

Обучение плаванию детей с ОВЗ

Во время занятий плаванием учитываем специфику воздействия водной среды на организм ребёнка. Она играет существенную роль в значительном уменьшении тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы. Это очень важно при физической тренировке для детей с заболеваниями нервной системы и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата.

Чтобы занятия на воде проходили более четко, чтобы каждое новое упражнение усваивалось быстрее, задолго до выхода «на воду» на спортивных площадках начинается

I этап - «сухопутное плавание». В процессе этих занятий проводится контрольное тестирование по основным физическим качествам: силе рук (отжимание), ног (приседание, выпрыгивание), гибкости (наклоны стоя и сидя). Если перечисленные качества находятся ниже среднего уровня, то в занятия дополнительно включаем комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Параллельно с комплексом дети осваивают тренировку дыхания пловца: во время ходьбы необходимо на 3 шага сделать выдох, на 1 шаг вдох. Для особо водобоязливых детей используем таз с теплой водой. Для этого воспитанники встают перед тазиком и делают неглубокий вдох. Затем закрывают глаза (в дальнейшем с открытыми глазами) и через слегка сжатые губы выдувают воздух (выдох). После многократных повторений этого упражнения (до 10 раз) появляется определённый ритм, дети чувствуют свободу дыхания. Чтобы вода не раздражала носоглотку и не сбивала с ритма, используем обыкновенный душ, подставив лицо под его струи и не закрывая глаза, дети пытаются сделать длинный выдох. Только правильно поставленное дыхание позволяет в дальнейшем легко усваивать технику плавания

II этап обучения - освоение воды и обучение движению в ней (глубина по пояс или по грудь, держась за поручни). Он включает в себя ряд последовательных упражнений:

- Погружение в воду (с закрытыми и открытыми глазами, в очках и без них, «спасение тонущих игрушек»), задержка глубокого вдоха с медленным выдохом в воду. Подвижные игры «Крокодильчики» и «Медуза» способствуют ускорению освоения воды.
- Скольжение - обучаем ребёнка держаться на воде в положении «на спине», поддерживая его под лопатки, используя подручные средства (доски, мячи, надувные круги, нарукавники, и другие), которые улучшают контроль над положением головы. Чтобы уменьшить чувство страха,

скольжение проводим сначала по направлению от центра к стене на мелководе. По мере усвоения и отсутствия чувства страха переходим к игре «Плавучая стрелка» на более глубоком месте.

- Упражнение «поплавок» проводим на задержке дыхания сначала без учета времени, избегая кувыркания головой вперед-вниз. То же в соревновательной обстановке с учетом времени.
- Формируем чувство опоры о воду (при выполнении гребковых движений правая рука вытянута вперед, левая - сзади у бедра, как при выполнении «мельницы»), дети начинают движения, но при этом не «смазывают» воду, а прилагают некоторые усилия, которые вызывают естественное движение вперед по ходу.
- Выдох в воду у поручня (голова вниз, с поворотом головы, с работой ногами) - применяем только после овладения скольжением, это позволяет при неудачном выполнении упражнения избежать лишнего волнения.

III этап – собственно обучение плаванию. Успешно освоив воду, ребенок готов плавать. Приступаем к обучению движениям ногами и руками при плавании вольным стилем (кроль на груди и на спине). Подготовительные упражнения подбираются в зависимости от степени поражения конечностей и индивидуальных особенностей воспитанника. В зависимости от сложности, степени заболевания, возраста ребёнка этот сложный этап занимает более или менее длительное время. Выбирая способ обучения плаванию, учитываем и характер ОВЗ. Так, детей с лёгкой степенью заболевания сначала начинаем обучать плаванию на спине. Этот стиль плавания более других подходит большинству детей, страдающих ДЦП. В положении на спине (при необходимости с подручными средствами) осуществляется свободное дыхание, глаза открыты, руки поддерживают тело в горизонтальном положении, ноги работают попеременно вверх-вниз. Владение правильными движениями ногами при обучении плаванию имеет важное значение для дальнейшего формирования навыка. Регулярное плавание с помощью доски (на груди и спине) дают возможность более уверенно чувствовать себя на воде.

Успешно освоив технику движения ногами, воспитанники начинают тренировать работу рук при плавании способом «кроль» на груди. Сначала учимся выполнять гребковые движения на гимнастической скамейке, затем гребковые движения в воде с выдохом в воду стоя на дне, тоже с доской в руках и без неё. Успешно пройдя этап обучения плавания кролем на груди и спине, в дальнейшем воспитанники совершенствуют свои навыки с ластами и лопатками. Научившись выполнять элементарный поворот «маятником», они плавают непрерывно по кругу учебного бассейна.

Многолетний опыт работы и наблюдения показали высокую эффективность физвоспитания и плавания для реабилитации детей с ОВЗ. Помимо основных функций закаливания и овладения навыком передвижения в воде, занятия в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств. Индивидуальный подход к ребёнку, рациональное и систематическое использование комплекса физических упражнений, включающего подвижные игры на воде, модифицированные упражнения, задания на развитие памяти, внимания, воображения, позитивно влияют на психическую сферу детей с ЗПР, ОВЗ и обеспечивают положительную динамику реабилитации воспитанников, исчезает страх при погружении в воду, они научились выполнять задержку дыхания, многократный выдох в воде. Многократные повторы упражнения скольжения на воде дают разгрузку позвоночника, одновременно при этом укрепились мышцы позвоночника и всего тела. Значительно улучшилась координация движений и чувство правильной осанки.

С физиологическим взрослением и увеличением физической нагрузки на организм повысилась сопротивляемость детей с ОВЗ не только к простудным и вирусным заболеваниям, но и улучшилась успеваемость в учебных заведениях. За счет регулярных и систематических занятий плаванием полнее сформировалась психическая, чувственная и эмоциональная сфера, что положительно повлияло на психомоторное развитие и интеллект выпускников

Таким образом, занятия плаванием не только улучшают физическое состояние воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, но и благотворно влияют на их общее состояние, о чем свидетельствует позитивная динамика психических функций. У детей улучшились функции внимания, пространственной ориентации, воображения, интеллектуальной деятельности. Дети принимают участие в различных соревнованиях, спортивных мероприятиях и конкурсах. Это благотворно влияет на развитие коммуникативных навыков: они адекватно ведут себя в обществе незнакомых сверстников и правильно реагируют на замечания и предложения взрослых, формируют целеустремленность, поднимают самооценку.