

ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

В.Ю. Давыдов, А.Н. Манкевич, О.В. Морозова

Аннотация. В статье приведены особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста. Рассмотрены сроки освоения элементов плавания с учетом типа конституции. Приведены сроки освоения техники плавания с учетом конституции

Введение

Развитие ребенка является слаженно протекающим процессом, а двигательная активность является одной из основных форм поведения развивающегося организма и главным критерием его жизнедеятельности. Для развития основных двигательных навыков и физических качеств возникает потребность создания наиболее благоприятных условий в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей.



Занятие плаванием в детском саду является основной формой оздоровительной работы. Желание родителей отдать своего ребенка в детский сад, оборудованный бассейном, обусловлено необходимостью дополнительно формировать правильную осанку, укреплять иммунитет и здоровье ребенка, развивать двигательные умения и навыки.

Особое место в спорте и физическом воспитании занимает индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа конституции. Ученые рассматривают конституцию ребенка как совокупность функциональных и структурных особенностей, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств организма и определяющих его ответные реакции на влияние внешней среды. Тип конституции является одним из существенных факторов, который может определять выбор вида спорта и возможности развития физических качеств.

Методы исследования. В исследовании принимали участие девочки (n=28) и мальчики (n=26) в возрасте 5–6 лет. В работе использовалась схема определения конституциональных типов, разработанная В.Б. Штефко и А.Д. Островским. Согласно этой схеме, обследуемые дошкольники были разделены на 3 группы в зависимости от типа телосложения: А-Д-тип (астено-дигестивный), Т-тип (торакальный), М-тип (мышечный).

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение элементов плавания у девочек 5–6 лет астенико-дигестивного, торакального и мышечного типов телосложения представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки освоения элементов плавания девочками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Элемент плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Опускание лица в воду	2±2.2	3±0.5	2±0.5
2	Опускание головы в воду	9±2.3	4±1.3	2±1.4
3	Выдох, опуская лицо в воду	11±2.4	3±1.2	2±1.7
4	Лежание на груди	16±2.2	6±2.3	5±2.3
5	Лежание на спине	19±2.4	9±2.5	8±2.4
6	Скольжение на груди	16±2.7	7±1.5	5±2.5
7	Скольжение на спине	19±2.3	10±2.1	10±2.6
8	Скольжение на груди с работой ног	18±2.4	8±1.6	6±1.2
9	Скольжение на спине с работой ног	20±1.6	12±1.1	11±1.5

Так, первый контрольный элемент, опускание лица в воду, девочки А-Д-типа и М-типа освоили за 2 занятия, что на 1 занятие лучше, чем девочки Т-типа. Следующий элемент, опускание головы в воду, быстрее всех освоили девочки М-типа, Т-типа – на 2 занятия больше, а девочки типа конституции А-Д освоили лишь на 9-е занятие. Выдох, опуская лицо в воду, быстрее всех освоили занимающиеся М-типа – за 2 занятия, Т типа – за 4, А-Д-типа лишь на 11-е занятие. Освоение элемента лежание на груди представительницы типов М и Т освоили за 5 и 6 занятий соответственно, представительницы А-Д-типа только за 16 занятий. Лежание на спине быстрее всех освоили дошкольницы М-типа, на 1 занятие хуже девочки Т-типа и на 11 позже – А-Д-типа. Скольжение на груди также быстрее удалось освоить девочкам М-типа – за 5 занятий, Т-типа – за 7 занятий, и А-Д-тип освоили этот элемент за 16 занятий. Скольжение на спине девочки М-типа и Т-типа освоили за 10 занятий, представительницы А-Д-типа освоили этот элемент лишь на 19-м занятии. Скольжение на груди с работой ног также дольше всех осваивали дошкольницы А-Д-типа, им понадобилось 18 занятий, что на 10 занятий больше, чем представительницы Т-типа. Элемент скольжение на спине с работой ног лучше и быстрее освоили девочки М-типа – 11 занятий, что на 1 занятие лучше, чем девочки Т-типа и на 9 занятий быстрее, чем девочки А-Д-типа.

Приведенные в таблице 1 элементы плавания лучше и быстрее осваивали девочки 5–6 лет М-типа конституции. У них это получалось на несколько занятий быстрее, чем у девочек Т-типа и А-Д-типа.

