в системе индивидуальных занятий «Water energy» (по максимальному

показателю ДЖЕЛ=1,41), при $\Delta=0,51$ по сравнению с $\Delta=0,46$. Из этого данных следует, что экспериментальная методика рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет в системе групповых занятий «Interactive» более эффективна для показателя ЖЕЛ, чем в системе индивидуальных – «Water energy».

Данные результаты стали возможными благодаря более эффективным упражнениям на дыхание и специфическим методам обучения и развития плавательных умений и навыков, которые включало разработанное авторское содержание системы занятий «Interactive» по сравнению с системой занятий «Water energy».

Окончательные результаты показателей адаптации у детей 5-6 лет на уровне 2. «Физическая подготовленность» (Таблица 13) в системе групповых занятий «Interactive» достоверно выше, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy» по всем показателям: задержке дыхания в воде, при $P<0,001$; плаванию на груди 7 м, при $P<0,01$; плаванию под водой 7 м, при $P<0,01$; плаванию на спине 7 м, при $P<0,01$.

Таблица 13. Математико-статистический анализ окончательных результатов показателей адаптации детей 5-6 лет в системах «Water energy» ($\bar{x}_1$) и «Interactive» ($\bar{x}_2$) на уровне «Физическая подготовленность», $n_1=28$, $n_2=28$

№ п/п	Виды тестирования	Окончательные показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Окончательные показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 2: Физическая подготовленность					
1.	Задержка дыхания в воде, с	16,78 $\pm$ 0,25	18,75 $\pm$ 0,44	3,94	<0,001
2.	Плавание на груди 7 м, с	16,87 $\pm$ 0,50	14,45 $\pm$ 0,50	3,45	<0,01
3.	Плавание под водой 7 м, с	15,25 $\pm$ 0,49	13,31 $\pm$ 0,35	3,24	<0,01
4.	Плавание на спине 7 м, с	25,90 $\pm$ 0,60	23,29 $\pm$ 0,63	3,03	<0,01
Примечание: $n_1=28$; $n_2=28$; $f=27$		P - 0,05 t - 2,056	0,01 2,779	0,001 3,707	

Сравнительный анализ итоговых результатов тестирования физической подготовки в группах 5-6 лет на предмет эффективности экспериментальных методик в системе «Interactive» (г) и «Water energy» (и) по формуле В.И. Усакова [175] показал следующее:

W (г) задержки дыхания в воде=26,58%

W (г) плавания 7 м на груди с нудлом=17,61%

W (г) плавания 7 м под водой брассом=21,76%

W (г) плавания 7 м на спине=12,40%

W (и) задержки дыхания в воде=20,00%

W (и) плавания 7 м на груди с нудлом=10,98%

W (и) плавания 7 м под водой брассом=22,48%

W (и) плавания 7 м на спине=11,39%

То есть, прирост результатов физической подготовки в «Interactive» выше по сравнению с «Water energy», при $\Delta = 1,01 - 6,63\%$, за исключением по показателю «Плавание на спине 7 м», при $\Delta = -0,72\%$. То есть, в индивидуальном режиме ребёнка легче научить плавать на спине, чем в группе, так как можно использовать множество поддержек.

Окончательные результаты показателей адаптации у детей 5-6 лет на уровне 3. «Социально-эмоциональное развитие» (Таблица 14) в системе групповых занятий «Interactive» достоверно выше, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy» по следующим показателям: лёгкость контакта, при $P < 0,05$; социальной ориентации, при $P < 0,05$; общению, при $P < 0,05$.

По показателю «Самооценка» результаты в системе групповых занятий «Interactive» достоверно ниже, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy», при $P < 0,05$, что вполне понятно и связано с тем, что во время занятий всё внимание инструктора принадлежит только одному ребёнку, которое повышает его самоуважение в большей степени, в отличие от методов обучения в группе.

