

УДК 376.02

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ 11–12 ЛЕТ

© **Михаил Валерьевич БУДАРИН**

директор

Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа
392032, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Мичуринская, 112В
E-mail: budarin_87@mail.ru

© **Александр Юрьевич КЕЙНО**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спортивных дисциплин
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: keino@tsu.tmb.ru

На протяжении ряда лет проблема повышения эффективности обучения и занятий плаванием детей с умственной отсталостью находится в центре внимания научных исследований (Т.В. Ермилова, 2012; Т.А. Протченко, 2007; Е.С. Жукова, 2012; В.А. Аикин, 2010 и др.). Вместе с тем в настоящее время отмечается тенденция роста количества детей с ограниченными возможностями здоровья, в т. ч. и детей со специфическими задержками в развитии и умственной отсталостью. Так, по данным Г.Ф. Морозовой (2008), количество детей в возрасте до 18 лет с данным диагнозом с 2005 по 2008 г. увеличилось на 4 % и составило около 1 млн человек. Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта влияние на организм, что связано со свойствами водной среды, резко отличающимися от свойств воздушной среды, обычной для человека. Занятия плаванием оказывают воздействие практически на все органы и системы организма. Обучение школьников плаванию в нашей стране проходит как по линии средних общеобразовательных учреждений, так и по линии детско-юношеских спортивных школ. Помимо этого, плавание включается в процесс физического воспитания в детских оздоровительных лагерях, особенно в летний период.

Ключевые слова: умственная отсталость; физические качества; адаптивное плавание; индивидуальный подход; физические упражнения

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-58-62

Одной из главных социальных задач государственной политики Российской Федерации в отношении детей-инвалидов является реализация их прав на образование, всестороннее развитие и интеграцию в общество. Несмотря на уже имеющиеся успехи в данной области, на сегодняшний день корректируется законодательная база, разрабатываются и утверждаются различные программы по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, их обучению, организации доступной среды, открываются коррекционные школы, группы, происходят коренные изменения в сознании людей и т. д. – существует еще целый ряд нерешенных проблем. Так, возрастающая в последние два десятилетия негативная тенденция увеличения количества детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей со специфическими задержками в развитии и умственной отсталостью, застав-

ляет представителей различных сфер деятельности, в первую очередь медицины и спорта, искать новые и совершенствовать существующие способы и механизмы физической, социальной и психологической адаптации данной категории лиц, в т. ч. путем организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры.

Уровень развития физических качеств детей с умственной отсталостью во многом определяет степень их последующей социально-трудовой адаптации. В доступной нам научно-методической литературе имеются противоречивые сведения о физическом состоянии умственно отсталых детей. Исследователи обнаружили у них самые разнообразные нарушения в физическом развитии:

1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве и во времени; пространственной ориен-

тации; дифференцировки мышечных усилий; равновесия; ритма движений;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15–30 %; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10–15 %; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной, большой и умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20–40 %; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15–30 %; гибкости и подвижности в суставах на 10–20 %.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Страдают согласованность, точность и темп движений. Они бедны, угловаты, замедлены, неуклюжи, что препятствует формированию правильной техники бега, прыжков, метаний и т. д. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук (мелкая моторика), предметная манипуляция, жестикуляция и мимика [1–3]. Кроме того, в 90–100 % случаев обнаруживается моторная недостаточность [2].

Общеизвестно, что одним из самых эффективных способов реабилитации детей с умственной отсталостью является адаптивная физическая культура, которая способна не только поддерживать физическое состояние организма ребенка, но и, главным образом, дает ему возможность войти в социум, общаться с другими людьми, испытывать весь спектр положительных эмоций. Однако времени, отводимого на урочные формы адаптивного физического воспитания, все же недостаточно, чтобы вызвать в организме умственно отсталых детей серьезные функциональные перестройки, на фоне которых произойдут качественные сдвиги в их двигательной сфере (А.А. Дмитриев, 2008). В этой связи заслуживает внимания идея о необходимости развертывания дополнительных форм физкультурного образования (Н.В. Астафьев, 1997), тем более что для лиц с нарушением интеллекта трудовая деятельность возможна по специальностям, для которых характерна исключительно повышенная дви-

гательная активность (С.Л. Мирский, 1994). В свете сказанного весьма актуальным выглядит организация дополнительного образования по адаптивным видам спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, где особое место по праву занимает плавание.