В таблице 2 представлены сроки освоения элементов плавания мальчиками 5–6 лет с учетом типа конституции. Первый элемент, опускание лица в воду, за более короткий срок освоили мальчики М-типа, мальчикам Т-типа понадобилось на 1 занятие больше, А-Д-типа – на 2. Опускание головы в воду ребята М-типа также освоили за 1 занятие, Т-типа – за 3, А-Д-типа – за 8 занятий. Выдох, опуская лицо в воду, дошкольники М-типа освоили быстрее ребят Т-типа на 1 занятие и на 8 занятий быстрее А-Д-типа. Лежание на груди, первый элемент в безопорном положении, первыми освоили представители М-типа, им понадобилось 4 занятия, Т-типа – 5 занятий, А-Д-типа – 14 занятий. Лежание на спине дольше всех осваивали мальчики А-Д-типа – 17 занятий, мальчикам Т-типа и М-типа понадобилось на 9 занятий меньше. Скольжение на груди с работой ног быстрее и лучше освоили дошкольники М и Т-типов, 5 и 6 занятий соответственно, представителям А-Д-типа понадобилось на 10–11 занятий больше. Такой элемент плавания, как скольжение на спине с работой ног, быстрее освоили дети М-типа – 9 занятий, 10 занятий – Т-типа и 18 занятий – А-Д-типа. Среди мальчиков элементы плавания лучше и быстрее осваивают мальчики М-типа, ребятам Т-типа требуется на 1–2 занятия больше. Дольше всех осваивают представители А-Д-типа конституции.

Таблица 2 – Сроки освоения элементов плавания мальчиками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Элемент плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Опускание лица в воду	3±2.4	2±0.7	1±0.5
2	Опускание головы в воду**	8±2.3	3±1.1	1±1.1
3	Выдох, опуская лицо в воду	9±2.8	2±1.0	1±1.4
4	Лежание на груди*	14±2.5	5±2.6	4±2.1
5	Лежание на спине**	17±2.9	7±2.2	6±2.1
6	Скольжение на груди*	14±2.3	5±1.8	3±2.0
7	Скольжение на спине*	17±2.1	8±2.7	8±2.9
8	Скольжение на груди с работой ног**	16±2.1	6±1.3	5±1.4
9	Скольжение на спине с работой ног**	18±1.9	10±1.3	9±1.7

Примечание: * – различие достоверности при $\rho = 0,05$;

** – различие достоверности при $\rho = 0,001$

В таблице 3 представлены данные о сроках освоения техники плавания девочками 5–6 лет, различающихся по типу телосложения. Для обучения технике плавания элементы техники были разделены на более

простые составляющие техники. Первый элемент – согласование работы рук и ног в способе плавания кроль на груди. Наиболее длительный период времени потребовался девочкам А-Д-типа телосложения, они освоили этот элемент через 30 занятий, девочкам Т-типа понадобилось 26 занятий, и девочки М-типа выполнили согласование работы рук и ног в кроле на груди за 25 занятий. Элемент техники плавания согласование работы рук и ног в способе кроль на спине потребовал для обучения у представительниц всех типов конституции на одно занятие больше, по сравнению с согласованием работы рук и ног в способе кроль на груди. После изучения элементов техники в согласовании рук и ног, были даны элементы техники в согласовании с дыханием. Наиболее сложный элемент техники согласования работы рук и ног с дыханием, при его изучении требуется внимание и хорошо развитая координация движений. Дольше всех согласование движений с дыханием изучали дошкольницы А-Д-типа – 43 занятия, Т-типа – 39 занятий, и быстрее всех научились девочки М-типа – за 36 занятий. Согласование работы рук и ног с дыханием в способе плавания кроль на спине потребовало большего количества занятий, чем в способе плавания кроль на груди. Девочки А-Д-типа изучали этот элемент 48 занятий, Т-типа 44 занятия, и более быстро освоили этот элемент девочки М-типа, им понадобилось 40 занятий.