Таблица 14. Математико-статистический анализ окончательных результатов показателей адаптации детей 5-6 лет в системах «Water energy» ($\bar{x}_1$) и «Interactive» ($\bar{x}_2$) на уровне «Социально-эмоциональное развитие», $n_1=28$, $n_2=28$

№ п/п	Виды тестирования	Итоговые показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Итоговые показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 3: Социально-эмоциональное развитие					
1.	Лёгкость контакта, б	3,61±0,14	3,95±0,09	2,42	<0,05
2.	Социальная ориентация, б	3,10±0,37	4,10±0,28	2,22	<0,05
3.	Общение, б	65,30±2,01	71,15±1,64	2,26	<0,05
4.	Самооценка, б	4,90±0,23	4,30±0,18	2,14	<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

Далее переходим к сравнительному анализу окончательных результатов показателей адаптации детей 5-6 лет на 4 уровне «Способность и отношение к обучению», представленными в Таблице 15.

Таблица 15. Математико-статистический анализ окончательных результатов показателей адаптации детей 5-6 лет в системах «Water energy» ($\bar{x}_1$) и «Interactive» ($\bar{x}_2$) на уровне «Способность и отношение к обучению», $n_1=28$, $n_2=28$

№ п/п	Виды тестирования	Итоговые показатели $\bar{x}_1 \pm m$	Итоговые показатели $\bar{x}_2 \pm m$	t	P
Уровень 4: Способность и отношение к обучению					
1.	Любопытство, б	5,70±0,14	6,40±0,23	2,69	<0,05
2.	Настойчивость, б	5,10±0,28	6,80±0,28	4,47	<0,001

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

Окончательные результаты показателей адаптации у детей 5-6 лет на уровне 4. «Способность и отношение к обучению» в системе групповых занятий «Interactive» достоверно выше, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy» по показателям любопытство, при $P < 0,05$ и настойчивости, при $P < 0,001$.

Таким образом, разработанная система рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет в системе групповых занятий «Interactive» является более эффективной для развития всех показателей адаптации, а значит и для оптимизации адаптации в общем, чем разработанная система индивидуальных занятий «Water energy» в силу достоверного различия окончательных результатов по 17-ти показателям адаптации из 17-ти.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ:

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 «One on one», 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».

3. Разработанные адекватные системы рекреативно-оздоровительного плавания «One on one», «Water energy» и «Interactive», направленные на адаптацию детей 3-6 лет включают основные стратегии, которые распространяются на всё экспериментальное содержание занятий и определённые методики, которые характеризуются отличными модификациями содержания, длительностью этапов обучения, отличными модификациями упражнений, различной интенсивностью нагрузки и моторной плотностью, отличным содержанием специфических и социально-психологических методов, определённой структурой обучения плаванию.

4. Экспериментальную разработанную систему индивидуальных занятий для детей 3-4 лет «One on one» можно считать эффективной для адаптации, так как окончательные результаты по сравнению с начальными достоверно выше по 15-и основным показателям адаптации из 17-и, при $P < 0,05$ - $P < 0,001$: по показателям жизненного индекса, при $P < 0,001$, ЖЕЛ, при $P < 0,001$, индексу здоровья, при $P < 0,01$, частоте дыхания, при $P < 0,05$, пробе Генчи, при $P < 0,001$, пробе Штанге, при $P < 0,001$, резерву ЧСС, при $P < 0,001$, произвольной задержке дыхания, при $P < 0,001$, плаванию на груди 7 м, при $P < 0,05$, плаванию под водой 7 м, при $P < 0,001$, плаванию на спине 7 м, при $P < 0,001$, социальной ориентации, при $P < 0,001$, общению, при $P < 0,001$, самооценке, при $P < 0,001$, настойчивости, при $P < 0,001$.

5. Разработанная система рекреативно-оздоровительных групповых занятий для детей 5-6 «Interactive» более эффективна для адаптации, чем система рекреативно-оздоровительных индивидуальных занятий для детей 5-6 «Water energy», так окончательные результаты достоверно выше по 16 показателям адаптации из 17-и, при $P < 0,05$ - $P < 0,001$: жизненному индексу, при $P < 0,05$, ЖЕЛ, при $P < 0,05$, пробе Генчи, при $P < 0,01$, пробе Штанге, при $P < 0,001$, резерву ЧСС, при $P < 0,05$, задержке дыхания в воде, при $P < 0,001$, плаванию на груди 7 м, при $P < 0,01$, плаванию под водой 7 м, при $P < 0,01$, плаванию на спине 7 м, при $P < 0,01$, лёгкости контакта, при $P < 0,05$, социальной ориентации, при $P < 0,05$, общению, при $P < 0,05$, любопытство, при $P < 0,05$ и настойчивости, при $P < 0,001$. По показателю «Самооценка» окончательный результат в системе групповых занятий «Interactive» достоверно ниже, чем в системе индивидуальных занятий «Water energy», при $P < 0,05$.