В системе физического воспитания плавание представлено как средство обучения, оздоровления организма или его закаливания (А.Н. Вельский, 2002), оно является эффективным инструментом оздоровления и без медикаментозной реабилитации, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает его общественный статус, адаптируя к современным требованиям социума, а также служит базовой профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде (Н.Ж. Булгакова, 2010; Д.Ф. Мосунов, 1992, 2011; А.И. Погребной, 2007; С.Ф. Курдыбайло, 2008). Кроме того, плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта влияние на организм, что связано с особыми свойствами воды, резко отличающимися от свойств воздушной среды, обычной для человека. Неудивительно, что в последние годы наблюдается всплеск интереса со стороны ряда ученых (Т.В. Ермилова, 2012; Т.А. Протченко, 2007; Е.С. Жукова, 2012; В.А. Аикин, 2010 и др.) к проблеме повышения эффективности занятий данным видом спорта.

Наиболее успешно навык плавания начинает осваиваться с младшего школьного возраста, а регулярные тренировки рекомендуется проводить в средний школьный период. Подобный подход особенно актуален при обучении детей с умственной отсталостью, т. к. именно в среднем школьном возрасте наиболее заметно проявляется физиологическое отставание в физическом и функциональном развитии (Н.Ж. Булгакова, Т.И. Осокина, А.И. Погребной, С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев и др.).

Однако обучение плаванию детей данной категории на начальном этапе имеет ряд особенностей.

В первую очередь, важно помнить, что нагрузки в адаптивном спорте ниже, чем в спортивном плавании, особенно это касается ограничений по насыщенности занятий. Выбор средств и точное определение интенсив-

ности упражнений варьируются в зависимости от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта занимающихся. Спортсменам-инвалидам требуется более длительное время для восстановления сил после тренировочных занятий, чем здоровым людям, т. к. на выполнение одних и тех же упражнений они тратят значительно больше психоэмоциональных и физических усилий. В связи с этим начальный этап обучения, состоящий в исполнении разнообразных подводящих упражнений для изучения техники адаптивного плавания, проводится в облегченных условиях, т. е. с применением различных поддерживающих средств, среди которых резиновые надувные наплечники, пенопластовые в виде жилеток и поясов хомуты, плавательные доски и другие вспомогательные средства. К числу первых ознакомительных шагов относятся разнообразные, несложные для освоения и эмоционально насыщенные упражнения и игры в воде, способствующие формированию навыков элементарных действий в водной среде, расширяющие запас разнообразных координационных элементов и тем самым облегчающие последующее освоение техники движений, повышающие общий эмоциональный фон занятия. Стоит отметить, что ведущая роль в обучении плаванию детей в младшем школьном возрасте принадлежит играм и состязаниям [4–6].

Как показывает практика проведения занятий, на данной стадии целесообразно использовать комплексный подход в сочетании индивидуальной работы с каждым занимающимся, где отдельные задания адаптируются в соответствии со степенью отклонения в здоровье и уровнем текущего развития ребенка с малогрупповыми формами обучения, состоящими в помощи детей друг другу, выполнении заданий в парах с подсказкой самих занимающихся под руководством педагога. Так, при неправильном либо искаженном исполнении того или иного упражнения возможность исправить имеется не только у преподавателя, но и предоставляется другим учащимся, усвоившим урок. При этом проведенная работа подвергается постоянному анализу с целью корректировки плана обучения в отношении каждого отдельного ученика и всей группы в целом.

