

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

ФЕТИСОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, e-mail: fetisovam@tsutmb.ru

Адаптивная физическая культура представляет собой весьма емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация индивида с отклонениями в состоянии здоровья или с ограниченными возможностями. Такие члены нашего общества должны не только получать физиотерапевтическое лечение или по средствам физические упражнения, но и гарантированное государством поднятие уровня качества их жизни. Эти гарантии должны распространяться на всех граждан России с ограниченными возможностями. Тогда их жизнь наполнится новым смыслом и содержанием, чувствами, эмоциями и личность будет раскрываться, и реализовываться по новому, в том числе через творчество, адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт. Место адаптивного плавания в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области адаптивной физической культуры и его умениями: использовать закономерности, взаимоотношений человека с водной средой; обеспечить передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе зарождения, формирования и совершенствования плавательного навыка, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка с ограниченными возможностями. Без сомнения, плавание – одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств по работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются: самостоятельность, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость широкого использования его как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности и отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное плавание, гидро-реабилитация, обучение плаванию.

В современной литературе по адаптивной физической культуре существуют разнообразные теоретические и экспериментальные исследования, на основании которых можно определить ряд основных особенностей при обучении плаванию детей с различными нарушениями.

Особенности обучения плаванию детей с нарушением зрения

Основной формой организации обучения плаванию является учебно-тренировочный урок. Наполняемость группы 8-10 чел., иногда используется индивидуальная форма обучения. Продолжительность занятий 60 мин. (30 мин. на суше и 30 мин. в воде).

Основными задачами в обучении плаванию детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения являются: укрепление иммунитета и закаливание, коррекция недостатков физического развития, воспитание волевых качеств, овладение навыками пространственной ориентировки в водной среде.

Обучение плаванию включает специальные (коррекционные) задачи, направленные на активизацию сохранных анализаторов, коррекцию зрительного и слухового восприятия, развитие двигательной памяти, развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов), а также коррекция скованности и ограниченности движений, коррекция и совершенствование координационных способностей и со-

гласованности движений, коррекция вторичных отклонений в физическом развитии, предупреждение возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие функций сердечнососудистой и дыхательной систем и увеличение словарного запаса за счет использования новых терминов [1].

Обучение плаванию детей данной нозологической группы начинается с формирования навыка пространственной ориентировки в воде, а именно – относительно места проведения занятий, определения входа и выхода из воды, глубины в разных местах бассейна. Традиционные методические приемы показа, используемые в обучении нормально видящих детей, незрячему ребенку недоступны. Поэтому применение дополнительных звуковых, осязательных и обонятельных ориентиров поможет адаптации к непривычной водной среде.

Акустический шум бассейна затрудняет слуховое восприятие, поэтому необходимо пользоваться разнообразными как по характеру, так и по силе звучания сигналами, сочетать разные звуки, что будет способствовать свободному ориентированию учащихся в водной среде. Занимающихся необходимо предварительно ознакомить с командами и терминологией, которой они будут пользоваться во время занятий.

В методике обучения детей с нарушениями зрения используются упражнения для развития осязательных, мышечно-суставных ощущений. Можно пользоваться ориентирами, которые помогут незрячему ребенку определить направление движения (лестница, бортик бассейна, поручень, трос, разделяющий дорожки и т. д.).

Речь преподавателя должна быть выразительной, лаконичной, понятной. Запоминание двигательных действий у незрячих детей занимает намного больше времени, чем у нормально видящих. Поэтому на занятиях с детьми с нарушениями зрения больше времени требуется на объяснение и показ, многократное повторение отдельных элементов, с опорой на слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

Следующий этап обучения плаванию начинается с разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера, дающих представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду.

Очередной этап обучения плавательным движениям детей с дипривацией зрения – формирование базовых навыков: освоения водной среды (ознакомление с гравитационными свойствами воды, овладение водным пространством).

Занятия плаванием будут более эффективны, если обучение любому плавательному упражнению в воде начинать в облегченных условиях: на мелком месте, держась руками или одной рукой за неподвижную опору (бортик, поручень, дорожка), а затем с применением подвижной опоры (плавательная доска, поддерживающие средства, мяч, работа в парах и т. д.), и только после освоения разучиваемого упражнения переходить к его выполнению в скольжении на груди и спине.

Процесс обучения любому плавательному движению осуществляется в общепринятой последовательности [1].

Особенности обучения плаванию слабослышащих детей

Обучение плаванию слабослышащих детей способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качеств ребенка и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижению в воде. Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самостоятельность, самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия.

Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

Обучение плаванию слабослышащих школьников целесообразно начинать с 3-го класса, подготовительный этап к занятиям в воде – с 1-2-го класса, так как нарушение слуха и связанного с ним внимания создают организационные сложности на занятиях в бассейне.

