АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ольга Владимировна Ларина
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского
e-mail: larrina.ov@gmail.com

В статье представлена методика обучения плаванию детей с нарушением зрения с использованием игрового метода на воде и на суше с применением упражнений для развития равновесия и координации движений. Разработка подобных программ оказывает положительное влияние на детей, как в физическом, так и в психологическом плане, а также способствует формированию интереса к плаванию, как к средству укрепления здоровья, физического воспитания и социальной адаптации. Включение уроков адаптивного плавания в рамки школьной программы будет благотворно влиять на жизнь детей с ограниченными возможностями здоровья, способствовать их социальной адаптации в обществе.

Ключевые слова: адаптация, плавание, здоровье, упражнения, занятия, развитие, интерес, социализация.

ADAPTIVE SWIMMING AS A MEANS OF SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

O. V. Larina
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, associate Professor of the Department of theoretical foundations of physical education, Institute of physical culture and sports, Saratov national research state University
e-mail: larrina.ov@gmail.com

Annotation. The article presents a method of teaching children with visual impairment to swim using a game method on water and on land, using exercises for developing balance and coordination of movements. The development of such programs has a positive impact on children, both physically and psychologically, and also contributes to the formation of interest in swimming as a means of health promotion, physical education and social adaptation. The inclusion of adaptive swimming lessons in the school curriculum will have a beneficial effect on the lives of children with disabilities and contribute to their social adaptation in society.

Key words: adaptation, swimming, health, exercise, classes, development, interest, socialization.

Проблема социально-педагогической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной в современной России. Тяжело быть инвалидом с ранних лет. В детские годы ребенок постигает и учится очень многому, а инвалидность становится барьером к постижению нового. Многие школы, детские сады, колледжи и вузы просто не могут обучать детей-инвалидов потому, что в них не хватает специального оборудования и специально обученных преподавателей. Детям-инвалидам необходима помощь и понимание не только родителей, но и общества в целом. Только так они смогут понять, что они нужны, что их любят и понимают [Абашидзе 2014; 58].

Адаптивное плавание, как часть физической культуры, содействует физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Плавание является одним из ведущих видов в адаптивной физической культуре, который рекомендуется людям, имеющим существенные отклонения в состоянии

здоровья. Дети, которые имеют ограниченные физические возможности, не могут полноценно развиваться по стандартным образовательным программам физической культуры. Особенно остро данная проблема касается школьников младших и средних классов. Именно в этот период у детей формируются основные физические качества: сила, быстрота, координация, выносливость и гибкость.

В связи с данной проблемой, фактически основным дополнением к занятиям физической культурой для учеников с ограниченными возможностями, является адаптивное плавание. Оно способствует не только укреплению мышц и связок, но и дает ребенку запас времени для расчета действий во время упражнений, так как движения в воде замедлены. Стоит отметить, что преподавание адаптивного плавания представляет значительную трудность, в связи с тем, что нет условий для проведения уроков в пределах школьной территории. Также в современной литературе недостаточно методических разработок и рекомендаций по организации и проведению занятий по обучению плаванию инвалидов.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) инвалиды условно разделяются по видам ограничения функций:

– нарушения двигательной функции.
– нарушения функций систем организма (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена и др.).
– сенсорные нарушения (зрения, слуха, обоняния, осязания).
– сихические нарушения (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и т. д.) [Абашидзе 2014; 32-36].

В зависимости от формы расстройства функций организма, человек с инвалидностью сталкивается с определенными барьерами, не позволяющими ему пользоваться физической средой города и учреждений, а также предоставляемыми населению услугами наравне с остальными людьми.

Человек с инвалидностью представляет проблему, его следует в обязательном порядке «лечить», а для этого — поместить в специальный институт, что зачастую ведёт к изоляции человека от общества. Такое отношение порождает безответственность и иждивенчество инвалида, приводит к пассивному «пенсионированию», увеличению числа льготников [Ткаченко 2010; 47-48].

Это требует серьёзных изменений не только в работе по уточнению терминологии, использующейся в словарных статьях. Это требует изменения понимания инвалидности как таковой — как на уровне юридической науки, так и на уровне российского общества в целом, поскольку в международном праве и в международном сообществе нормативным признаётся социальное понимание инвалидности [Литвак 2006; 65].

Социальная модель определяет причину инвалидности (то есть «непригодности», «неприспособленности», от лат. invalidus «бессильный, недействительный») не в заболевании как таковом, а в существующих в обществе физических барьерах, стереотипах и предрассудках. Человек

с инвалидностью при такой модели не является «носителем проблемы». Напротив, проблемы и барьеры в жизни такого человека создаёт общество [Подколзина 2006; 56].

В настоящее время известно, что проведение уроков адаптивной физической культуры по стандартным программам для детей специализированных школ не может в полной мере реализовать все физические способности ребенка. Считаем целесообразным изучение возможностей альтернативных методов проведения уроков физической культуры, в частности, с использованием адаптивного плавания [Бегидова 2016; 72].

Наблюдения осуществлялись для изучения работы по АФВ (адаптивное физическое воспитание) в коррекционном учреждении, так как она имеет свои особенности. В течение педагогического наблюдения были уточнены методические вопросы определения уровня физического развития и физической подготовленности организма детей.

Педагогический эксперимент заключался в анализе эффективности предложенной методики обучения детей с нарушениями зрения в адаптивном физическом воспитании.

Проводились занятия по адаптивному физическому воспитанию по предложенным методикам с использованием адаптивного плавания на основе применения игр на воде и суше для привлечения в дальнейшем к тренировочному процессу по плаванию.

Обследовались дети в возрасте от 8 до 12 лет, имеющие полную потерю зрения и остаточное зрение, которые обучаются в школе-интернате для слепых и слабовидящих города Саратова.

Проводилась коррекционная работа, направленная на развития двигательных качеств и навыков пространственной ориентировки, укрепление мышечной системы, коррекция скованности и ограниченности движений, улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата. Разработан комплекс упражнений на воде и «на суше», направленный на развитие гибкости, силы, выносливости и координации. Основное внимание уделялось координации, так как у слепых и слабовидящих детей она значительно снижена.

Преподавание физической культуры у школьников с ограниченными возможностями здоровья имеет свои специфические особенности. В первую очередь это касается необходимости систематического контроля над их физическим и психологическим состоянием в процессе занятия, индивидуальным подходом, строгой регламентации объема и интенсивности нагрузки, пауз отдыха, а также восстановительных мероприятий.

С целью изучения предпочтений и проблем, возникающих у учеников в обучении физической культурой, было опрошено 30 детей. Опрос показал, что для 80% учеников занятия физическими упражнениями улучшают настроение и самочувствие. Получают удовольствие от занятий физкультурой и спортом 90%. Тем не менее, 70% опрошенных жалуются на малоактивный образ жизни, а 53% вовсе не имеют возможности полноценно заниматься физической культурой в школе. Очень мало ребят, всего 23%, посещают дополнительные

секции. На вопросы, связанные с темой нашего исследования, мы получили положительные ответы. Так большинство учеников умеет держаться на воде, им нравится водные развлечения, а 83% понравилась идея включения плавания в их процесс обучения.

Полученные данные свидетельствуют о недостатке двигательной активности и интереса к плаванию, как к средству укрепления здоровья, физического воспитания и социальной адаптации.

Был проведен опрос преподавателей. В анкетировании приняло участие 10 преподавателей и специалистов по обучению физической культуры слепых и слабовидящих. В ходе опроса было выявлено, что проблеме низкой активности школьников, 40% преподавателей ставят недостаточное количество уроков в неделю, для 30% опрошенных преградой для физического совершенствования детей являются их физические недостатки, из-за которых ученики не могут эффективно проводить занятия. Также на общей картине проблемы негативно сказывается недостаточная материально-техническая база.

На вопрос «Как Вы считаете, будет ли целесообразным включение адаптивного плавания в школьную программу?» – 80% респондентов ответили – «Да, это будет положительно влиять на психофизическое состояние школьников и социальную адаптацию»; 20% – «Нет, это будет лишняя нагрузка на учеников, что отрицательно скажется на общей успеваемости школьника».

Анализ полученных данных показал, что большинство преподавателей, обучающих слепых и слабовидящих детей, жалуются на малую двигательную активность и низкий уровень физической подготовленности. Поэтому одной из основных задач специалистов является поиск дополнительных методов, которые позволили бы решить проблемы повышения физических качеств обучаемых.

Последовательность обучения слепых детей плаванию такая же, как и при обучении лиц без ограничения возможностей здоровья.

Воображение пловцов с нарушениями зрения довольно ограничены, поэтому педагог должен постоянно следить за правильностью движений. Ошибки тут же исправлять, чтобы у учеников складывалось правильное представление о самом движении. Все предметы и движения в пространстве дети с нарушением зрения воспринимают, прежде всего, по отношению к себе.

При выполнении упражнений на воде или «суше» применяется тактильный метод обучения, который создает правильное представление о положении тела и движениях. Эффективным средством тактильного обучения является пластиковая модель-кукла с подвижными суставами, которая помогает педагогу в объяснении правильного положения тела, рук и ног.

Шест используется в качестве сигнального средства, это связано с тем, что в бассейне плохая акустика, и иногда ученик просто не слышит команды педагога.

На первом уроке часть времени отводится для проверки уровня плавательной подготовленности группы. Необходимо выяснить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать - сколько боятся

воды. Если учащийся не решается или не может самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно. На основании полученных результатов составить индивидуальный план по дальнейшему обучению каждого ученика.

Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде и их движения в воде спокойные и уверенные. Исправлять следует только грубые ошибки, давая возможность занимающимся найти свой стиль, добиться хорошего согласования движений руками и дыхания, свободы движений, непрерывности движений руками.

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на том месте, откуда он хорошо видит всю группу и все занимающиеся, находящиеся в воде, видят и слышат его. При обучении плаванию, преподаватель должен наблюдать за учащимися из различных мест бассейна спереди, сбоку, сзади и непосредственно в воде для лучшего усвоения правильности движений слепых детей.

В период обучения плаванию необходимо обратить внимание на моторную плотность урока. При частых и длительных остановках возникает опасность возникновения простудных заболеваний из-за переохлаждения организма в воде. Поэтому на уроке плавания следует чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении. Если преподаватель исправляет ошибки в технике выполнения движений одного из учащихся, остальные занимающиеся в это время по возможности продолжают самостоятельно выполнять упражнения.

По окончании занятий необходимо быстро провести поименную перекличку учащихся. После этого проделать легкие гимнастические упражнения, вытереться и одеться.

После обработки полученных результатов было выявлено что: значительная часть учеников отстает от нормы в физическом развитии, вследствие чего наблюдаются отклонения в психологическом развитии (апатия, замкнутость). Анализ, разработка, моделирование индивидуальных программ и подходов к реабилитации детей с различными заболеваниями показал, что адаптивное плавание оказало положительное влияние на детей, как в физическом, так и в психологическом плане.

Проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной методики обучения плаванию детей с нарушением зрения с использованием игрового метода на воде и на суше с применением упражнений для развития равновесия и координации движений.

Все упражнения проводились с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку с нарушением зрения с помощью тактильного обучения непосредственно в воде и использовании конкретных ярких сравнений и метафор.

У всех учеников после проведенного экспериментального исследования заметно улучшились физические качества, а также изменилось их поведение в

социуме. Ребята стали активнее, общительнее, в их жизни появились новые цели. Так, все ученики выразили желание и в дальнейшем заниматься плаванием, участвовать в соревнованиях.

При определенном инфраструктурном обеспечении включение урока адаптивного плавания в рамки школьной программы будет благотворно влиять на жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья, способствовать их социальной адаптации в обществе. А в дальнейшем позволит особо одаренным детям принимать участие в соревнованиях и при удачном стечении обстоятельств позволит защищать честь региона и страны на соревнованиях высокого уровня.

Полученные в результате исследования данные можно использовать учителями специальных (коррекционных) и инклюзивных учебных заведений, инструкторами, тренерами по адаптивной физической культуре, на занятиях в спортивно-адаптивных школах и отделениях.

Обучение плаванию поможет привлечь детей с ограниченными возможностями пойти заниматься в адаптированные спортивные школы сначала для себя и своего здоровья, а потом, когда появится перспектива, ради результата. Всё это в совокупности даст толчок к массовому привлечению детей-инвалидов к занятиям спортом.

Библиографический список

Абашидзе, А.Х. Международно-правовые основы защиты прав инвалидов / А.Х. Абашидзе, В.С. Маличенко // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2014. - № 1. - С. 32 - 36.

Бегидова, Т.П. Комплексная реабилитация инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст]: монография. - 2-е изд. испр. и перераб. / Т.П. Бегидова. - Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. - 232 с.

Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / А.Г. Литвак. - СПб., 2006. - 336 с.

Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384 с.

Социализация дошкольников с нарушением зрения средствами игры: монография / Под ред. Е. Н. Подколзиной. – М.: Город Детства, 2006. – 96 с.