Основной сложностью в процессе обучения является невозможность одновременного усвоения учебного материала и достижения одинакового конечного результата за определенное количество часов нормально развивающимися детьми и детьми с умственной отсталостью. Суть проблемы видится в отсутствии на сегодняшний день оптимальной методики для решения сразу нескольких задач по обучению и адаптации детей представленной нозологической группы в среде обычных учеников [3].

Поэтому мы предприняли попытку разработать экспериментальную методику обучения плаванию учащихся 11–12 лет с легкой степенью умственной отсталости, в основу которой лег собственно игровой метод физического воспитания, рекомендуемый для применения в т. ч. ведущими специалистами (Н.В. Астафьевой, 1997). При необходимости увеличения физической нагрузки использовался также соревновательный и игровой метод, который, впрочем, имеет ограниченные возможности в саморегуляции нагрузки (С.Я. Рубинштейн, 1986).

В процессе подготовки к занятиям отбирались игры с учетом психофизических и возрастных особенностей развития детей, доступные для учащихся специальных коррекционных школ по сюжету и движениям. Особая роль отводилась подвижным играм, ввиду их способности комплексно воздействовать на развитие двигательных способностей учащихся (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости) и совершенствование личностных качеств (находчивости, самостоятельности, инициативности). Занятия начинались с вводной части, призванной пояснить правила игры, ее сюжета и конечной цели. Далее проходил основной игровой этап, в ходе которого воссоздавались и решались сложные, эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, а также соперничество и противоборство, а атмосфера психически и физически напряженных отношений помогала выявлять и формировать этические качества личности, воспитывать коллективизм, товарищество, сознательную дисциплину. При этом педагог не только руководил ситуацией, оказывая дифференцированную помощь детям, но и при необходимости выполнял игровые дей-

ствия. Регулирование физической нагрузки на занятиях (при использовании игрового метода) происходило при участии самих занимающихся и обеспечивалось путем изменения продолжительности и темпа игры, количества участников, размеров игрового пространства, величины игровых снарядов, оборудования и другими способами [7].

Также в процессе обучения детей плаванию применялись различные совместные формы деятельности учащихся: помощь детей друг другу, выполнение упражнений проводилось в коллективе, в парах с подказкой самих детей под руководством педагога, который вел занятие [8–10].

В процессе занятий обязательно использовался и индивидуальный подход с использованием его в групповой форме занятий. Например, неправильное либо искаженное выполнение того или иного упражнения, включенного в подвижную игру, исправлялось не только преподавателем, но и другими учащимися. В таких случаях существенно помогали учащиеся, которые быстрее усваивали упражнения.

Таким образом, вышеизложенное позволяет заключить, что использование разработанной экспериментальной методики, в основе которой заложен игровой метод, имеет место в системе обучения плаванию пловцов 11–12 лет с умственной отсталостью и позволяет увеличить скорость освоения водной среды, улучшив, тем самым, процесс овладения ими техникой различных способов плавания.

Список литературы

1. Тюрин А.В. Способы адаптации инвалидов // Образование инвалидов. М.: МИИ, 1997. С. 120-123.
2. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание. 1980. С. 22-23.
3. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. М.: Сов. спорт, 2002. 152 с.
4. Сермеев Б.В. Формирование двигательных способностей у аномальных детей // Дефектология. 1980. № 4. С. 36-42.
5. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Сов. спорт, 2004. 216 с.

6. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физической культуры. 1998. № 1. С. 12-18.
7. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена. СПб.: Плавин, 1996. 177 с.
8. Страковская В.А. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. 288 с.
9. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985. 80 с.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.

