

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Икар» города Сарова

Методическая разработка

**Тема: «Роль плавания в реабилитации
детей с ограниченными возможностями
здоровья»**

Выполнил:

тренер-преподаватель АФК

Высшей квалификационной категории

Э.П.Вешкин

г. Саров, 2023г.

Проблема социально-педагогической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является актуальной в современной России. Тяжело быть инвалидом с ранних лет.

К группе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ст. 79 ФЗ-273) относятся дети с нарушениями слуха, зрения, с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, умственной отсталостью и другие. Исчерпывающего перечня заболеваний, при наличии которых обучающиеся признаются лицами с ОВЗ, нет.

Существует четыре степени психолого-педагогической классификации детей:

Первая степень. Развитие ребенка с ОВЗ происходит на фоне легкого и умеренного нарушения функций. Эти патологии могут являться показанием для признания инвалидности. Но при правильном обучении и воспитании ребенок может полностью восстановить все функции.

Вторая степень. У ребенка существуют выраженные нарушения в функциях систем и органов. Несмотря на лечение, они продолжают ограничивать его социальную адаптацию. Поэтому такие дети нуждаются в особых условиях обучения и жизни.

Третья степень. Наблюдается большая выраженность нарушений, которые значительно ограничивают возможности ребенка в его жизнедеятельности.

Четвертая степень. Она включает в себя резко выраженные нарушения функций систем и органов, из-за которых происходит социальная дезадаптация ребенка. Помимо этого, можно констатировать необратимый характер поражений и, зачастую, неэффективность мероприятий (лечебных и реабилитационных). Усилия педагогов и врачей нацелены обычно на то, чтобы не допустить критического состояния.

Обучающийся с ОВЗ – это обучающийся, нуждающийся в создании специальных условий для получения, в первую очередь, качественного доступного образования.

Педагогические работники образовательных организаций обязаны учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья, соблюдать специальные условия, необходимые для получения образования лицами с ОВЗ, взаимодействовать по этому вопросу с медицинскими организациями.

На 2020 год в мире насчитывается более 1 млрд. людей инвалидов, что составляет 23% от всего населения планеты. Это примерно. По данным ВОЗ

(Всемирная организация здравоохранения) каждый год число инвалидов увеличивается.

В России на январь 2020 года более 15 млн. человек. Практически половина из них – мужчины и женщины трудоспособного возраста.

В ЕАО инвалидов около 13 тысяч человек. Показатели увеличиваются с каждым годом. Приблизительно 12% юных граждан с ограниченными возможностями здоровья проживают в специализированных интернатах.

Статистика по количеству детей-инвалидов в ЕАО неутешительна – 751 человек (девочек – 302 чел., мальчиков – 449 чел.).

Причины, из-за которых среди подрастающего поколения становится все больше недееспособных – генетическая предрасположенность, плохая экология, вредные привычки, чрезмерно напряженный ритм жизни, недостатки в развитии современной медицины и т. д.

В детские годы ребенок постигает и учится очень многому, а инвалидность становится барьером к постижению нового. 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.

Постепенно приходит понимание, что медицина, традиционно ориентированная на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной. Поэтому формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации.

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ослабленным здоровьем средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий спортом и формирование потребностей в этих занятиях. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ОВЗ могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы, бассейны. В системе мер социальной защиты детей с ОВЗ все большее значение приобретают активные формы работы, к которым относятся реабилитация и социализация в водной среде.

Обобщение литературных данных и мой опыт показывает, что среди различных видов спорта, применяемых в работе с ослабленным здоровьем детьми, самым популярным является плавание.

О пользе плавания написаны тысячи статей, в которых рассказывается о благотворном влиянии этого вида спорта на здоровье человека. Действительно, роль плавания в нашей жизни сложно переоценить: это один из самых полезных видов физической активности, который оказывает

комплексное положительное влияние на человеческое тело, укрепляя здоровье на физическом и психологическом уровне.

Плавание – это универсальный вид спорта, в котором при движении задействованы абсолютно все мышцы с равномерной нагрузкой. Занимаясь в бассейне регулярно, мы можем довести линии своего тела до совершенства, не изнуряя себя утомительными пробежками или часами в тренажерном зале.

Плавание безопасно для наших суставов и позвоночника.

Плавание позволяет укрепить иммунитет и повысить защитную функцию организма.

Для занятий плаванием нет ограничений ни по возрасту, ни по половому признаку. И взрослые, и дети, и пожилые люди смогут извлечь из этого вида спорта максимум благоприятных возможностей для здоровья и физического развития.

Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ослабленным или ограниченными возможностями в состоянии здоровья – это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия оздоровительным плаванием – это, прежде всего, педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и лица, который имеет нарушение здоровья с расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации, как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности, свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей.

Цель занятий плаванием заключается в укреплении индивидуального здоровья, устранении или коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся, реабилитации двигательных функций организма и совершенствовании функциональных возможностей организма.

Главные задачи, которые я реализую на занятиях по плаванию:

- Укрепить и сохранить здоровье, замедлить прогрессирование заболевания;
- Корректировать нарушения в состоянии здоровья;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам в воде;

- Улучшить общую координацию движений;
- Способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- Мотивировать занимающихся оздоровительным плаванием к переходу на спортивный уровень.

К средствам оздоровительного плавания отношу специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний, а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков.

Занятия оздоровительным плаванием провожу в строгом соответствии с дидактическими принципами, а именно:

- **последовательности**, т.е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

- **постепенности**, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

- **систематичный характер** занятий (два раза в неделю), для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;

- **доступности**, указывающим на то, что упражнения должны быть легко выполнимыми и не сложно-координированными, задачи, поставленные на занятия должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии оздоровительным плаванием;

- **наглядности**, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;

- **индивидуализации**, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся;

— *всесторонности*, направленном на комплексное воздействие оздоровительного плавания, на все мышечные группы и функциональные системы организма, ослабленного патологией заболевания.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил: оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды; вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам; наличие специального инвентаря и оборудования (мячи, нудлы, обручи, водные гантели, пояса, накладки для рук, доски для плавания т.д.), наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяю в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение включаю в игру или соревнование, его обязательно выполняем всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов применяю и метод непосредственной помощи, который использую в том случае, если необходима помощь (индивидуальное обучение, для детей с ослабленным здоровьем). Беру руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогаю ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Применяемые упражнения в воде у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам: по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами,

кистями), средних (движения шеей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц; по характеру мышечного сокращения – динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения); по степени активности – активные (самостоятельные движения), активно-пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные.

В воде применяю также упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию; укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц, т.е. корректирующие; расслабление с использованием предметов и снарядов (досточки, колобашки); дыхательные упражнения.

По своей направленности все упражнения делятся на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные, предназначенные для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата или на весь организм. При этом одно и то же упражнение может в зависимости от целей и задач комплекса упражнений при одних заболеваниях рассматриваться как специальное, при других – как общеразвивающее.

Дозировка упражнений осуществляю выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбираю оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных, у бортика и в плавании, по элементам и в координации, в свободном и ускоренном темпе, с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности обучающегося.