

CZU 797.2:615.8

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ

Милякова Елена¹

Ващенко Марина²

Дорган Виорел³

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

Аннотация. В данной статье авторами представлены данные исследования рекреативно-оздоровительного плавания девочек 5-6 лет в системе подготовки. Целью исследования было определение сравнительных результатов сопряжённой выборки результатов по рекреативно-оздоровительному плаванию у девочек 5-6 лет в системе подготовки. Методы включали четыре теста - четыре доступные одномоментные непрерывные нагрузки на 48 ± 3 (первое тестирование) и 96 ± 2 (второе тестирование) занятиях в системе подготовки в рекреативно-оздоровительном плавании (LOTUS WATER ENERGY Web site [Internet]. Chisinau (MD): LOTUS WATER ENERGY SRL; [cited 2019 Jan] Available from: <http://www.lotuslife.md/>). В исследовании приняли участие 21 девочка 5-6 лет, которые принадлежали основной группе здоровья и занимались в системе 2-х занятий в неделю по 45 минут. Тестирования проходили 01.12. 2018 года и 02.05. 2019 года. Результаты позволили концептуализировать куррикулум индивидуальной подготовки и дидактическое содержание занятий по плаванию для девочек 5-6 лет, благодаря которому возможно формирование достаточных плавательных компетенций и качеств. Сравнительный анализ сопряжённой выборки показателей выявил, что результаты во втором тестировании изменились по произвольной задержке дыхания ($t = 5,88$ при $P < 0,001$), в плавании 7 метров на груди, ноги кроль, руки на нудле, дыхание произвольное ($t = 1,28$ при $P > 0,05$), в плавании 7 метров под водой, руки брасс, ноги кроль, дыхание произвольное ($t = 3,73$ при $P < 0,001$), в плавании 7 метров на спине, руки за головой на нудле ($t = 5,21$ при $P < 0,001$). Данные результаты определили выводы: содержание и продолжительность изучаемой системы тренировок могут выполнять функции начальной подготовки в рекреативно-оздоровительном плавании для девочек 5-6 лет; для достижения значимых результатов в рекреативно-оздоровительном плавании девочкам 5-6 лет достаточно 48 ± 3 занятий, а для достоверных результатов, констатирующих формирующий эффект, достаточно 96 ± 2 занятий в системе 2-х занятий в неделю по 45 минут.

Ключевые слова: девочки, плавание, тестирование.

Введение. В возрасте 5-6 лет дети обладают практически всеми начальными двигательными умениями и навыками, необходимыми для возрастания физкультурных потребностей с одной стороны и требований к содержанию одноимённых занятий - с другой. Это момент использования самых

разнообразных рекреативных и физкультурно-оздоровительных программ. Плавание в их составе способно в полной мере выполнять все задачи, предъявляемые к физической активности в данном возрасте: оздоровление, физическое развитие, совершенствование основных умений и навыков, развитие способности

действий с различными предметами, формирование и развитие плавательных умений, освоение навыков самостоятельной двигательной деятельности и т.п. Однако, плавание является особой системой подготовки, так как обладает особой средой занятий и базой упражнений. Данные отличия вызывают вопросы о качестве и уровне физической нагрузки, предполагающей достаточные и долгосрочные достижения. Изучение вышеназванных вопросов и сформировало содержание данного исследования. Предлагаем Вашему вниманию полученные результаты, которые демонстрируют особенности плавания девочек в возрасте 5-6 лет.

Цель исследования - сравнительный анализ сопряжённой выборки результатов тестирования девочек 5-6 лет в системе подготовки рекреативно-оздоровительного плавания.

Методы и организация исследования. Исследование проходило в период с 1 июня 2018 года до 2 сентября 2019. В эксперименте мы использовали четыре теста, представленные доступными одномоментными непрерывными нагрузками на 48 ± 3 (первое тестирование) и 96 ± 2 (второе тестирование) занятиях в системе подготовки рекреативно-оздоровительного плавания (LOTUS WATER ENERGY Web site [Internet]. Chisinau (MD): LOTUS WATER ENERGY SRL; [cited 2019 Jan] Available from : <http://www.lotuslife.md/> [14]. Данные тесты были выбраны в процессе текущего контроля [12] плавательной подготовки девочек из соображений доступности по показателям уровня подготовки, технических условий и познавательной информативности, а также потому, что они отражают свойства изучаемых параметров и соответствуют психо-физиологическим особенностям двигательной активности детей дошкольного возраста [2, 4, 5, 6].

Это следующие тесты:

1. Произвольная задержка дыхания под водой на месте, стоя на ногах, руки на нудле, единицы измерения - секунды.