Таблица 3. – Сроки освоения техники плавания девочками 5–6 лет с учетом типа конституции

№	Способы плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Согласование работы рук и ног в кроле на груди*	30±4.5	26±4.5	25±3.8
2	Согласование работы рук и ног в кроле на спине*	31±4.0	27±4.4	26±3.6
3	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием**	43±4.2	39±3.5	36±4.8
4	Согласование работы рук и ног в кроле на спине с дыханием*	48±3.8	44±3.8	40±3.8
5	Кроль на груди(10 метров) на задержке дыхания**	38±4.5	36±4.8	34±4.5
6	Кроль на спине (10 метров) на задержке дыхания	37±4.4	34±4.6	30±4.4
7	Кроль на груди (15 метров)**	50±4.5	46±3.6	44±4.3
8	Кроль на спине (15 метров)*	52±3.9	49±4.9	48±3.7

Примечание: * – различие достоверности при $\rho = 0,05$;

**– различие достоверности при $\rho = 0,001$

После изучения элементов техники были проведены тестирования на преодоление отрезков 10 метров способами кроль на груди и кроль на спине на задержке дыхания. Проплавание 10-метрового отрезка способом кроль на спине прошло быстрее, т.к. девочки могли зрительно контролировать проплываемый участок. После всех проведенных тестов был дан контрольный тест на умение плавать способом кроль на груди и на спине в полной координации. Быстрее всех освоили технику плавания дошкольницы М-типа телосложения.

В таблице 4 представлены сроки освоения техники плавания мальчиками 5–6 лет с различными типами конституции. Наиболее длительный период времени потребовался для изучения согласования работы рук и ног в способе плавания кроль на груди у мальчиков А-Д-типа, они освоили этот элемент через 28 занятий. Ребята Т-типа и М-типа выполнили этот элемент за 24 и 23 занятия соответственно. Следующий элемент – согласование работы рук и ног в способе плавания кроль на спине – потребовал для обучения мальчиков всех типов конституции на одно занятие больше, по сравнению с предыдущим элементом. Анализируя общие значения сроков освоения элементов согласования работы рук и ног с дыханием следует отметить, что дольше всех осваивают элементы мальчики А-Д-типа, а быстрее дошкольницы М-типа.

Таблица 4 – Сроки освоения техники плавания мальчиками 5–6 лет с учетом конституции

№	Способы плавания	Типы конституции		
		А-Д	Т	М
1	Согласование работы рук и ног в кроле на груди*	28±4.6	24±4.7	23±3.7
2	Согласование работы рук и ног в кроле на спине**	29±4.1	25±4.6	24±3.9
3	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием*	40±4.1	37±3.5	34±4.2
4	Согласование работы рук и ног в кроле на спине с дыханием	46±3.9	42±3.9	38±3.9
5	Кроль на груди (10 метров) на задержке дыхания**	36±4.6	34±4.4	32±4.5
6	Кроль на спине (10 метров) на задержке дыхания**	35±4.0	32±4.2	29±4.1
7	Кроль на груди (15 метров)*	48±4.9	44±3.2	42±4.6
8	Кроль на спине (15 метров)*	50±3.6	47±4.0	46±3.9

Примечание: * – различие достоверности при $\rho = 0,05$;

** – различие достоверности при $\rho = 0,001$

После изучения элементов техники у мальчиков было оценено умение плавать способами кроль на груди и кроль на спине. Мальчики М-типа телосложения справились с заданиями за меньшее количество занятий, а представителям А-Д-типа потребовалось больше времени.

Выводы

Результаты проведенного исследования показали, что индивидуализация в физическом воспитании и обучении двигательным умениям и навыкам в плавании сводится к определению конституциональной принадлежности индивидов, а все педагогические оценки и воздействия должны быть адекватны не только возрастным, половым, но и конституционным особенностям.

Выявлены конституциональные различия не только в статических, но и в динамических показателях двигательной подготовленности дошкольников. Принадлежность к астенико-дигестивному типу определяет замедленный темп моторного созревания по сравнению с детьми других конституциональных типов.

THE STUDY OF VARIOUS ELEMENTS AND TECHNIQUES OF SWIMMING FOR THE CHILDREN OF PRESCHOOL AGE OF DIFFERENT TYPES OF CONSTITUTION

V.Y. Davydov, A.N. Mankevich, O.V. Morozova

Summary. The article describes the features of swimming training for preschool children. The timing of development of elements of navigation are considered, while taking into account the types of constitution. The terms of mastering the swimming technique with regard to the constitution are given.