На подготовительном этапе обучения необходимо развивать отстающие физические качества: координацию движений, силу мышц (особенно пояса верхних конечностей), гибкость, выносливость. Учить детей произвольно расслаблять мышцы и чередовать напряжение с расслаблением.

Для повышения плотности урока целесообразно использовать следующие методические приемы: построение по определенному сигналу, использование различных ориентиров при перестроении: применение эстафет с препятствиями различной сложности; использование упражнений с частым переключением внимания; оценивание качества выполнения упражнений и поощрение; проговаривание некоторых заданий хором и др.

Особую роль для слабослышащих в условиях водной среды приобретает специальная система жестов, которая отрабатывается заранее. В воде в качестве дополнительных ориентиров применяют

ся подвижные плавательные средства; условные сигналы и дактильная речь (ручная азбука) способствуют оперативной взаимосвязи с группой. Когда дети находятся в воде, преподаватель отдает только лаконичные команды. Объяснения, обсуждение и замечания проводятся на суше.

На занятиях следует регулярно использовать упражнения для развития пространственной ориентации и сенсорно-перцептивной сферы (например, передвижения в воде с изменением направления, темпа, ритма; скольжения с вращениями), которые выполняются в определенной последовательности с постепенным усложнением заданий и условий их выполнения.

Для повышения эмоциональности занятий, создания заинтересованности и положительной мотивации используются подвижные игры в воде, в которых решаются также и коррекционные задачи [2].

Особенности обучения плаванию детей с дефектами верхних и нижних конечностей и после ампутаций

Занятия физическими упражнениями в водной среде с детьми с дефектами верхних и нижних конечностей и после ампутаций целесообразно начинать с 8-10 лет. В этом возрасте обычно полностью сформированы навыки самообслуживания, а также иммунитет достаточно устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды.

В воде увеличивается амплитуда движений в суставах, произвольные мышечные сокращения усиливают интенсивность обменных процессов, повышается потребление кислорода и накопление тепла.

Известно, что гидроневесомость значительно снижает гравитационные нагрузки на поврежденную конечность и тем самым позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия конечностью. Подъемная сила воды облегчает условия восстановления двигательных актов. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма [3].

Занятия проводятся в бассейне, глубина которого от 70 см до 1,2 м в глубокой части. Температура воды должна составлять 25-26 °С. Покрытием бассейна служат облицовочные керамические плитки, исключая скольжение.

Дети после ампутации голени или бедра для прохода к чаше бассейна используют костыли. Спуск в воду осуществляется по стационарной лестнице с перилами, которая находится у торцевой части чаши бассейна, со страховкой или проводкой преподавателем. Ширина лестницы 1 м, ширина ступеней 25-35 см, высота 12-14 см. Для

детей после ампутации обеих нижних конечностей для подхода к чаше используют кресло-коляску, а для спуска в воду бассейны оборудуются специальными электромеханическими подъемниками.

Одной из форм проведения занятий в водной среде после ампутации нижних конечностей является коррекционно-оздоровительная гимнастика. Занятия гимнастикой в воде проводятся в группах по 4-6 чел. или индивидуально, длительностью 30-45 мин. В основной части занятия применяются упражнения, выполняемые у опоры и при помощи вспомогательных плавательных средств в положении лежа на спине и на груди. Комплексы гимнастики дифференцируются в зависимости от уровня ампутационного дефекта, степени ограничения двигательных функций. В заключительной части применяются упражнения на расслабление.

На этапе начального обучения плаванию в первую очередь решаются задачи ознакомления с физическими свойствами воды: сопротивлением, вязкостью, выталкивающей силой, осуществляются передвижения вдоль бортика бассейна с опорой о поручни, элементарные движения руками и кулаками. По продолжительности первое занятие не превышает 20-25 мин. по причине быстрого утомления детей.

В дальнейшем происходит обучение погружению в воду с задержкой дыхания, открыванию глаз под водой, выдоху в воду, скольжению. Для решения этих задач в условиях мелкого бассейна целесообразно применение игровых заданий и упражнений, так как они способствуют более эффективному усвоению материала. В процессе обучения широко используются подвижные игры [4].

Ю. А. Орешкиной были выделены закономерности начального обучения плаванию детей инвалидов. Так, обучение подготовительным упражнениям целесообразно проводить в зале сухого плавания с последующим закреплением разученных движений в воде. Рекомендуется каждое упражнение изучать по следующей схеме:

- изучение движений на суше;
- закрепление движений в воде у неподвижной опоры; закрепление движений в воде с подвижной опорой; закрепление движений без опоры.

Установлена принципиальная последовательность решения задач начального обучения плаванию:

- 1) обучение движениям рук и ног в различных плоскостях;
- 2) обучение погружению с задержкой дыхания;
- 3) обучение всплытию;

4) обучение удержанию горизонтального положения на груди, спине, боку;

5) обучение скольжению на груди и спине.

