



ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

УДК 372.212.1+797.2+152.276.

Елена И. Глазкова
Ксения А. Гребнева

Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия

Аннотация

Актуальность. В процессе купания дети грудного возраста погружаются в водную среду, близкую им с рождения, а наличием плавательного рефлекса и ныряния обуславливаются данные двигательные акты, с которыми они приходят на свет и это положительно влияет на последующее их развитие. Обучение плаванию оказывает благотворное влияние на физическое и моторное развитие детей.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научно-методических источников; диагностика функционального состояния: частота сердечных сокращений (ЧСС), проба Штанге и частота дыхания (ЧД); диагностика физической подготовленности в тестах: бег 30 м., прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, проба М.Е. Ромберга и наклон туловища вперед из положения сидя; диагностика психоэмоционального состояния: тест Люшера и тест КОТ; анкетирование родителей; педагогическое наблюдение; математическая статистика.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, дошкольный возраст, задержка психического развития.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Глазкова Е.И., Гребнева К.А. Применение оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-58-62>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: glazkova666@yandex.ru

THE APPLICATION OF HEALTH SWIMMING IN THE PROCESS OF EXERCISES WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL DELAY

Elena I. Glazkova
Ksenia A. Grebneva

Volgograd State Academy of Physical Culture "VGAFK", Volgograd, Russia

Abstract

In the process of bathing, infants are immersed in an aquatic environment that is close to them from birth, and the presence of a swimming reflex and diving determines these motor acts with

which they come into the world and this positively affects their subsequent development. Learning to swim has a beneficial effect on the physical and motor development of children.

The purpose of the study: to develop an experimental methodology for recreational swimming in the process of training with preschool children with mental retardation.

Research methods and organization: analysis and generalization of data from scientific and methodological sources; diagnostics of the functional state: heart rate (HR), Stange test and respiratory rate (RR); diagnostics of physical fitness in tests: 30 m run, long jump from a place, throwing a small ball for a distance, M.E. Romberg and torso tilt forward from a sitting position; diagnostics of the psycho-emotional state: Luscher test and CAT test; survey of parents; pedagogical supervision; math statistics.

Key words: recreational swimming, preschool age, mental retardation.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Glazkova E.I., Grebneva K.A. The use of recreational swimming in the process of training with children of pre-school age with mental retardation // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-58-62>

Введение. В настоящее время большую популярность приобрело «раннее плавание» детей, начиная с грудного возраста. Неоспоримым фактом является то, что в процессе купания дети грудного возраста погружаются в водную среду, близкую им с рождения, а наличием плавательного рефлекса и ныряния обуславливаются данные двигательные акты, с которыми они приходят на свет и это положительно влияет на последующее их развитие. Обучение плаванию оказывает благотворное влияние на физическое и моторное развитие детей [3].

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что для всех детей с рождения характерно наличие плавательных рефлексов и их угасание без закрепления приходится на детей от двух до трехмесячного возраста. Поэтому с попаданием в водную среду, им присуще инстинктивное задерживание дыхания. Вместе с тем, в воде происходит снижение статических нагрузок на опорно-двигательный аппарат и активизация динамических компонентов. Занятия в воде способствуют развитию физических качеств и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся. Регулярные занятия в детском бассейне укрепляют иммунитет ребенка. Тренируются мышцы тела, снижается риск простудных заболеваний [1, 2].

Плавание является важным навыком для детей. Это приятное занятие и отличное упражнение, в процессе которого ребенку будет комфортно в воде и он узнает основы безопасного плавания. Ребенок может не стать опытным пловцом, пока

ему не исполнится несколько лет, но можно начать приводить его в бассейн уже через несколько месяцев. От 6 до 12 месяцев необходимо вводить ребенка в воду постепенно, обычно этот возрастной период считается подходящим временем для знакомства ребенка с водной средой, потому что в этом возрасте дети быстрее усваивают навык [4, 5].

Таким образом, обучение оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является актуальным.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Задачи исследования:

1. Разработать методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

2. Показать эффективность разработанной методики в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методических источников; диагностика функционального состояния: частота сердечных сокращений (ЧСС), проба Штанге и частота дыхания (ЧД); диагностика физической подготовленности в тестах: бег 30 м., прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, проба М.Е. Ромберга и наклон туловища вперед из положения сидя; диагностика психоэмоционального состояния:

тест Люшера и тест КОТ; анкетирование родителей; педагогическое наблюдение; математическая статистика.

