

УДК 37.04

**Современное обоснование гидрореабилитации
как многолетнего педагогического процесса**

Григорьева Дарья Викторовна, кандидат педагогических наук

Мосунова Мария Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрыты принципиальные различия процесса гидрореабилитации от других форм двигательной активности в условиях водной среды. Представлены сравнительные характеристики понятий: гидрореабилитация; плавание; лечебное плавание; оздоровительное плавание; восстановительное плавание; адаптивное плавание; реабилитационное плавание; гидротерапия. В результате многолетнего педагогического исследования научно обосновано содержание процесса гидрореабилитации, не включающее в себя медицинские и реабилитационные задачи по замещению, восстановлению или коррекции временно утраченных функций органов и систем организма ученика. Подобные занятия в условиях водной среды оказывают оздоровительный эффект на организм занимающихся, что объясняется воздействием на тело ученика уникальных физических свойств воды, определённых сил, действующих на неподвижное тело пловца, а также магнитогидродинамическим механизмом оздоровительного влияния водной среды на человека.

Ключевые слова: гидрореабилитация, педагогический процесс, водная среда, обучение и воспитание.

Modern justification of hydro-rehabilitation as a long-term pedagogical process

Grigorieva Daria Viktorovna, candidate of pedagogical sciences

Mosunova Maria Dmitrievna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article reveals the fundamental differences between the process of hydro-rehabilitation and other forms of motor activity in an aquatic environment. Comparative characteristics of the concepts are presented: hydro-rehabilitation; swimming; therapeutic swimming; recreational swimming; restorative swimming; adaptive swimming; rehabilitation swimming; hydro-therapy. As a result of many years of positive pedagogical research the content of the hydro-rehabilitation process is scientifically substantiated, which does not include medical and rehabilitation tasks for the replacement, restoration or correction of temporarily lost functions of organs and systems of the student's body. However, it should be noted that such classes in an aquatic environment have a healing effect on the body of those involved, which is explained by the effect on the student's body of the unique physical properties of water, certain forces acting on the stationary body of a swimmer, as well as the magnetohydrodynamic mechanism of the healing effect of the aquatic environment on humans.

Keywords: hydro-rehabilitation, pedagogical process, aquatic environment, education and upbringing.

ВВЕДЕНИЕ. Гидрореабилитация представляет собой педагогический процесс, направленный на обучение и воспитание человека в условиях водной среды и средствами водной среды с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня двигательной и социальной активности, основной целью которого является обучение навыку плавания лиц с различными ограниченными возможностями здоровья [1].

Основная цель гидрореабилитации — это обучение жизненно важному, самостоятельному навыку плавания лиц с ограниченными возможностями здоровья, что может предупредить и предотвратить в дальнейшем смерть от утопления в

результате непредвиденных ситуаций, связанных с отсутствием умения держаться на воде [2].

Под плаванием следует понимать способность удерживаться и передвигаться по поверхности воды за счёт собственных усилий, без посторонней помощи [3]. В процессе гидрореабилитации лица с ограниченными возможностями здоровья обучаются новым двигательным действиям (направленным на овладение самостоятельного навыка плавания) и воспитывают физические качества, такие как сила, координация, ловкость, выносливость, без которых овладение любым двигательным действием не представляется возможным [4].

В настоящее время существуют различные формы двигательной активности в условиях водной среды, направленные на восстановление здоровья и повышение уровня работоспособности, которые тесно связаны между собой по смыслу и содержанию (таблица 1).

Таблица 1 – Некоторые современные формы двигательной активности в условиях водной среды, направленные на восстановление здоровья и повышение уровня работоспособности

№	Формы двигательной активности	Определение	Цель
1	Лечебное плавание	Одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека и воды, и активных движений [3]	Восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний, травм или перенесённых операций
2	Оздоровительное плавание	вид плавания, направленный на достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактику заболеваний [5]	повышение уровня состояния здоровья и физической работоспособности
3	Восстановительное плавание (акватерапия)	Метод коррекции различного рода нарушений в развитии человека, при котором применяется вода [3]	Восстановление организма человека после перенесенных травм и заболеваний
4	Адаптивное плавание	Вид двигательной деятельности в воде, предназначенный для людей, имеющих ухудшения в состоянии здоровья [3]	Восстановление и компенсация здоровья и физической работоспособности
5	Реабилитационное плавание	вид физической реабилитации в условиях водной среды [3]	восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями или травмами
6	Гидротерапия или лечение водой	система природных методов лечения. В ней используются потребности организма в воде и его физиологические реакции на воду [5]	предупреждение, коррекция и лечение многих заболеваний и телесных повреждений