Данная последовательность принципиально не отличается от обучения плаванию обычных детей.

Особенности обучения плаванию умственно отсталых детей

В настоящее время олигофренопедагогика располагает скромным багажом специальных пособий и методических разработок которые посвящены проблеме коррекционного значения плавания в учебно-педагогическом процессе. В учебной программе для детей с нарушением интеллекта, как в основном, так и дополнительном материале, плавание, как отдельный раздел отсутствует. Но в этом направлении имеются некоторые практические и методические наработки.

Рекомендуется проводить занятия по 2 ч. в неделю, продолжительность занятий 40–45 мин., где от 10 до 15 мин. каждого занятия проводится на суше. Основная форма обучения плаванию детей с нарушенным интеллектом – урок. Количество занимающихся в группе 5–6 учеников.

Занятия целесообразно проводить в бассейнах, имеющих мелкую часть, при температуре воды 27–30 °С. Одно из важных методических положений – доступность. Упражнения должны выполняться как можно разнообразнее: то быстро, то медленно, с паузами, то непрерывно, необходимо менять темп и ритм занятий. Перед учениками, в процессе обучения, необходимо ставить конкретные задачи. При обучении необходимо:

- выделить главную ошибку;
- никогда не исправлять несколько ошибок одновременно;
- добиваться на одном занятии коррекции одного движения.

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требова-

нием, как физического воспитания, так и адаптивной физической культуры.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что в настоящее время в адаптивной физической культуре наблюдается повышенный интерес ученых и практиков к использованию адаптивного плавания в работе с детьми с ограниченными возможностями.

Литература

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2005.
2. Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000.
3. Мосунов Д. Ф., Сазыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб. пособие. М., 2002.
4. Орешкина Ю. А. Практические рекомендации по обучению плаванию детей инвалидов с ампутациями нижних конечностей // Человек и его здоровье: материалы Междунар. конгресса. СПб., 1997.

References

1. Bulgakova N. Zh., Morozov S. N., Popov O. I. Oздorovitel'noye, lechebnoye i adaptivnoye plavaniye: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. M.: Izdat. tsentr «Akademiya», 2005.
2. Smekalov Ya. A. Nachal'noye obucheniye plavaniyu slaboslyshashchikh detej mladshego shkol'nogo vozrasta: dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 2000.
3. Mosunov D. F., Sazykin V. G. Preodoleniye kriticheskikh situatsij pri obuchenii plavaniyu rebenka-invalida: ucheb. posobiye. M., 2002.
4. Oreshkina Yu. A. Prakticheskiye rekomendatsii po obucheniiyu plavaniyu detej invalidov s amputatsiyami nizhnikh konechnostej // Chelovek i yego zdorov'ye: matly Mezhdunar. kongressa. SPb., 1997.

* * *

FEATURES OF TRAINING IN SWIMMING OF CHILDREN WITH LIMITED OPPORTUNITIES OF THE DIFFERENT NOSOLOGICAL GROUPS

FETISOV ALEKSANDR MIKHAYLOVICH

Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, the Russian Federation, e-mail: fetisovam@tsutmb.ru

The adaptive physical culture represents very capacious and wide social phenomenon which main objective is socialization of the individual with deviations in states of health or with limited opportunities. Such members of our society haven't only to receive physiotherapeutic treatment or by means of physical exercises, but also the raising of a level of quality of their life guaranteed by the state. These guarantees have to extend on all citizens of

Russia with limited opportunities. Then their life will be filled with new sense and contents, feelings, emotions and the personality will reveal, and to be implemented on new, including through creativity, adaptive physical culture and adaptive sport. Activity of the expert in the field of adaptive physical culture and his abilities defines the place of adaptive swimming in system of knowledge: to use regularities, relationship of the person with the water environment; to provide transfer and assimilation of theoretical and practical knowledge and abilities in the course of origin, formation and improvement of swimming skill, for the purpose of development of public and physical activity of the child with limited opportunities. Undoubtedly, swimming is one of the most effective correctional and improving remedies on work with the children having limited opportunities and deviations in a state of health. Specifics of the water environment creates favorable conditions for formation of a bearing, unloads a backbone, the muscular and psychoemotional pressure, constraint of movements decreases, activity of cardiovascular and respiratory systems improves, the vital capacity of lungs increases, intensity of exchange processes increases, cognitive activity acts. Besides, the course of swimming brings up: independence, discipline, courage, determination, persistence in overcoming of difficulties. Thus, applied value and a correctional and improving orientation of swimming causes need of wide use it both in rehabilitation, and in recreative work with the children having limited opportunities and deviations in a state of health.

Key words: adaptive physical culture, adaptive swimming, gidro-rehabilitation, training in swimming.