



«Полезьа плавания для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Плавание – это одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств адаптивной физической культуры. Дети с ОВЗ, занимающиеся плаванием, лучше адаптируются к самостоятельной жизни, у них быстрее происходит коррекция психофизического развития. Физические упражнения являются важным средством для успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в общество.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечнососудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособлявая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие является частью так называемой гидрокине-зотерапии. Термин, образованный от греческих слов «вода», «движение», «лечить» наиболее полно отражает сущность данного метода. В его основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера.

Подводный массаж и ортопедические средства применяются в специальных лечебных учреждениях, а вот лечебным плаванием и лечебной физкультурой вы сможете заниматься самостоятельно, «если хорошо усвоите инструкции и принципы выполнения упражнений».

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма. В теплой воде уменьшаются болевые ощущения. Поэтому наблюдающееся при ограничении подвижности в суставах снижение силы, сопровождающееся болевыми ощущениями лечебная гимнастика в воде имеет преимущества над гимнастикой на суше.

Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усилие каждой руки 300—400 г, а при плавании это усилие возрастает несколько десятков раз, увеличивая силу мышц, действуя на все кожные покровы вода одновременно повышает электрическую активность биотоков, напряжения, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые

антигравитационные рефлекс, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Немаловажным является тот факт, что обучение плаванию ребенка с ОВЗ проходит в группе с другими детьми и взрослыми. Это организует процесс их социализации, который осуществляется в результате усвоения необходимых навыков, жизненно значимых для ребенка. Данная работа осуществляется в несколько этапов:

1. формирование положительных форм общения и эмоционально окрашенного взаимодействия ребенка с близким взрослым. Родители и педагог способствуют развитию эмоционального отклика у ребенка на присутствие взрослого, действий, направленных на него, эмоционального общения;
2. формирование представлений об окружающих людях («Я и другие»);
3. формирование способов усвоения общественного опыта (совместные действия, жесты, подражательные способности);
4. формирование навыков социального поведения. Ребенка включают в режимные моменты, учат понимать обращенную речь взрослого.

Одной из целей совместных занятий в бассейне является развитие предпосылок к коммуникативной деятельности. В процессе проведения индивидуальных занятий в бассейне инструктор по плаванию создает ситуации, провоцирующие детей вступать во взаимодействие сначала на уровне простых предметных манипуляций с предметами в воде, а затем в совместной с другими детьми деятельности.

Что же дает ребенку с ОВЗ плавание? Специалисты единодушны во мнении: для ребенка полезней, чем плавание, не найти ничего. Систематические занятия в воде вызывают у детей положительные эмоции, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата. В воспитании ребенка раннего возраста с ОВЗ на первом месте в раннем возрасте должно быть эмоциональное благополучие.

Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи.



«Роль обучения плаванию в коррекции детей с ОВЗ»

Значение плавания для здоровья ребёнка.

Вода - уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивляемость в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминающее невесомость, разгружая кости и суставы. Человек не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков. Цель каждого занятия - разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать "мышечный корсет", который не позволил бы заболеваниям опорно-двигательного аппарата прогрессировать.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция.

Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии). Хотя плавание является универсальным способом разностороннего влияния на организм человека, определенные ограничения есть и тут.

Тренер не должен требовать от занимающихся достижения "олимпийских" спортивных высот, здесь есть элементы игры, но не соревнования. Строго подобранная нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от возраста, формы и степени тренированности мышечной системы, выносливости, состояния здоровья занимающихся.. Занятия в воде не похожи на развлечения в аквапарке, дети и по настоящему работают и за 40-минут успевают выполнить определенный объем нагрузки и проплыть до 300 метров. Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более, чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении таких же упражнений на воздухе. Поэтому плавание является предпочтительным средством оздоровления людей с избыточной массой тела.

Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, в несколько раз больше расходуется энергия. Все это в комплексе способствует достижению оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем мышечной и жировой тканей.

Вода оказывает стимулирующее, укрепляющее воздействие на центральную нервную систему, стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки.

Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической

нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы или болезни и для предупреждения их последствий. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное тело содействуют притоку крови к сердцу, что в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ограниченными возможностями здоровья: ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин. Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления детей с ограниченными возможностями и даже лечения. Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корригирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки - сутулости, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов (контрактуры). Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньше - кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Упражнения с различными плавательными средствами уменьшают нагрузку на позвоночный столб.

Основная мотивация занятий плаванием с оздоровительной направленностью - развитие жизненно необходимого навыка самостоятельного передвижения в воде в нужном направлении; овладение элементами плавания; укрепление здоровья и физического развития. Известно, что пребывание человека в водной среде вызывает изменение терморегуляторных процессов, способствует закаливанию организма. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания.

Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %.

Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках

лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20°C) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

2. Практика работы с детьми ОВЗ в бассейне.

Обучение плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия в бассейне направлены на выведение организма детей из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

Положительными последствиями занятий в бассейне являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

Несмотря на индивидуализацию занятий по обучению плаванию детей с нарушениями в развитии, существуют общие правила и принципы, которых необходимо придерживаться во время занятий:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение бассейна надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления детей в бассейне, занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях по обучению плаванию.

При планировании и проведении занятий в бассейне должны быть учтены особенности организма учащихся и воспитанников, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины

зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия по обучению плаванию в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности детей, улучшение состояния здоровья.

3. Положительная динамика и прогнозы для детей.

Требования к результату освоения программы предъявляются в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями ребёнка. Даже небольшие достижения в коррекционном процессе (научился опускать голову в воду и делать выдох, научился тянуться на воде и т.п.) для детей с ОВЗ являются бесспорным позитивным сдвигом и оцениваются положительно. Но, несмотря на препятствия, которыми являются особенности в развитии детей с ОВЗ, педагог старается достичь наилучшего результата (обучить плаванию, улучшить крупную моторику, социализировать ребёнка).

Оценка качества заключается в анализе результатов двигательных умений и навыков педагогом вместе с детьми во время обучения.

Количественный анализ – посещаемость, фиксация занятий в рабочем журнале, отслеживание результата, статистические данные.

Качественный анализ – диагностика формирования навыков, анализ успешности деятельности в достижении целей, сравнительный анализ исходного и актуального состояния ребёнка.

Педагог постоянно осуществляет наблюдение за освоением детьми программного материала и проводит тестирование плавательной подготовленности и совершенствования физических качеств с ОВЗ.

Выводы и рекомендации:

Плавание является эффективным средством для коррекции развития детей с ОВЗ.

При обучении плаванию дети с ОВЗ испытывают затруднения, вызванные, в основном, непониманием заданий преподавателя. Поэтому на обучение тратится большое количество времени.

Занятия плаванием способствуют значительному улучшению физического состояния детей с ОВЗ. Улучшаются показатели моторного развития, соответственно адаптация к обучению в общеобразовательных учреждениях становится более успешной.

Использование в процессе занятий плаванием комплекса упражнений, включающего подвижные игры на воде, задания на развитие памяти, внимания, мышления, воображения, интеллектуальной деятельности позитивно влияет на психическую сферу детей с ОВЗ.

Плавание благотворно влияет на развитие не только физических качеств у детей. Дети с ОВЗ, занимающиеся плаванием, более успешно осваивают общеобразовательную и коррекционную программу и у других специалистов.

Работникам коррекционных образовательных учреждений, имеющим на базе своего учреждения плавательный бассейн, процесс физического воспитания и развития целесообразно осуществлять в комплексе средств плавания, в результате чего, в большей мере, обеспечивается моторное, физическое и психическое развитие ребёнка.