

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:
«Влияние плавания на организм детей
с ограниченными возможностями здоровья»**



Автор: Зорина Ольга Геннадьевна,
тренер-преподаватель

г. Чайковский, 2022

Аннотация

Методическая разработка «Влияние плавания на организм детей с ограниченными возможностями здоровья» является продуктом деятельности тренера-преподавателя по плаванию Зориной О.Г. в рамках работы над темой самообразования в 2020-2021 учебном году.

Кроме того, разработка является неким результатом реализации физкультурно-спортивного направления Концепции развития дополнительного образования детей на территории Чайковского городского округа.

Материал является обобщением теоретического опыта и практической работы с детьми с ОВЗ групп начальной подготовки, реализуемой на базе МАУДО Центр дополнительного образования города Чайковского. Возраст учащихся 7- 14 лет.

Имею опыт работы с данной категорией лиц на протяжении 10 лет. В частности, с такими видами отклонений, как детский церебральный паралич (дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата), задержка психического развития (ЗПР), дети с нарушением речи (логопаты), дети с умственной отсталостью.

Методическая разработка может быть полезна следующей категории лиц:

1. Тренерам-преподавателям спортивных школ, центров дополнительного образования;
2. Учителям физической культуры, преподающим дисциплину «Плавание» в рамках вариативной части образовательной программы;
3. Инструкторам при бассейне на глубокой ванне;
4. Заинтересованным родителям с просветительской миссией и оздоровительной задачей для своего ребенка с особыми образовательными потребностями.

Автор: Зорина Ольга Геннадьевна, тренер-преподаватель высшей категории, МАУДО ЦДО, 89226444063

Содержание

1. Введение.....	4
2. Определение термина плавание. Стили плавания.....	6
3. Дети с ОВЗ. Виды отклонений.....	8
4. Цель, задачи, принципы работы с детьми с ОВЗ.....	9
5. Влияние плавания на организм детей с ОВЗ.....	9
6. Ожидаемые результаты.....	10
7. Профилактика травматизма при обучении плаванию детей с ОВЗ и специальное снаряжение, используемое в адаптивном плавании.....	12
8. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья.....	14
9. Заключение.....	17
10.Список используемой литературы.....	18
11.Приложения.....	19

1. Введение

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости страны. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Количество детей с ограниченными возможностями здоровья растет с каждым годом.

Социологические исследования утверждают, что двигательная активность младших школьников на 50% меньше, чем дошкольников, а у старшеклассников она составляет только 25% от времени бодрствования. Школьные уроки физической культуры не могут компенсировать дефицит движения детей. В результате у них снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что в свою очередь ведет к малоподвижности. Поэтому существуют спортивные школы, где дети посещают различные секции, тем самым компенсируя дефицит двигательной функции.

Одна из важнейших задач, стоящих перед нашей школой, - это сохранение и укрепления здоровья учащихся через правильную организацию физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, воспитание у учащихся здорового образа жизни.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Именно поэтому детям очень важно заниматься плаванием.

Актуальность

По оценкам экспертов ООН, инвалидность охватывает 10% населения планеты. В России в настоящее время 4,5 % детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Поскольку, число детей с ОВЗ растет, то актуальность решения проблем коррекционно-развивающей работы приобретает огромное значение. Одно из ведущих мест в такой работе занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание в показателях физического (и психического) развития.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, так как социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.

Главная цель инновационной деятельности – развитие педагога, как творческой личности, переключение его с репродуктивного типа деятельности на самостоятельный поиск методических решений, превращение педагога в разработчика и автора инновационных методик и реализующих их средств обучения, развития и воспитания.

Особую роль в процессе профессионального самосовершенствования педагога играет его инновационная деятельность. В связи с этим становление готовности педагога к ней является важнейшим условием его профессионального развития. В педагогической науке инновационная деятельность понимается как целенаправленная педагогическая деятельность, основанная на осмыслении (рефлексии) своего собственного практического опыта при помощи сравнения и изучения, изменения и развития учебно-воспитательного процесса с целью достижения более высоких результатов, получения нового знания, качественно иной педагогической практики.

Одним из условий правильной организации воспитательного процесса в спортивной школе является знание сложной структуры дефекта и понимание того, что отклонения в развитии, названные первичным дефектом, поддаются исправлению, коррекции. Поэтому возникает необходимость глубокого изучения особенностей учащихся. Знание их позволяет выделить общепедагогические и коррекционные задачи воспитания, решаемые в органическом единстве. В этом состоит главная особенность воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

В своей профессиональной деятельности учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося группы. В начале учебного года систематически расширять свои знания по проблеме воспитания детей с ОВЗ, планировать работу с родителями (родительские собрания, беседы с родителями, презентации) [1].

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через образование и трудовую деятельность. Занятие детей-инвалидов физической культурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство, но и как постоянную форму жизненной активности - социальной занятости и достижений.

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоровление организма, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищённости и полезности.