References

1. Tyurin A.V. Sposoby adaptatsii invalidov [Means of adaptation of physically challenged]. *Obrazovanie invalidov* [Education of physically challenged]. Moscow, MII Publ., 1997, pp. 120-123. (In Russian).
2. Paravyan G.A. Metodika obucheniya plavaniyu novichkov, stradayushchikh vodoboyazn'yu [Teaching swimming methods for novice which suffers from rabies]. *Plavanie* [Swimming], 1980, pp. 22-23. (In Russian).
3. Mosunov D.F., Sazykin V.G. *Preodolenie kriticheskikh situatsiy pri obuchenii plavaniyu rebenka-invalida* [Passing the critical situations in swimming teaching of physically challenged]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2002. 152 p. (In Russian).
4. Sermeev B.V. Formirovanie dvigatel'nykh sposobnostey u anomal'nykh detey [Formation of moving abilities and anomalous children]. *Defektologiya – Defectology*, 1980, no. 4, pp. 36-42. (In Russian).
5. *Plavanie: Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh spor-tivnykh shkol olimpiyskogo rezerva* [Swimming: approximate program of sport preparation for children's and young people's schools, children's and youth sports schools of Olympic reserve]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004. 216 p. (In Russian).
6. Mosunov D.F. Problemy organizatsii nachal'nogo obucheniya plavaniyu detey-invalidov [Organization problems in beginning education of swimming of physically challenged]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, no. 1, pp. 12-18. (In Russian).
7. Mosunov D.F. *Didakticheskie osnovy sovershenstvovaniya dvigatel'nykh deystviy sportsmena* [Didactic basic principles of development of

- physical actions of sportsman]. St. Petersburg, Plavin Publ., 1996. 177 p. (In Russian).
8. Strakovskaya V.A. *300 podvizhnykh igr dlya ozdorovleniya detey ot 1 goda do 14 let* [300 action-oriented games for children health improvement from 1 to 14 years]. Moscow, Novaya shkola Publ., 1994. 288 p. (In Russian).
9. Osokina T.I. *Kak nauchit' detey plavat'* [How to teach children to swim]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1985. 80 p. (In Russian).
10. Makarenko L.P. *Yunyy plovyets* [Young swimmers]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1983. 288 p. (In Russian).
- Поступила в редакцию 11.03.2016 г.
Received 1 March 2016

UDC 376.02

THE PECULIARITIES OF CARRYING OUT SWIMMING TRAINING AMONG CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION OF 11–12 YEARS OLD

Mikhail Valerevich BUDARIN

Director

Sport-Adaptive School for Children and Young People

112B Michurinskaya St., Tambov, Russian Federation, 392032

E-mail: budarin_87@mail.ru

Aleksander Yurevich KEYNO

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: keino@tsu.tmb.ru

For several years the problem of increasing the effectiveness of training and swimming in children with mental retardation is in the focus of scientific research (T.V. Ermilova, 2012; T.A. Protchenko, 2007; E.S. Zhukova, 2012; B.A. Aikin, 2010 and others.) However, currently there is a trend of growth in the number of children with disabilities, including children with specific developmental delays and mental retardation. Thus, according to G.F. Morozova (2008), the number of children under 18 years with a diagnosis from 2005 to 2008 increased by 4 % and amounted to about 1 million people. Swimming has a unique, inherent only to the sport, influence on the body due to the properties of the aquatic environment dramatically different from the properties of the air environment common to man. Swimming lessons has an impact on almost all organs and systems of the body. Teaching students swimming in our country goes on the line of average educational institutions, and youth sports schools. In addition, swimming is included in the process of physical education in children's recreation camps, especially in summer.

Key words: mental retardation; physical abilities; adaptive swimming; individual approach; physical exercises

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-58-62

Информация для цитирования:

Бударин М.В., Кейно А.Ю. Особенности проведения тренировочных занятий по плаванию у детей с умственной отсталостью 11–12 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2016. Т. 21. Вып. 9 (161). С. 58–62. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-58-62.

Budarin M.V., Keyno A.Yu. Osobennosti provedeniya trenirovochnykh zanyatiy po plavaniyu u detey s umstvennoy otstalost'yu 11–12 let [The peculiarities of carrying out swimming training among children with mental retardation of 11–12 years old]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2016, vol. 21, no. 9 (161), pp. 58–62. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-58-62 (In Russian).