Методика и организация исследования. Исследование проходило в период с сентября по февраль 2021-2022 гг на базе клуба раннего плавания «Наутилус» г. Волгоград. В эксперименте участвовало 20 детей дошкольного возраста (5-6 лет) с задержкой психического развития. В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Перед началом занятий необходимо убедиться, что дети независимо от возраста, достаточно здоровы, чтобы начать плавать. Если у ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем, следует проконсультироваться с врачом перед началом занятий плаванием. Инструктор должен быть знаком с основами оказания первой помощи. Знание сердечно-легочной реанимации может спасти жизнь ребенку. Ребенка следует одеть в специальный подгузник для плавания. Использование водонепроницаемого подгузника для плавания предотвращает протекание и защищает здоровье других пловцов. Следует избегать наполненных воздухом плавсредств. Надувные устройства, такие как «нарукавники», популярны, но не рекомендуются педиатрами, так как они могут соскользнуть. Вместо этого используется спасательный жилет. Приучать ребенка к воде следует постепенно. Необходимо медленно входить в воду, держа ребенка на руках. Многие взрослые и дети тонут из-за паники в воде. Медленно вводя ребенка в воду, мы помогаем ему преодолеть этот страх, что позволяет им сохранять спокойствие при изучении более сложных навыков плавания. Занятия должны проходить в приятной психоэмоциональной обстановке это научит ребенка радости плавания. В качестве дополнительного инвентаря применялись игрушки, а также использовались детские песни, что позволило улучшить настроение занимающихся. Сначала необходимо ознакомить ребенка с движением плавания, для этого ребенок сцепляет руки вокруг шеи инструктора, который начинает медленно отходить назад, а руками держит ноги ребенка и выполняет ими ударные движения по воде. Чтобы научить ребенка собственному чувству плавучести, необходимо положить его спиной на воду, поддерживая

за голову и шею, а занимающийся остается в этом положении неподвижно. Самая важная часть обучения этому навыку – заставить ребенка расслабиться. Чтобы познакомить ребенка с нахождением под водой и уменьшить его страх перед ним, мы осторожно опускали голову ребенка в воду. Для контроля дыхания и предотвращения заглывания воды, перед обучением плаванию под водой, дети погружали в воду только губы и выдували пузыри. Если ребенок не понимал, как выполнять это упражнение, то инструктор демонстрировал его. Также применялись различные виды поддержек и игры на воде. В процессе занятий необходимо постоянно контролировать детей. В этом возрасте дети не могут уверенно самостоятельно плавать. На этом этапе инструктор всегда должен быть с ними в бассейне.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения эффективности разработанной экспериментальной методики оздоровительного плавания было проведено исследование исходных и конечных показателей физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояний детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в обеих (экспериментальная и контрольная) группах. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Динамика показателей функционального состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: «ЧСС» в ЭГ достоверно снизилась на 8,8%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверное снижение составило 0,9%, ($p > 0,05$); «проба Штанге» в ЭГ улучшилась достоверно на 34,2%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверно повысилась на 9,9%, ($p > 0,05$); «ЧД» в ЭГ достоверно снизилась на 17%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверное снижение составило 8,5%, ($p > 0,05$).

Динамика показателей психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: показатель «Тест Люшера» в ЭГ улучшился недостоверно на 19%, ($p > 0,05$), а в КГ недостоверно улучшился на 9,7%, ($p > 0,05$). Показатель «Тест КОТ» в ЭГ улучшился достоверно на 27,7%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверно улучшился на 13,4%, ($p > 0,05$).

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояний детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Table 1 - Dynamics of indicators of physical fitness, functional and psycho-emotional states of preschool children with mental retardation

Показатели	Группы	Исходные (n=10)	Конечные (n=10)	Прирост, %	t	P
Функциональное состояние						
ЧСС, уд/мин	ЭГ	92,4±1,2	84,2±1,3	8,8	4,82	< 0,05
	КГ	91,2±1,1	90,3±1,4	0,9	0,52	>0,05
Проба Штанге, с	ЭГ	22,8±1,3	30,6±1,7	34,2	3,71	< 0,05
	КГ	21,1±1,8	23,2±1,4	9,9	0,95	>0,05
ЧД цикл/мин	ЭГ	31,7±1,5	26,3±1,6	17	2,57	< 0,05
	КГ	31,6±1,7	28,9±1,3	8,5	1,28	>0,05
Физическая подготовленность						
Бег 30 м, с	ЭГ	9,4±0,3	8,7±0,2	7,4	2,33	>0,05
	КГ	9,6±0,4	9,1±0,2	5,2	1,25	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	89,8±2,9	106,2±2,6	18,2	4,31	< 0,05
	КГ	88,8±2,7	98,4±2,1	10,8	2,82	< 0,05
Метание малого мяча на дальность, м	ЭГ	5,8±0,7	8,6±0,2	48,2	4	<0,05
	КГ	5,7±0,1	6,4±0,2	12,2	3,5	< 0,05
Проба М.Е. Ромб-ерга, с	ЭГ	9,4±0,1	12,2±0,3	29,7	9,33	< 0,05
	КГ	9,9±0,2	10,3±0,4	4	1	> 0,05
Наклон туловища вперёд из положения сидя, см	ЭГ	1,3±0,5	1,8±0,2	38,4	1	> 0,05
	КГ	1,4±0,7	1,7±0,6	21,4	0,33	> 0,05
Психоэмоциональное состояние						
Тест Люшера, балл	ЭГ	4,2±0,7	3,4±0,2	19	1,14	>0,05
	КГ	4,1±0,6	3,7±0,5	9,7	0,57	>0,05
Тест КОТ, %	ЭГ	31,7±1,5	40,5±1,4	27,7	4,4	< 0,05
	КГ	32,8±1,7	37,2±1,6	13,4	1,91	>0,05