2. Плавание 7 метров на груди, ноги кроль, руки на нудле, дыхание произвольное, единицы измерения - секунды.

3. Плавание 7 метров под водой, руки брасс, ноги кроль, дыхание произвольное, единицы измерения - секунды.

4. Плавание 7 метров на спине, руки за головой на нудле, ноги кроль, дыхание произвольное, единицы измерения - секунды.

В исследовании приняли участие 21 девочка 5-6 лет, которые принадлежали основной группе здоровья (не имели противопоказаний по здоровью) и имели опыт 48 ± 3 занятий (первое тестирование) и 96 ± 2 (второе тестирование) занятий. Все девочки занимались в 2 раза в неделю по 45 минут. Технические условия проведения тестирования включали: высота воды в бассейне $h=80$ см, температура воды 34°C , температура воздуха в зоне бассейна 27°C .

Тестирования проходили 01.12.2018 года и 02.05. 2019 года.

Результаты. Проведённое изучение плавания детей разного возраста позволило сформировать концепцию рекреативно-оздоровительного плавания для девочек 5-6 лет, содержание которой кратко описывает приведённые ниже «Куррикулум и компетенции по рекреативно-оздоровительному плаванию в системе занятий на Рисунках 1 и 2 соответственно.

Дидактическое содержание занятий формировалось в соответствии с собственным опытом, с рекомендациями специалистов в области двигательной деятельности детей [1] и детского плавания [3, 4, 5, 9]. В системе плавательной подготовки девочек в полной мере использовались команды, оценки и все стандартные психолого-педагогические методы, которые сохраняли эти занятия адекватными требованиям рекреативно-

оздоровительной физической культуры и возрастным особенностям 5-6 лет [7, 8, 10]. При выборе интенсивности и объёма нагрузки использовались методические принципы «сверхнагрузки и специфичности» [13]. Занятия имели следующие спецификации:

- состояли из подготовительной, основной и заключительной частей;
- осуществлялась эмоциональная поддержка занятий;

- использовались разнообразные физические упражнения;
- применялось интерактивное дополнительное оборудование и развивающие игры на воде;
- соблюдались определённые технические условия проведения занятий, такие как адекватный уровень высоты воды и наличие просторного водного пространства.

Занятия №1 - №16: Аква-гимнастика и пассивно-активное плавание*

1. Сформировать компетенции в плавании:

- продвижение в воде (ходьба, бег, прыжки);
- плавание на груди с отталкиванием от дна, руки и ноги на noodles, ноги кроль, выдох в воду;
- удержание позы "Звезда"* 10с;

- плавание на спине 10м, голова и руки на noodles.

2. Развить общую физическую выносливость.
3. Закалить организм.

Занятия №17- №32: Пассивно-активное плавание*, ныряние, игры на воде

1. Сформировать компетенции в плавании:

- задержка дыхания 8±2 секунд;
- плавание на груди 5м, руки на noodles, ноги кроль, выдох в воду;
- плавание на спине 20м, голова и руки на noodles;
- поднимание предметов со дна.

2. Повысить общую и специальную физическую выносливость.
3. Закалить организм.

Занятия №33- №48: Плавание*, ныряние

1. Сформировать компетенции в плавании:

- задержка дыхания 10±2 секунд;
- плавание на груди 20м, руки на noodles, ноги кроль, выдох в воду;
- плавание на спине 60±7м, голова и руки на noodles, с самостоятельным выходом в исходную позицию;
- плавание под водой 7м, руки брасс, ноги кроль, дыхание задержанное;
- прыжки в воду из положения сидя на бортике.

2. Повысить общую и специальную физическую выносливость.
3. Развить скоростные способности.
4. Закалить организм.

Рисунок 1. Куррикулум и компетенции по рекреативно-оздоровительному плаванию в системе занятий №1 - №48

Занятия №49 - №65: Активное плавание*, ныряние, прыжки с бортика

1. Сформировать умения в плавании:

- плавание на груди 150±20м руки на noodles, ноги кроль, выдох в воду;
- плавание на спине с noodles 150±20 м*, с самостоятельным выходом в исходную позицию;
- плавание под водой 7м, руки брасс, ноги кроль, дыхание задержанное;
- прыжки в воду из положения сидя на бортике.

2. Развить общую и специальную физическую выносливость.

3. Развить скоростные способности.

4. Закалить организм.

Занятия №66- №82: Активное плавание*, ныряние, прыжки с бортика

1. Сформировать умения в плавании:

- плавание на груди кролем 20м*;
- плавание на спине 60м, руки в "стрелочке" с самостоятельным выходом в исходную позицию;
- прыжки в воду из положения сидя на бортике и последующее плавание брассом 20м, дыхание произвольное.