При занятиях с детьми важно применять современные оздоровительные технологии, такие как фитбол-гимнастика и плавание. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

Эффективность занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья определяется физической подготовленностью учащихся. Важно, как изучение теоретического материала, так и проведение практических занятий общей физической подготовкой, лечебной физической культурой, плаванием, внедрением игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Большое внимание следует уделять коррекции нарушений осанки, сколиоза, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, коррекции плоскостопия, укреплению глазодвигательных мышц.

2. Определение термина плавание. Стили плавания.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля: кроль, брасс, кроль на спине и баттерфляй.

В плавании существует вольный стиль. Под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

Записываться в бассейн можно в возрасте 6-7 лет. Этот возраст является оптимальным для обучения плаванию, ведь ребенок уже может отдавать себе отчет, что и как он делает в воде, что будет, если сделать вот так, а что, если так. Плавание детей, как вид физкультуры, очень полезен. Для хорошей работы всех систем организма необходимы 20–30 минут непрерывного плавания [8].

Положительный эффект плавания:

- **Максимальное включение и тренировка всего ОДА** (опорно-двигательного аппарата). Плавание — даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышца тела, пресс живота и спины, другие. Для растущего организма ребёнка это очень важно.
- **Вытягивающий эффект ускоряет рост ребёнка.** Как известно, в воде ребёнок быстрее растёт. Вес тела в воде на много меньше, полностью снимается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы, и позвоночник и все конечности здорово вытягиваются во время занятий плаванием, что ускоряет рост и одновременно умеренно закачивает, укрепляет мышцы. Это идеальное сочетание для растущего организма. И если спортивная гимнастика или акробатика садит рост ребёнка, то плавание наоборот способствует ему.
- **Плавание отлично развивает начальную, необходимую для жизни координацию всего тела.** Известно, что координация развивается и тренируется в процессе взросления человека, у детей она будет хуже, чем у взрослых, хотя по-разному бывает. Плавание и в целом освоение скоординированных движений в воде, как в особой среде, развивает правильное ощущение всего тела, координацию и умение управлять собой (своим телом). Дальше, конечно, в развитии координации не помешают и другие виды искусства, и спорт (боевые искусства, танцы, др.).
- **Освоение правильного глубокого дыхания.** Многие болезни уже во взрослой жизни появляются из-за того, что человек с детства привык неправильно дышать и его лёгкие полностью никогда не прокачиваются, не вентилируются, а соответственно и не очищаются. Общеизвестно, что у пловцов прекрасно развит плечевой пояс и грудная клетка, большие и раскрытые лёгкие, благодаря этому пловцы люди здоровые, энергичные и у них практически не бывает заболеваний, связанных с лёгкими (астма, др.).
- **Естественная закалка, оздоровление и укрепление иммунитета ребёнка.** Вода обладает уникальными целебными свойствами, об этом знали наши предки и 1000 лет назад. Вода исцеляет и закаляет. Круглогодичные занятия плаванием будут способствовать закаливанию вашего ребёнка, укреплению иммунной системы, что защищает его от различного рода вирусных и других заболеваний.
- **Эмоциональная зарядка и разрядка.** Очень важно для ребёнка, чтобы на тренировке он выкладывался полностью, эмоционально разряжался и при

этом без физических перегрузок. Плавание, как раз даёт именно такие нагрузки. Если ребёнок выходит после тренировки не реализовав себя, не выплеснув свою энергию, это не очень хорошо, такие тренировки не будут давать ребёнку полного удовлетворения и наилучшего результата. После хорошей тренировки по плаванию ребёнок должен выходить удовлетворённый, эмоционально спокойный (приятная усталость), должно быть ощущение, что он во время тренировки выложил. Только такие тренировки будут давать качественный рост, а если ребёнок даже не устал, хотя бы немного, это не тренировки, а максимум развлечение.

- **Снятие негатива, напряжения, раздражения и целебные свойства воды.** Дети бывают разные, бывают спокойные и позитивно настроенные, а бывает и так, что ребёнок приходит на тренировку с негативными эмоциями, в состоянии раздражения или эмоционального расстройства. Так вот, вода обладает уникальными успокаивающими и снимающими негативную энергию свойствами. Вода смывает негативный заряд, убирает эмоциональное и физическое напряжение, расслабляет и успокаивает. После занятий плаванием, как правило, дети выходят позитивно настроенные и спокойные, без негативных эмоций. Поэтому особо рекомендую плавание для детей не спокойных и эмоциональных.
- **Усиление других тренировок.** Плавание и занятия в воде усиливают эффект и результаты тренировок в других видах спорта. Плавание рекомендовано добавлять, как дополнительный вид нагрузок. Занятия в воде быстро восстанавливают мышцы, расслабляют и убирают крепатуру (последствия физических перегрузок), увеличивают выносливость и общую силу спортсменов [2,7].

3. Дети с ОВЗ. Виды отклонений

Дети с ограниченными возможностями здоровья - это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания.

Общая характеристика детей с ограниченными возможностями здоровья

К основным категориям детей с ограниченными возможностями здоровья относятся:

1. Дети с нарушением слуха (*глухие, слабослышащие, позднооглохшие*);
2. Дети с нарушением зрения (*слепые, слабовидящие*);
3. Дети с нарушением речи (*логопаты*);
4. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата;
5. Дети с умственной отсталостью;
6. Дети с задержкой психического развития;
7. Дети с нарушением поведения и общения;

8. Дети с комплексными нарушениями психофизического развития, с так называемыми сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью) [3].

4. Цель, задачи, принципы работы с детьми с ОВЗ

Цель: сохранить и укрепить здоровье детей с ОВЗ, содействовать их успешной социализации.

Задачи:

1. Снизить мышечный тонус у детей, занимающихся плаванием.
2. Обучить их плаванию.
3. Создать условия для закаливания и оздоровления детей.
4. Содействовать формированию здорового образа жизни в семьях воспитанников.
5. Способствовать успешной социализации учащихся в обществе сверстников и за его пределами.

Принципы работы с детьми с ОВЗ:

- Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость, уникальность;
- Уважительное, доброжелательное отношение к детям, к их потребностям. Не допускается пренебрежение их настроением, самочувствием;
- У детей создается на занятиях чувство безопасности и равноправия в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать своё «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства;
- Ценится постепенность развивающего процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час достижений [5].

5. Влияние плавания на организм детей с ограниченными возможностями здоровья

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в физической и психологической реабилитации, в оздоровлении и закаливании.

Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций.

Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения.

Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а

нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья.

Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений.

Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ.

Плавание в бассейне - это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития и, как следствие, своевременного психологического развития. Дети, имеющие ограниченные возможности здоровья особенно нуждаются в физической и психологической реабилитации в оздоровлении и закаливании организма.

Плавание, особенно стилем брасс на спине или кролем на груди – это своеобразный массаж мышц конечностей и живота, который помогает ребенку удерживать туловище в воде, правильно координировать руки и ноги, учиться дыханию под водой и отдельным элементам плавания, тренировать двигательные навыки путем их дальнейшего переноса из воды на «сушу»[3,6]

6. Ожидаемые результаты

Данная работа ориентирует на создание мотивации, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.

За период обучения (1 год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

- знать правила поведения на воде;
- свободно держаться на воде и погружаться в воду;
- проплыть 50 метров свободным стилем;
- знать основные правила соревнований;
- уметь быть самостоятельными;
- быть дисциплинированными, организованными, ответственными за свои поступки.

Формы контроля:

- контрольные замеры на тренировках;
- сдача ОФП
- участие в соревнованиях.

В занятия по ОФП также входят кроссы, походы, подвижные игры, спортивные игры (волейбол, футбол), занятия на свежем воздухе, направленные не только на развитие физических качеств, но и на оздоровление детей.

В Таблице 1 представлены контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп плавания.

**Общая физическая подготовка (ОФП).
Контрольные нормативы (группа СОГ)**

Таблица 1

	показатели	
	мальчики	девочки
Сгибание/разгибание рук в упоре	7-9	6-8
Наклон вперед из положения сидя	+4 +6	+7 +9
Подъем туловища из положения лежа	10-12	9-11
Статическое напряжение мышц живота	30сек.-50сек.	35сек.-55сек.
Статическое напряжение мышц спины	50 сек.-1 мин.	50 сек.-1 мин.

Занятия с детьми с ОВЗ предусматривают также и работу с родителями, которая будет осуществляться в виде присутствия родителей на учебно-тренировочных занятиях (по желанию), на соревнованиях, а также индивидуальная работа с родителями, где будут даваться рекомендации по физическому воспитанию детей.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в интернете.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 2

№ п/п	темы	Годы обучения	
		1-й	2-й
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1

2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.		1
5	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1
6	Правила, организация и проведение соревнований		1
7	Спортивный инвентарь и оборудование		1
	Всего часов:	5	7

7. Профилактика травматизма при обучении плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья и специальное снаряжение, используемое в адаптивном плавании.

При обучении плаванию детей с нарушением слуха необходимо подбирать упражнения, соответствующие психофизическим, двигательным, эмоциональным индивидуальным особенностям. При этом необходимо особую осторожность соблюдать при использовании упражнений с изменением положения головы. Упражнения с закрытыми глазами выполняются только после их освоения с открытыми глазами. Конечно, нужно следить за дисциплиной на занятии.

Для обучения плаванию на спине используется поддерживающий пояс, представляющий собой аналог спасательного жилета, укороченного до нижней линии бедер. Такая ширина пояса обусловлена исключением возможности смещения общего центра тяжести ребенка, что в противном случае вело бы к возможности перевернуться в воде и опасности утопления.

Выполнять базовые упражнения на суше и в воде для изучения техники движения ногами. Держать кисти в вертикальной плоскости ладонью к наружи так, чтобы она рассекала поверхность воды мизинцем. Упражняться в правильном согласовании движений руками и ногами с помощью специальных упражнений. Соблюдать технику безопасности на воде (не толкаться, не топить друг друга, не прыгать бортика и. т. д).

- В начальный период обучения дети распределяются парами, чтобы каждый наблюдал за своим партнером.

Запрещается заплывать за границу места занятий, прыгать в воду без разрешения преподавателя.

Специальное плавательное снаряжение может использоваться на любом занятии и служить нескольким целям.

Оно может:

-Вносить разнообразие в тренировочный процесс;

- усиливать мотивацию участников занятий и способствовать более усердному выполнению программы;
- сообщать дополнительную интенсивность упражнениям на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие мышечной силы и выносливости;
- добавлять сложности программе упражнений
- использоваться при посттравматическом восстановлении;
- использовать по циклическому тренингу
- использовать снаряжение только в том случае, если участники обладают соответствующими навыками и уровнем физической подготовленности.

Существует широкий выбор **снаряжения**, которое можно использовать на занятиях водными упражнениями:

- плавательные пояса и ремни;
- водные трубки; водные гантели и ножные манжеты;
- рукавицы, перчатки, лопатки;
- водные ботинки и жилеты и др.
- пенопластовые доски.

Плавательные пояса и ремни

Эти средства используются главным образом на занятиях в глубокой воде для увеличения плавучести тела, во время выполнения упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы.

- Их можно использовать и в мелкой воде для увеличения сил выталкивания и смягчения негативного воздействия на суставы во время занятий с детьми, которые восстанавливаются после травмы.

Водные трубки гантели и ножные манжеты.

Они недороги и могут использоваться:

- для повышения плавучести тела при выполнении упражнений без опоры, и на расслабление

Для увеличения интенсивности упражнений на развитие мышечной силы и выносливости.

- для создания игровой деятельности.

Водные гантели и ножные манжеты незаменимы на занятиях. Их совместное использование увеличивает интенсивность упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы и обеспечивает дополнительное сопротивление всем движениям. Не следует использовать ножные манжеты отдельно от водных гантелей, иначе ноги будут подниматься из воды, а туловище утягиваться под воду из-за смещения центра тяжести.

Рукавицы, перчатки, лопатки.

Перепончатые перчатки или рукавицы плотно облегают кисти рук, увеличивая сопротивление движениям туловища. Они облегчают выполнение поступательных движений руками и пригодятся почти на любых занятиях.

Водные ботинки и жилеты

Водные ботинки и жилет помогают уверенно передвигаться по дну бассейна и защищают ноги от повреждений. Они необходимы для занятий в бассейне со скользким или шершавым дном. Водные жилеты применяются для

занятий, предусматривающих ходьбу в мелкой воде, или для упражнений на повышение мышечного тонуса, во время которых туловище находится над водой.

Пенопластовые доски. Пенопластовые доски могут использоваться в различных целях, включая:

- увеличение интенсивности упражнений для туловища;
- увеличение плавучести тела при выполнении упражнений в глубокой воде;
- увеличение плавучести тела при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости;
- увеличение плавучести при выполнении упражнений на расслабление [4].

8. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию детей с ОВЗ

Обучение плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья служит профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, является одним из эффективных оздоровительных средств, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к современным требованиям общественного развития.

Многолетняя отечественная и зарубежная практика с лицами с ОВЗ показывает, что гидрореабилитация представляет собой наиболее действенный метод всех видов реабилитации. Систематические занятия в водной среде расширяют функциональные возможности организма, способствуют достижению качественного нового, более высокого уровня физического и общественного развития.

Особо важно то, что занятия плаванием благотворно влияют на психику ребенка с ограниченными возможностями здоровья, мобилизируют его волю, приводят к сознательному участию в жизни коллектива, общества, способствуют установлению социальных контактов.

Задачи гидрореабилитации:

1. Улучшение физического, психологического, интеллектуального развития детей с ОВЗ
2. Развитие двигательных навыков при свободном движении конечностями и туловищем
3. Коррекция двигательных нарушений
4. Обучение плаванию/ удержанию на плаву
5. Обучение доступным движениям в различных плоскостях
6. Оздоровление, закаливание
7. Профилактика вторичных отклонений
8. Привитие навыков социализации и коммуникации

При планировании занятий плаванием следует учитывать специфику воздействия водной среды на организм человека. Существенную роль играет значительное уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей

силы. Это очень важно при физической тренировке для лиц с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, с заболеваниями нервной, сердечнососудистой и других систем.

Задачи занятий гидрореабилитацией:

- Разгрузка позвоночника
- Обучение навыку дыхания
- Перенос двигательных навыков с суши в воду и/или наоборот
- Возможное исправление деформации
- Улучшение координации движений
- Увеличение силы и тонуса мышц, нормализация подвижности суставов
- Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Закаливание
- Эмоциональная разрядка, профилактика психологической перегрузки.

Структура занятия строится по классической схеме: подготовительная, основная и заключительная часть.

Широко известно, что в процессе организации и проведения занятий в условиях водной среды на первое место выдвигается проблема обеспечения безопасности занятий, прежде всего это относится к работе с детьми с ОВЗ.

Выделяют наиболее опасные критические ситуации, которые могут возникнуть на начальном обучении плаванию детей с ОВЗ. Как показывают результаты педагогических наблюдений, первый приход ребенка в бассейн – всегда стрессовая ситуация для него, проявляющаяся яркими эмоциональными двигательными и звуковыми ответными реакциями на принципиально новые условия, отличительные от привычных домашних, учебных и больничных.

Во время первого прихода в бассейн ребенок бывает сверх – пассивным или, напротив, возбудимым, со склонностью к паническим реакциям. У некоторых детей с сохраненным интеллектом выявлена одна характерная особенность поведения – если ребенок смело ведет себя в новой обстановке, общаясь с окружающими, беседуя с инструктором, то это не означает, что также смело он поведет себя в чаше плавательного бассейна. На воде такой ребенок может неожиданно испугаться и существенно отдалить цель обучения.

Знакомство ребенка с тренером осуществляется в спокойной обстановке. Педагог не должен удивляться, реагировать на внешний вид ребенка, его эмоциональную пассивность или, напротив, излишнюю активность, полностью исключить громкий голос и резкие движения. Так же не следует пристально глядеть на ребенка, рассматривать его. Лучше предоставить ребенку возможность самому рассмотреть инструктора, а при желании обратиться к нему с вопросом. В последнем случае у инструктора появится возможность налаживания контакта и начала беседы.

Ребенка, имеющего проблемы умственного развития, необходимо постоянно держать в поле зрения, наблюдать, какие реакции вызывают слова инструктора и его действия, не усиливается ли у ребенка тревога или апатия, не проявляется ли агрессия. Нервозность, суетливость, усталость инструктора усиливают беспокойство ребенка, нарушают двигательную, умственную и

эмоциональную деятельность, приводят к возникновению критических ситуаций, связанных с отдалением цели – научить плавать.

Передвижение по лестницам в плавательном бассейне, начиная с первого занятия и в последующих, несет потенциальную опасность создания критических ситуаций с различными последствиями. Необходимо отметить, что некоторым детям невозможно, в силу специфики заболевания или поражения передвигаться самостоятельно. Обеспечить лучшую безопасность для таких детей позволяет использование специальной коляски для передвижения. Так, большинство страдающих последствиями ДЦП передвигаются по лестнице с помощью гусеничного лестничного подъемника.

Действия детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в раздевалке имеют два основных варианта: ребенок самостоятельно обслуживает себя и ему оказывает помощь тренер. В спуске в воду отмечаются следующие основные условия формирования критических ситуаций и применения различных методов предупреждения их развития:

- Неправильное начало спуска в воду по вертикальной лестнице в положении лицом вперед. Тренер показывает, удерживая ребенка за руки, как стоя на бортике, нужно поворачиваться спиной к воде и спускаться;

- Невозможность, в силу специфики заболевания, выполнения хвата руками за поручень. В этом случае тренер, удерживая за кисти и прижимая к поручню, передвигает ребенка в направлении вниз;

- Невозможность, в силу специфики заболевания правильной постановки стопы на перекладину лестницы. Помощник тренера удерживает ребенка за кисти, а сам тренер, находясь в воде, помогает установить ногу ребенка на перекладину лестницы.

- Ребенок неуверенно удерживается на вертикальной лестнице при спуске в воду и подъеме из воды. В данный момент тренер, находясь в воде, удерживаясь руками за поручень, подставляет одну руку для страховки таким образом, чтобы в случае отрыва рук ребенка от поручня тренер смог его поймать. Есть дети, которые, в силу специфики своего заболевания, не могут спускаться по лестнице. В этом случае спуск в воду осуществляется с бортика либо с использованием специального подъемника.

На занятиях должны широко использоваться звуковые и речевые сопровождения, так как слова, фразы, понятия улучшают и нормализуют психологическую деятельность обучающихся, улучшают процесс восприятия и понимания речи, обогащают словарь. Занимающиеся часто теряют интерес к выполнению упражнений, поэтому необходимо использовать игровой метод. Необходимо оценивать любые, даже самые незначительные, сдвиги детей в двигательной подготовленности при выполнении отдельных упражнений.

При обучении плаванию детей с нарушением интеллекта необходимо, прежде всего, учитывать психоэмоциональное состояние обучаемых, так как от этого зависит эффективность всего занятия. Привыкание к воде у детей с особыми потребностями в развитии может растянуться на весь учебный год.

При выполнении упражнений должен строго соблюдаться принцип от простого к сложному. Упражнение, если оно достаточно сложное для ребенка, должно осваиваться целостно – отдельным методом. У детей с последствиями церебрального паралича зачастую отмечаются трудности с захватом одной или двумя руками края плавательной доски, поручня и бортика бассейна. В данном случае необходимо проявить максимум внимания и оказывать ребенку необходимую помощь, учитывая затруднения в выполнении суставных движений и особенно спонтанно выполняемые неконтролируемые движения конечностями и головой.

С детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата в процессе проведения занятий по плаванию необходимо осуществлять индивидуальный подход; предотвращать наступление утомления, используя разнообразные средства; активизировать познавательную деятельность; развивать речь и навыки двигательной деятельности; поощрять успехи детей; развивать веру в собственные силы и возможности [9,11]

9. Заключение

Занятия плаванием имеют большое воспитательное (помогает учащимся стать дисциплинированными, собранными, смелыми, находчивыми решительными) и оздоровительное значение для детей с ограниченными возможностями здоровья. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и др. качеств. В воде, физические недостатки и неловкость движений скрыты от посторонних глаз, что позволяет занимающимся детям чувствовать себя более комфортно, и делает их более раскованными.

Занятия плаванием положительно скажутся на снижении общей заболеваемости воспитанников, укреплении общего тонуса организма, формировании правильного дыхания. А также на создании положительного эмоционального настроения, формировании основных видов движений, навыков и привычек, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Коррекционно-профилактическая работа с детьми с ОВЗ должна вестись в единстве с обучающим процессом, только тогда она будет эффективной. Поэтому целесообразно привлекать к этому процессу педагога - психолога, родителей, а также медицинского работника МАУДО ЦДО. Только тогда мы можем говорить о комплексной и всесторонней работе с детьми с ОВЗ.

Список используемой литературы:

1. Алферова Г.В. Новые подходы к коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ / Г.В. Алферова. // Дефектология. - 2001. - №3. - С. 10-17.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / С. В. Белиц-Гейман. – М.: Просвещение, 1987.-80 с.
3. Погребной А.И. КГУФК, Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектом в развитии, 2015.
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. / Т.А. Протченко Ю.А. Семёнов. - М.: Айрис пресс-2013.-77с.
5. Сайкин С.В. Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья. / С.В. Сайкин, А.М. Фетисов // Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» Журнал Социально – экономические явления и процессы. – 2014. - №12. – 341-347 с.
6. Старостина А.В. Физическая культура - средство самооздоровления детей. / А.В. Старостина, М. В. Канин, В.Ю. Кисельников // Физическая культура в школе. – 2008. - №5. – 28-31 с.
7. Спортивная энциклопедия. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>
8. Проект «Порталы и сайты образовательных организаций. – Режим доступа: <https://eduface.ru/consultation/vrach>
9. Проект «Порталы и сайты образовательных организаций. – Режим доступа: https://pediatr/zanyatiya_plavaniem_rekomenduem
10. Инфоурок ведущий образовательный портал России. – Режим доступа: <https://infourok.ru/plavanie-dlya-detey-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-2189533.html>
11. «Олбест». – Режим доступа: <https://knowledge.allbest.ru/sport/>

**Обучение плаванию способом на боку детей с ДЦП
(гемипаретической формы)**

Это форма когда поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, а левостороннем - правого).

Плавание - это эффективное средство физического развития и закаливания. Во время плавания, активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме этого, оно корректирует у детей с ДЦП сколиозы, осанку, снижает спастичность, способствует расслаблению мышц. Подбор упражнений по плаванию в бассейне должен быть индивидуальным.

Плавание способом на боку - один из самых доступных видов плавания для детей с гемипаретической формой ДЦП. В настоящее время плавание на боку утратило свое спортивное значение, однако прикладное значение его достаточно велико. Он применяется при преодолении вплавь водных преград в одежде, с предметом или оружием в одной руке (вторая под водой), работая ногами и одной рукой находившейся в воде. Этому способу быстрее и легче обучить плавающих детей с ДЦП. Плавать можно как на левом, так и на правом боку.

Во время плавания способом на боку ребенок совершает поочередные движения руками и одновременно ногами. В каждом цикле выполняются поочередные движения правой и левой рукой и одно движение ногами (сведение), вдох и выдох.

Подготовительные и имитационные упражнения

На суше

1 Быстрый семенящий бег на месте, руки соединены (кисти наложены одна на другую) и вытянуты вверх, голова затылком касается рук.

2 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти соединены (ладонями вперед). Поочередные наклоны влево - вправо

3 И.п. упор, лежа сзади. Пружинящие движения тазом вверх до отказа.

4 И.п. - упор присев. Поднимаясь на носки, потянуться руками вверх (ладони вперед), посмотреть на кисти.

5 И.п.- упор присев. Выпрыгнуть вверх, прогнуться.

6 И. п. - стоя в наклоне. Растягивать резиновый шнур руками попеременно. (Желательно, чтобы кисть опиралась ладонью на плоскую пластину, закрепленную на конце шнура).

7 И. п. - ноги на ширине плеч, руки впереди (в руках резиновый шнур). Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление шнура.

В воде (глубина по грудь)

1 И.п. - стоя на дне, ноги на ширине плеч - вдох, присесть, погрузится с головой в воду - выдох.

2 И.п. - стоя в положении наклона (глубина по пояс), руки на коленях, голова повернута в сторону верхней руки - вдох, голову повернуть лицом в воду - выдох.

3 И.п. - стоя, руки назад - вниз (ладонями вниз). Погружение с головой в воду, открывая под водой глаза и делая продолжительный выдох. Выполнить 10-12 погружений подряд.

4 И.п. То же, что и в упр. 3. Погружение с задержкой дыхания. Затем выпрыгнуть из воды, сделать энергичный выдох - вдох во время прыжка и вновь погрузится в воду. Выполнить 10-12 прыжков подряд.

5 Бег по мелководью (руки вытянуты вверх)

6 Погружение в воду с продолжительным выдохом под водой на 4-5 с.

7 И.п. - лежа на груди. Скольжение по поверхности воды с помощью взрослого. Ребенок ложится в воде грудью и бедрами на руки взрослого и вытягивает руки вперед; сделав вдох, он опускает лицо в воду, после чего взрослый перемещается вместе с ребенком вперед, имитируя скольжение, а затем плавно подталкивает ребенка, давая ему возможность проскользнуть самостоятельно.

8 Скольжение на груди за буксиром.

Последовательность обучения

Движения ногами условно можно разделить на три части: подтягивание (подготовительное движение), толчок (рабочее движение) и скольжение.

Из исходного положения обе ноги, выполняя подготовительное движение, сгибают одновременно в тазобедренных и коленных суставах и подтягивают к туловищу. Угол между голенью и бедром около 90°. В это время стопу верхней ноги сгибают, (носок берут на себя), а стопу нижней ноги оттягивают и поворачивают внутрь. Из этого положения за счет одновременного энергичного разгибания в тазобедренных и коленных суставах ноги выполняют толчок.

При толчке основными рабочими поверхностями у верхней ноги являются ступни и задняя поверхность голени, у нижней ноги - подъем стопы и передняя поверхность голени. При сведении (толчке) ноги движутся по дуге до исходного положения. Далее наступает фаза скольжения.

Чтобы не увеличивать сопротивление продвижению пловца, ноги подтягивают не резко, свободно и ненапряженно. В это время мышцы ног отдыхают, так же как во время скольжения.

В момент подтягивания и при толчке колени в стороны не разводятся.

1 И.п. - стоя на правой ноге на полу, с опорой правой рукой о стенку, другая рука на поясе.

Имитация движения верхней ногой (левой).

2. То же, но другой ногой

3 И. п. - лежа на матах на правом боку, правая рука вверх (вытянута, прямая) на мате, голова на плече, левая рука упирается в мат. Имитация движения верхней (левой) ногой.

4 И.п. - то же, но на левом боку. Имитация движения верхней (правой) ногой.

5 И.п. - то же, но имитация движений обеими ногами (ножницы), лежа поочередно на правом и левом боку.

В воде

1-Держась верхней рукой за край корытца, а нижней, согнутой в локте, упираясь в стенку ванной или опираясь о дно водоема, движение верхней ногой; то же нижней ногой; то же обеими ногами, как при плавании на боку.

2. То же на другом боку.

3 Плавание на боку при помощи ног в скольжении на боку.

4 Плавание на боку при помощи ног с доской в руках. Нижняя рука, согнута в локте, захватывает доску снизу сбоку за край хватом снизу, ладонь верхней руки на доске сверху. Голова на доске (щекой касается доски). Дыхание произвольное. То же на другом боку.

5 Плавание на боку с доской в нижней руке при помощи ног и гребка верхней рукой. Голова на доске (щекой касается доски) Вдох в конце гребка и в начале проноса верхней руки.

6 Плавание на боку при помощи ног и гребков верхней рукой.

Движения руками

Обычно начинают изучать параллельно с освоением движений ногами.

1 И.п. - наклонный выпад вправо, нижняя (правая) рука вверху ладонью вниз, верхняя (левая) рука у бедра. Имитация движений нижней рукой. То же но выпад вправо.

2 И.п. то же. Согласование имитационных движений обеими руками. То же, но выпад влево.

3 И.п. то же. Имитация согласования движений обеими руками с дыханием.

4. Стоя на дне, наклонный выпад вправо, верхняя рука прижата к бедру, плечевой сустав на поверхности воды, нижняя рука вверху прямая, у поверхности воды ладонью вниз, щека на поверхности воды. Движение нижней рукой. Дыхание произвольное.

5 И.п. - то же. Согласование движений обеими руками. Дыхание произвольное.

6 Проплавание небольших отрезков дистанции в положении на боку при помощи рук, со слабо надутым резиновым кругом между ног. Дыхание задержано.

7 То же с дыханием. Вдох выполняется в конце гребка и в начале проноса верхней руки по воздуху. Выдох в момент скольжения и гребка.

Согласование движений руками, ногами с дыханием.

При обучении согласованным движениям, обратить внимание на то, чтобы дети все движения выполняли свободно, без рывков и остановок, занимая наиболее рациональное положение в воде, которое способствовало бы более успешному продвижению пловца.

1. Стоя на нижней ноге, нижняя рука вверху ладонью наружу, верхняя рука у бедра, согласование движений руками с движением верхней ноги.

2. То же, но стоя на другой ноге.

3. Проплавание небольших отрезков дистанций в положение, лежа на боку, согласуя движения ногами с движением нижней рукой. Дыхание задержано.

4. То же на другом боку.

Подвижные игры:

1. «Удочка» обучение произвольной задержки дыхания.
2. «Меткий бросок» - развитие быстроты перемещений в воде, точности движения.
3. «Морской поезд» развитие умения взаимодействовать с другими участниками команды, развитие мышц рук и ног.
4. «Салки» развитие быстроты и координации движений
5. «Кто быстрее» закрепление техники ходьбы в воде, правильному дыханию, укреплению мышц ног и брюшного пресса.
6. «Каракатица» развитие ориентировки в пространстве, координации движений.
7. «Мяч за черту» - развитие быстроты, умение работать в коллективе.

Пример пояснительной записки, которая содержится в дополнении к общеразвивающей программе по плаванию для детей с ОВЗ

В объединении «Плавание» тренер - преподаватель Зорина Ольга Геннадьевна обучается ребенок –, г.р., со смешанной формой дисграфии, обусловленной общим недоразвитием речи (III уровень речевого развития), с уровнем психического развития не соответствующим возрастной норме, являющаяся ребенком с ограниченными возможностями здоровья.

Для данной категории учащихся характерны:

- уровень психического развития ниже возрастной нормы;
- недоразвитие речи;
- синдром артикуляционных расстройств;
- нарушение звукопроизношения.

У учащегося наблюдается нарушение фонематического слуха, недостаточная речевая активность. Понимает речь, обращенную к нему.

Отмечается недостаточная устойчивость внимания, его быстрая отвлекаемость и истощаемость, ограниченные возможности распределения внимания. Страдает продуктивность запоминания, забывает инструкции, элементы и последовательность заданий. Наблюдается отставание двигательной сферы. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Обнаруживается замедленность.

Исходя из этого, в процессе обучения применяется дифференцированный, индивидуальный подход к ребенку, учитывая его индивидуальные особенности, работоспособность и уровень подготовленности.

Содержание программы носит обучающий, развивающий и коррекционный характер.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно - коммуникационные, использование здоровьесберегающих технологий, комплексное психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, использование методик позитивного стимулирования.

Особенности реализации программы при обучении детей с ОВЗ.

Эти отличия заключаются в:

1. «Пошаговом» предъявлении материала, многократном повторении;
2. Ограничении объёмов работы, вариативности способов предъявления заданий, снижении темпов выполнения заданий;
3. Предъявлении дополнительного времени для выполнения заданий
4. Частой смене видов деятельности, опора на наглядность;
5. Оказании индивидуальной помощи учащемуся;
6. Обеспечении ситуации успеха в различных видах деятельности;
7. На занятии быть в зоне постоянного внимания тренера;
8. Развитии навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Пример пояснительной записки, которая содержится в дополнении к общеразвивающей программе по плаванию для детей с ОВЗ

В объединении «Плавание» тренер-преподаватель Зорина Ольга Геннадьевна обучается ребенок -,г.р., с общим недоразвитием речи (III уровень речевого развития), гиперактивным поведением.

Для данной категории учащихся характерны:

- недоразвитие речи;
- дефект концентрации внимания;
- отвлекаемость;
- расстройства поведения;

У учащегося наблюдается трудности обучения, недостаточная речевая активность, нормальный интеллект. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, его быстрая отвлекаемость и истощаемость, ограниченные возможности распределения внимания.

В области двигательных способностей обнаруживаются координаторные нарушения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Обнаруживается замедленность. Поведение отличается недостаточностью самоконтроля.

Исходя из этого, в процессе обучения применяется дифференцированный, индивидуальный подход к ребенку, учитывая его индивидуальные особенности, работоспособность и уровень подготовленности.

Содержание программы носит обучающий, развивающий и коррекционный характер.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Особенности реализации программы при обучении детей с ОВЗ.

Эти отличия заключаются в:

1. «Пошаговое» предъявление материала, многократное повторение;
2. Следует избегать утомления при выполнении заданий;
3. Ограничение объемов работы, вариативность способов предъявления заданий, предъявление дополнительного времени для выполнения заданий
4. Коррекционной направленности каждой тренировки;
5. Оказании индивидуальной помощи учащемуся;
6. Обеспечение ситуации успеха в различных видах деятельности.
7. Дозированные нагрузки