6. Преимущество методики группового обучения плаванию детей 5-6 лет «Interactive», по сравнению с методикой индивидуального обучения «Water energy» составляет более высокий прирост физической подготовленности по трём тестам из 4-ёх, при $\Delta = 1,01$ – 6,63%, за исключением результата показателя «Плавание на спине 7 м», при $\Delta = -0,72\%$.

Научная проблема, решённая в исследовании заключается в определении оснований изучения адаптации детей 3-6 лет, разработке теоретико-методического содержания концепции рекреативно-оздоровительного плавания, включающих три различные методики занятий, 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

1. Для того, чтобы содержание рекреативно-оздоровительное плавание для детей 3-6 лет было адекватно оптимизации адаптации, инструкторам, которые практикуют детское плавание рекомендуется сохранять его направленность на физическое развитие, здоровье, физическую подготовленность, социально-эмоциональное развитие и способность к обучению.

2. Рекреативно-оздоровительное плавание для детей 3-6 лет должно соответствовать значимым системным возрастным особенностям, поэтому включает общие основные стратегии, которые составляют разработанные стандарты развития, методические принципы занятий, этапность обучения, основные средства, основные методы и особенности содержания, адекватные детскому возрасту 3-4 и 5-6 лет.

3. Для сохранения адекватности рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-6 лет необходимо выполнять все 27-ть особенностей данного плавания, которые разработаны в данной работе и позволяют ускорять обучение плаванию.

4. В качестве рекреативно-оздоровительное плавание для детей 3-6 лет необходимо использовать три разработанные авторские системы занятий, включающие систему индивидуальных занятий для детей 3-4 лет «One on one», систему индивидуальных занятий для детей 5-6 лет «Water energy» и систему групповых занятий для детей 5-6 лет «Interactive».

5. Содержание рекреативно-оздоровительного плавания для детей 3-4 лет «One on one» необходимо сохранять в рамках следующих требований: подготовительный этап, составляющий 16 занятий по 30 минут и этап основного обучения - 80 занятий по 30 минут; упражнения имеют разнообразные модификации и выполняются в определённых подержках; интенсивность нагрузки находится в пределах 34,3-57,1% (от максимального пульса), при ЧСС=72-120 уд·мин⁻¹; моторная плотность 81%-84%; социально-психологические методы включают определённое содержание, описанное в параграфе 3.2.

6. Содержание рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет «Water energy» необходимо сохранять в рамках следующих требований: подготовительный этап, составляющий 2 занятия по 30 минут и этап основного обучения - 94 занятия по 30 минут; упражнения имеют разнообразные модификации и выполняются в определённых подержках в бросках и в надавливаниях под водой; интенсивность нагрузки умеренная и редко субмаксимальная (только на пиках нагрузки) и находится в пределах 34,3-65,7 %, при ЧСС=74-138 уд·мин⁻¹; моторная плотность 96-ого индивидуального занятия «Water energy» находится в пределах 82,9%; социально-психологические методы включают определённое содержание.

7. Содержание рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5-6 лет «Interactive» необходимо сохранять в рамках следующих требований: подготовительный этап, включающий 4 занятий по 45 минут и этап основного обучения - 92 занятий по 45 минут; упражнения имеют определённые модификации; интенсивность нагрузки обучающего занятия малая и умеренная, 39-54,3 %, при ЧСС рабочей 82-114 уд/мин, а развивающего - умеренная и субмаксимальная, 41,9-85,7 %, при ЧСС=90-180 уд·мин⁻¹; моторная плотность обучающего и развивающего занятий «Interactive», которая равна 72,36% и 75,87%, соответственно; специфические и социально-психологические методы имели определённое содержание.

БИБЛИОГРАФИЯ

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 дифференцировке 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 asanare 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 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 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.