2. Развить общую и специальную физическую выносливость.

3. Развить скоростные способности.

4. Закалить организм.

Занятия №83- №96: Плавание "с полной координацией", плавание со стартом

1. Сформировать умения в плавании:

- плавание на груди кролем 20м с полной координацией;
- плавание на спине 100м, с полной координацией;
- плавание на груди брассом 20*;

- прыжки в воду из положения сидя на бортике и последующее плавание брассом 20м, вдох на 3.

2. Развить общую и специальную физическую выносливость.

3. Развить скоростные способности.

4. Закалить организм.

5. Воспитать технико-тактические навыки.

Рисунок 2. Куррикулум и компетенции по рекреативно-оздоровительному плаванию в системе занятий №49 - №96

За 12 месяцев тренировок вышеперечисленные содержание и условия позволили сформировать у девочек определённые плавательные качества, представленные в Таблице 1, в которой описаны и показатели сравнительного анализа сопряжённой выборки результатов первого и второго тестирования, подвергшиеся изучению.

Выводы:

1. Исследование показало, что содержание системы, включающей 2 занятия по 45 минут в течении одного года,

может выполнять функции начальной подготовки в рекреативно-оздоровительном плавании для девочек дошкольного возраста.

2. Для достижения значимых результатов в рекреативно-оздоровительном плавании девочкам 5-6 лет достаточно 48±3 занятий, а для достоверных результатов, констатирующих формирующий эффект, достаточно 96±2 занятий в системе 2 раза в неделю по 45 минут.

Таблица 1. Сравнительный анализ сопряжённой выборки результатов тестирования девочек 5-6 лет в системе подготовки рекреативно-оздоровительного плавания, n=21

№ п/п	Виды тестирования	1 тестирование				2 тестирование				t	P
		X _{min}	X _{max}	$\bar{X} \pm m$	d1	X _{min}	X _{max}	$\bar{X} \pm m$	d2		
1.	Произвольная задержка дыхания, руки на нудле, с	7,45	20,22	13,35±0,75	3,37	14,54	23,93	17,95±0,55	2,48	5,88	<0,001
2.	Плавание 7 метров на груди, ноги кроль, руки на нудле, дыхание произвольное, с	11,74	21,14	16,24±0,55	2,48	9,89	20,75	15,45±0,64	2,87	1,28	<0.05
3.	Плавание 7 метров под водой, руки брасс, ноги кроль, дыхание произвольное, с	12,81	25,38	17,46±0,74	3,32	11,84	19,35	15,00±0,44	1,98	3,73	<0,001
4.	Плавание 7 метров на спине, руки за головой на нудле, с	19,83	35,73	27,37±0,94	4,20	17,02	30,63	22,59±0,80	3,60	5,21	<0,001

Примечание:

n = 21

f = 19 r = 0,456

P 0,05 0,01 0,001

t 2,086 2,845 3,850

Литература:

1. Бар-Ор, О., Роуланд Т. (2009). *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*. Киев: Олимп. л-ра. 528 с.
2. Безруких, М.М. и др. (2003). *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие*. Москва: Издательский центр «Академия». 416 с.
3. Булгакова, Н.Ж. (1977). *Учите детей плавать*. Москва: Физкультура и спорт. 48 с.
4. Булгакова, Н.Ж. (2000). *Игры у воды и на воде и под водой*. Москва: Прайм. 71 с.
5. Булгакова, Н.Ж. (2008). *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание*. Москва: Академия. 29 с.
6. Веракса, Н.Е., Веракса А.Н. (2015). *Детская психология: учебник для академического бакалавриата*. Москва: Издательство Юрайт. 446 с.
7. Выготский, Л.С. (2000). *Психология*. Москва: ЭКСМО-ПРЕСС. 1008 с.
8. Гализубова, Л.Н., Мещерякова, С.Ю. (2007). *Педагогика детей раннего возраста*. Москва: ВЛАДОС. 230 с.
9. Круцевич, Т.Ю. (2003). *Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания*. Москва: Олимпийская литература. Т. 2. С.8-15.
10. Лисина, М.И. (1997). *Общение, личность и психика ребёнка*. Воронеж: «Институт практической психологии», «МОДЭК». 383 с.
11. Рич, Д., Мэтокс, Б. (2013). *От рождения до школы*. Минск: Попурри. 304 с.
12. *Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов* / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. Москва: Просвещение, 1979. 360 с.
13. Эдвард, Т. Хоули, Б. Дон Френкс (2004). *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олімпійська література.
14. <http://www.lotuslife.md/>