Динамика результатов оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: показатель «Бег 30 м» в ЭГ достоверно снизился на 7,4%, ($p>0,05$), а в КГ достоверно снижение составило 5,2%, ($p>0,05$); показатель «Прыжок в длину с места» улучшился достоверно на 18,2%, ($p<0,05$), а в КГ достоверный прирост составил 10,8%, ($p<0,05$). Показатель «Метание малого мяча на дальность» в ЭГ улучшился достоверно на 48,2%, ($p<0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 12,2%, ($p<0,05$). Показатель «Проба М.Е. Ромб-ерга» в ЭГ улучшился достоверно на 29,7%, ($p<0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 4%, ($p>0,05$). Показатель «Наклон туловища вперёд из положения сидя» в ЭГ улучшился достоверно на 38,4%, ($p>0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 21,4%, ($p>0,05$). Проведено также повторное анкетирование родите-

лей исследуемых, по результатам которого выявлены изменения их жизнедеятельности. Родителями отмечено, что по результатам занятий оздоровительным плаванием, исходя из их дневников самоконтроля по ребенку, явилось уменьшение силы и частоты головных болей, повысилась физическая работоспособность и улучшился сон.

Выводы. Разработанная методика оздоровительного плавания применялась в экспериментальной группе и способствовала достоверному улучшению изучаемых показателей физической подготовленности: «Прыжок в длину с места» 18,2%, ($<0,05$); «Метание малого мяча на дальность» 48,2%, ($<0,05$); «Проба М.Е. Ромб-ерга» 29,7%, ($<0,05$); функционального состояния: «ЧСС» 8,8%, ($<0,05$); «Проба Штанге» 34,2%, ($<0,05$); «ЧД» 17%, ($<0,05$) и психоэмоционального состояния «тест КОТ» 27,7%, ($<0,05$) в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

© Елена Игоревна Глазкова, 2022

© Ксения Андреевна Гребнева, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бетехтин, Ю.О. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни : монография / Ю.О. Бетехтин, В.А. Ермаков. – Тула: ТулГУ, 2021. – 150 с.
2. Морозова, О.В. Организация рекреационных занятий по плаванию для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / О.В. Морозова, Э.Ш. Петина, А.В. Доронцев // Адаптивная физическая культура. – 2018. – №4 (76). – С. 49-50.
3. Нуриманова, Ю.И. Плавание детей в возрасте до года (грудничковое плавание) / Ю.И. Нуриманова // Молодой ученый. – 2018. – №12 (198). – С. 184-186.
4. Ушакова, М.Ю. Организационные и методические основы гидрореабилитации : учебное пособие / М.Ю. Ушакова, И.М. Сазонова, Т.А. Крохина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 114 с.
5. Шалаева, И.Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И.Ю. Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 60-64.

REFERENCES

1. Betekhtin, Yu.O. Teaching swimming to children with signs of hydrophobia : monograph / Yu.O. Betekhtin, V.A. Ermakov. – Tula: TulSU, 2021. – 150 p.
2. Morozova, O.V. Organization of recreational swimming lessons for primary school children with mental retardation / O.V. Morozova, E.S. Petina, A.V. Dorontsev // Adaptive physical culture. – 2018. – №4 (76). – Pp. 49-50.
3. Nurimanova, Yu.I. Swimming of children under the age of one year (infant swimming) / Yu.I. Nurimanova // Young scientist. – 2018. – №12 (198). – Pp. 184-186.
4. Ushakova, M.Yu. Organizational and methodological foundations of hydro-rehabilitation : a textbook / M.Yu. Ushakova, I.M. Sazonova, T.A. Krokhina. – Volgograd: FGBOU VPO "VGAFK", 2015. – 114 p.
5. Shalaeva, I.Yu. The effectiveness of the use of breathing exercises in swimming lessons with preschool children / I.Yu. Shalaeva // Humanitarian studies of Central Russia. – 2020. – №2 (15). – Pp. 60-64.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Глазкова Елена Игоревна , преподаватель кафедры Т и М АФК Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия	Glazkova Elena Igorevna , teacher Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia
Гребнева Ксения Андреевна , Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия	Ksenia Andreevna Grebneva , student of the Department of T and M AFK Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia