

**Е.А. Распопова,
Н.В. Попович,
Д.Г. Сироткин**

Адаптивное плавание как средство социализации детей-инвалидов с ментальными нарушениями

В статье рассматриваются вопросы использования специальной методики обучения плаванию детей-инвалидов с ментальными нарушениями как средства приобретения жизненно необходимого навыка и социализации. В работе приводятся данные анкетного опроса родителей детей-инвалидов о пользе занятий плаванием по экспериментальной методике, которая состоит в особом подходе применения общепринятых упражнений начального обучения плаванию, и включает индивидуальный подбор упражнений, словесных образов и методических приемов.

Ключевые слова: дети-инвалиды; ментальные нарушения; обучение; плавание.

Проблема социализации инвалидов с ментальными нарушениями является на сегодняшний день весьма актуальной, поскольку в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью, что составляет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 10 % населения Земли. Интеллектуальная недостаточность встречается чаще, чем заболевания церебральным параличом, чем слепота и мышечная атрофия [5].

Важнейшей государственной задачей является повышение качества жизни инвалидов. Декларация прав человека гарантирует людям с различными заболеваниями право на «полное и равное участие во всех сферах жизни общества» [1; 3; 4; 5]. В последнее время произошли серьезные изменения в отношении социума к инвалидам, и том числе и с ментальными нарушениями. Государственные органы и коммерческие организации поддерживают программы образовательной, творческой, трудовой реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, более 70 % от общего числа детей с такими нарушениями обучаются в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации [5].

Поскольку спорт и адаптивная физическая культура являются наиболее эффективными средствами вовлечения детей-инвалидов в общественную жизнь, растет число спортивно-массовых мероприятий для инвалидов, появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом увеличивается.

До сих пор сохраняется такое положение, что многие люди знают очень мало о спортсменах с нарушением интеллекта, поскольку они, вероятно, мало контактируют с ними. Возможно, в результате этого на спортсменах с нарушением интеллекта до сих пор лежит своего рода клеймо, способствующее лишению их многих возможностей, которыми пользуются остальные. Спортсмены с нарушением интеллекта и все те, кто стремится к увеличению своих возможностей, постоянно ищут способы по разрушению барьеров предубеждения. Спорт и физическая активность в целом могут много что предложить [2].

Целью настоящей работы является изучение новых методов обучения плаванию детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями и влияние занятий плаванием на процессы социализации и адаптации в общество.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Определить доступный и целесообразный комплекс средств и методических приемов, облегчающий обучение основным видам движений в плавании;
2. Разработать экспериментальную технологию проведения занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями по плаванию;
3. Выявить влияние занятий плаванием детей-инвалидов с ментальными нарушениями на процессы социализации.

Объектом исследования является процесс формирования двигательных умений и навыков в плавании у детей с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: средства и методы обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями и влияние занятий плаванием на процессы социализации и адаптации в общество.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что специальная методика обучения плаванию детей-инвалидов с ментальными нарушениями будет способствовать их социализации.

Методы исследования: анкетирование, специальные занятия плаванием с детьми, имеющими ментальные нарушения.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе школы водных видов спорта МГПУ. В исследованиях приняли участие дети 5–12 лет, имеющие ментальные нарушения. Анкетный опрос проводился среди родителей детей, посещающих занятия плаванием.

В экспериментальной группе занимались дети 7–8 лет, имеющие следующие заболевания: синдром Дауна, детский аутизм, детский церебральный паралич с ментальными нарушениями. Все дети занимались плаванием два раза в неделю в течение одного года.

В результате анкетного опроса выяснилось, что родители детей с ментальными нарушениями предпочитают плавание другим видам двигательной деятельности, так как, по их мнению, занятия плаванием успокаивают детей, формируют у них устойчивый интерес к занятиям, повышают их настроение и эмоциональное состояние. В процессе занятий дети приобретают навыки

общения с другими (не членами семьи) людьми, а также со своими ровесниками. Многие родители отмечают жизненную необходимость приобретения навыка плавания. У детей также отмечалось снижение количества простудных заболеваний за год, что свидетельствует о пользе занятий плаванием как средстве закаливания.

Для детей, имеющих интеллектуальные нарушения, занятия плаванием являются средством как физического, так и умственного развития. Дети с ментальными нарушениями, попадая в непривычную среду (отсутствие родителей, холодная вода, новые люди), испытывают чувство страха (стресс). Поэтому тренеру очень важно установить контакт с ребенком (зрительный, тактильный, речевой), чтобы помочь ему быстрее адаптироваться к новым условиям. Следует отметить, что на первых занятиях дети просто привыкают к новой обстановке. Замечено, что только после нескольких занятий (от 3 до 5) ребенок привыкает к тренеру, начинает доверять ему и выполнение заданий, становится для него удовольствием.

Начальное обучение плаванию с экспериментальной группой проводилось по специально разработанной методике, которая включала игровые упражнения и пассивные движения. Первый этап обучения плаванию был направлен на знакомство с особенностями водной среды и формирование умения удерживаться на поверхности воды. Данный этап включал упражнения на передвижения по дну, погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на воде с элементами скольжения. Важной группой упражнений начального обучения плаванию являются упражнения на дыхание (выдохи в воду). Все специальные упражнения изучались сначала на суше и были направлены на формирование у ребенка понимания заданий, которые он будет выполнять в воде, а затем уже упражнения выполнялись с тренером, находящимся непосредственно в воде.

При проведении первой части урока необходимо было подготовить ребенка к нахождению в воде, сформировать у него навыки для выполнения упражнений, построить правильный алгоритм выполнения заданий. Особенно важно было создать контакт с ребенком, имеющим ментальные нарушения. Для этого тренером подбирались простые слова и образные названия упражнений. Так, например, ходьба по бортику бассейна, держась за руки в парах, простым шагом, называлась: «Верный друг». Упражнение для формирования умения задерживать дыхание проводилось в виде соревнования и называлось «Кто дольше сможет не дышать». Ходьба по дну вдоль бортика бассейна в воде, держась за руки в цепочку, приставным шагом левым (правым) боком называлась «Крабоик». Для формирования сильного и длинного выдоха выполнялись упражнения «Ветерок», «Морской бриз»: набрав воздуха в легкие, нужно было сильно дуть на воду, затем следовал длинный выдох. При этом ребенок должен дуть на воду как можно дольше. Для формирования понятия о вытянутом положении тела во время лежания и скольжения в воде выполняется упражнение

«Иголочка». Стоя около бортика, нужно подняться на носки и вытянуть руки вверх, затем, опускаясь на полную стопу, руки нужно опустить на пояс. При обучении детей с интеллектуальными нарушениями упражнению «Поплавок», направленному на формирование представления о плавучести тела, первоначально следует освоить упражнение «Грибочек» на суше. Тренер обучает детей глубоко присесть, обхватывая ноги руками, а затем формирует умение задерживать дыхание в положении группировки. Образные названия упражнений способствуют интеллектуальному развитию детей, поскольку они начинают связывать двигательные действия со словесными образами.

Первый этап, направленный на ознакомление с водной средой, наиболее важный. От правильности проведения упражнений зависит возможность снятия дискомфорта, устранения страха перед водой, что определяет успешность дальнейшего процесса обучения плаванию. Следует учитывать, что большинство детей с ментальными нарушениями имеют дополнительные заболевания, зачастую связанные с нарушениями органов движения и нарушениями координации движений, поэтому выполнение даже самых простых передвижений по дну бассейна должно совершаться под контролем тренера.

При выполнении упражнений по задержке дыхания тренер непосредственно в воде должен своим примером показать детям основные правила поведения в воде. Особенно сложно детям дается упражнение «Выдох в воду». Поэтому сначала следует провести ряд подготовительных упражнений. Тренер вместе с детьми набирает воздуха в легкие, опускает губы в воду и выдувает воздух, постепенно опуская все лицо в воду все глубже и глубже. Особенно сложно даются детям упражнения, направленные на умение погружаться в воду с головой. Для обучения данному действию тренер, например, может бросить на дно бассейна игрушки, которые детям можно будет поднять, лишь полностью погрузившись в воду. Обучение всплыванию, лежанию на воде и элементам скольжения проводилось после освоения вышеперечисленных упражнений. Основные упражнения: «Поплавок», «Медуза» и «Стрелочка». На их освоение детям с ментальными нарушениями может понадобиться не менее восьми занятий, в то время как детьми в группах начальной подготовки эти упражнения осваиваются за 2–3 занятия.

Вывод: обучение плаванию детей с ментальными нарушениями требует специальной методики, терпения, усердия, а также значительно большего времени. Освоение упражнений начального обучения плаванию такими детьми должно быть основано на знакомых им образах, что помогает переводить словесные образы в двигательные действия и повышает положительный эмоциональный фон занятия.

Литература

1. Декларация о правах Инвалидов. Принята резолюцией 3447 XXX Генеральной Ассамблеи ООН, 9 декабря 1975 г. // Официальные отчеты — Тридцатая сессия. Дополнение № 34. — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/disabled.shtml

2. Джефф Смедли (Dr. Geoff Smedley). Coaching Athletes with Intellectual Disability. – URL: http://www.rsf-id.ru/downloads/informatcionnie_materiali/sbornik-3.pdf

3. Конвенция ООН о правах ребенка. Принята резолюцией 45/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989. – URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon

E.A. Raspopova,

N.V. Popovich,

D.G. Sirotkin

Adaptive Swimming as a Means of Socialization of Disabled Children with Mental Disorders

The article deals with the issues of use of special methods of teaching disabled children with mental disorders swimming, as a means of acquiring vital skills and socialization. The work contains the data of a questionnaire survey of parents of disabled children about the benefits of swimming lessons using experimental methods, which consists in the special approach using conventional exercises of initial training in swimming, and includes individual selection of exercises, verbal images and methodical techniques.

Keywords: disabled children; mental disorders; learning; swimming.