

Особенности обучения плаванию детей с нарушением слуха на начальном этапе подготовки (на отделении адаптивной физической культуры). Проблемы организации и проведения занятий.

**Автор: Савкин Дмитрий Федорович
Тренер-преподаватель ГБУ ДО «ДЮСАШ имени олимпийского чемпиона В.А. Капитонова»**

2015 год

В настоящее время в России большое внимание уделяется развитию спорта инвалидов. Открываются школы, отделения, клубы по адаптивной физической культуре (АФК), проводятся спортивно-массовые мероприятия по разным видам спорта с участием людей, имеющих отклонения в развитии.

Так как во многих регионах это движение только недавно стало развиваться и находится на стадии становления, поэтому с отсутствием опыта работы с таким контингентом занимающихся в области ФК и С возникают проблемы по организации и проведению занятий, выбору рациональных средств и методик.

При начальном обучении плаванию детей с нарушением слуха на отделении АФК Комплексной Специализированной Детско-Юношеской Спортивной Школы Олимпийского Резерва №1 (КСДЮСШОР№1) мы столкнулись с большим количеством вопросов по организации занятий: выбор места проведения занятий, количество занимающихся в группе, продолжительность занятий, выбор средств, дозировка упражнений, медицинский контроль, коммуникативная проблема и др.

Плавание является одним из наиболее действенных методов коррекции физического развития слабослышащих детей, обучение которому способствует улучшению качества здоровья, коррекции психического развития, совершенствованию личностных качеств ребенка и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижению в воде. Занятия в бассейне упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, формируют навыки коллективного взаимодействия. Выполнение движений в воде способствует улучшению деятельности вегетативной нервной системы, стимулирует развитие дыхательных мышц и мышц пояса верхних конечностей.

Эффективность обучения плаванию зависит прежде всего от знаний общетеоретических закономерностей ребенка с нарушением слуха, чтобы руководствоваться ими в педагогической работе.

Поэтому нами изначально были изучены нарушения в развитии неслышащих детей.

Все разнообразие нарушений в развитии неслышащего ребенка не является следствием только ограниченного доступа звуковых раздражителей. Здесь как прямое следствие вытекают лишь нарушения в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков (Трофимова Г.В., 1972; Носкова Л. П., 1991). У данного контингента детей помимо потери слуха наблюдается и нарушение деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия и соответствующей ориентации в пространстве. Такие нарушения, видимо, затрудняют освоение техники плавания. Хотя дети с патологией слуха в состоянии освоить элементы техники плавания кролем на груди, в то же время освоение способа кроль на спине вызывает у них затруднение.

При обучении навыкам плавания детей с нарушением слуха решаются те же общие задачи, что и у слышащих детей. Но есть также группа специальных задач, которая включает:

оздоровительные, требующие большего внимания, чем у слышащих, в связи с ослабленностью организма;

коррекционные: развитие дыхательных мышц и мышц плечевого пояса, совершенствование функций вестибулярного аппарата: точности, согласованности движений и ориентирования в пространстве;

совершенствование психических функций ребенка: создание положительной мотивации к занятием в бассейне, преодоление водобоязни, страха.

Средства обучения реализовываются в следующей последовательности: упражнения на освоение в воде и скольжение, на дыхание, овладение основами техники плавания, развитие физических качеств.

При обучении слабослышащих детей происходит специфическое использование методов и методических приемов:

- Практические: применение широкого круга подводных упражнений, выполнение упражнения с направляющей помощью, использование дополнительных ориентиров.

- Наглядные: показ упражнений преподавателем.

- Словесные: сопроводительные пояснения, жесты, краткие инструкции и указания, положительные оценочные суждения, коррекция ошибок, тактильная речь, проговаривание заданий детьми.

К занятиям по плаванию допускались только те дети, которые имеют заключение врача ОВФД с рекомендациями.

Прежде чем приступать к занятиям в воде со слабослышащими школьниками мы проводили занятия в зале, так как нарушение слуха и связанного с ним внимания создает организационные сложности на занятиях в бассейне. Во время этого этапа необходимо установить контакт с детьми, узнать индивидуальные психические и физические особенности занимающихся. Кроме того введение этого этапа необходимо для подготовки опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, а также для создания мотивационной установки, формирования навыков работы в группе, повышения внимания и дисциплинированности. В зале проводились занятия по общей физической подготовке, также использовались средства (упражнения) по развитию и коррекции координационных способностей, функций равновесия и вестибулярной функции.

Следующим нашим шагом в подготовке юных пловцов с нарушением слуха было проведение занятий в малом бассейне (лягушатник). Большим преимуществом проведения занятий в таком бассейне является то, что

отсутствие глубины не вызывает чувство страха. Также это дает возможность на начальном этапе выполнить большое количество подготовительных, подводящих упражнений для освоения с водой. Упражнения в малом бассейне выполнялись в следующей последовательности: упражнения с неподвижной опорой (у стенки), упражнения с подвижной опорой (доска, мяч), упражнения без опоры.

Среди упражнений использовались: выдохи в воду, задержка дыхания, лежание на воде в различных положениях, скольжения, скольжения с работой рук и ног. Большое значение на этом этапе уделяется играм, которые способствуют преодолению чувства страха и неуверенности.

При переходе в глубокий бассейн с «лягушатника», школьники уже имеют умения выполнять многие двигательные действия в воде. Основной нашей задачей на этом этапе было перенос умений, которые дети приобрели в малом бассейне на «большую» воду. Поэтому несколько первых занятий в глубоком бассейне были посвящены повторению изученного материала. В дальнейшем использовались упражнения по овладению техники плавания спортивных способов плавания кролем на груди и на спине.

При работе со слабослышащими детьми мы используем опыт коллег, которые выделяют множество особенностей обучения начальному плаванию данных занимающихся:

- На подготовительном этапе – обучение упражнениям для освоения в воде по возможности необходимо проводить в неглубоком бассейне или на мелкой части, чтобы не вызвало чувство страха у слабослышащего ребенка.

- Для освоения с водой применяются игры и эстафеты, прыжки в воду в вариативных условиях.

- Для регулирования уровня эмоционального фона занятий, психологического состояния и поведения детей применяются упражнения игровой направленности

-При объяснении предлагаемого материала его доступность должна обеспечиваться многообразием применяемых наглядных пособий, тактильной речи, выразительной артикуляции.

- Показ упражнения осуществляется непосредственно перед их выполнением.

- Все новые задания объясняются на суше, когда внимание детей сосредоточено на объяснении.

- Для психологической поддержки и мотивации занимающихся при обучении двигательным действиям в воде необходимо использовать индивидуальный подход с положительной оценкой (поощрением).

-На первых занятиях в воде со слабослышащими школьниками лучше не включать упражнения с погружениями, ныряниями, так как это создает дискомфорт для зрительной, дыхательной системы, вызывает дополнительное давление на барабанные перепонки и дезориентирует в воде.

- На начальных занятиях необходимо уделять внимание обучению выдоху в воду, для развития дыхательных мышц.

Особую роль для слабослышащих в условиях водной среды приобретает специальная система жестов, которая отрабатывается заранее. Условные сигналы и тактильная речь способствует оперативной взаимосвязи с группой. Когда дети находятся в воде, преподаватель отдает только лаконичные команды. Объяснения, обсуждение и замечания проводятся на суше.