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось профессорско-преподавательским составом, студентами, магистрантами и аспирантами кафедры теории и методики гидрореабилитации Института адаптивной физической культуры и кафедры теории и методики плавания на базе плавательного бассейна НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в период с 1992 по 2022 год. В результате многолетнего педагогического исследования экспериментальным путём было доказано, что гидрореабилитация объясняет специфические особенности взаимоотношений тренера и ученика с ограниченными возможностями здоровья при

условии их совместной деятельности в водной среде, а также раскрыты технологии эффективных способов поддержек, страховок и проводок ученика на занятиях в условиях как «на суше», так и «на воде», обеспечивающих безопасность педагогического процесса. Представлены технологии организации и методики проведения практических занятий в воде в зависимости от физического и психического состояния ученика, а также средства и методы предвиденья, предупреждения и преодоления возникновения возможных критических ситуаций в процессе гидро-реабилитации с учеником, направленные на предотвращение возможного утопления ученика.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Содержание самого процесса гидро-реабилитации с его целями, технологиями, методами и организацией (рисунок 1) принципиально отличается от других форм двигательной активности в условиях водной среды, которые, в свою очередь, полностью ориентированы на восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности лиц, перенёсших различные травмы или заболевания.

Гидрореабилитация - педагогический процесс обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня двигательной и социальной активности



Основная цель: обучение самостоятельному навыку плавания лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленное на предупреждение и предотвращение в дальнейшем смерти от утопления в результате непредвиденных ситуаций, связанных с отсутствием умения держаться на воде



Задачи гидро-реабилитации:

1. Научить человека с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно передвигаться по поверхности воды и удерживаться на её поверхности за счёт собственных усилий, без посторонней помощи.
2. Формировать качественно новый уровень двигательной активности человека, как в условиях водной среды, так и в условиях на суше.
3. Развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Воспитывать и формировать поведенческие нормы у лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях социума.
5. Воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека



Технологии гидро-реабилитации: эффективное применение безопасных способов страховок ученика в условиях «на суше», «на воде»



Методики гидро-реабилитации: организация и проведение занятий в условиях водной среды с лицами, имеющими различные ограниченные возможности здоровья, включая учеников с эпилепсией



Технологии предвиденья, предупреждения и преодоления критических ситуаций при условии совместной деятельности тренера и ученика на занятии в водной среде

Рисунок 1 – Структура и содержание процесса гидро-реабилитации

Гидрореабилитацию следует рассматривать как многолетний педагогический процесс со своими специфическими дидактическими принципами (принцип сознательности и активности в условиях совместной деятельности тренера и ученика, принцип долготерпения, принцип многолетней систематичности), как отдельную, самостоятельную сферу деятельности, занимающую одно из первых мест в системе адаптивной физической культуры, имеющую дидактическое, воспитательное и прикладное значение в системе адаптивного физического воспитания и профессионального образования [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Гидрореабилитация является специфическим, многолетним, педагогическим (а не медицинским) процессом, направленным на обучение ученика с ограниченными возможностями здоровья самостоятельному навыку плавания. Не ставит перед собой задач по восстановлению, замещению или компенсации временно утраченных функций органов и систем организма человека. Объясняет закономерности взаимоотношения человека и водной среды с её физическими, химическими, биологическими, социальными и иными соединениями. Раскрывает дидактические свойства, отражающиеся в двигательных и интеллектуальных действиях человека, в средствах накопления, сохранения и передачи опыта физической и социальной активности человека в материальных, интеллектуальных и иных носителях информации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Агеев В. У., Белоусов С. И., Григорьева Д. В. Мосунов Д. Ф. [и др.]. Взаимоотношение человека и воды : монография. Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. 364 с. : ил. ISBN 978-5-6043039-0-0.
2. Мосунова М. Д. Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 24 с.
3. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание. 3-е изд., пер. и доп. Москва : Юрайт, 2023. 401 с. (Бакалавр. Академический курс). ISBN 978-5-534-08390-3.
4. Мосунов Д. Ф., Григорьева Д. В., Мосунова М. Д. Технологии гидрореабилитации. Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2017. 136 с.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В., Орехов Е. Ф., Рыбьякова Т. В., Кууз Р. В., Синева Б. В., Ивченко Е. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. 2-е изд., стер. Москва : Академия, 2014. 268 с. : ил. (Высш. образование. Бакалавриат. Физ. культура и спорт). ISBN 978-5-4468-0659-1.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Спорт, 2016. 615 с. : ил. ISBN 978-5-906839-42-8.

REFERENCES

1. Ageevets V. U., Belousov S. I., Grigorieva D. V., Mosunov D. F. [etc.], (2019), The relationship between man and water, St. Petersburg, 364 p., ISBN 978-5-6043039-0-0.
2. Mosunova M. D. (2005), Teaching swimming in conditions of joint stay in the water of a coach and a disabled child (on the example of epilepsy), abstract of the dissertation, St. Petersburg, 24 p.
3. Bulgakova N. J., Morozov S. N., Popov O. I., Morozova T. S. (2023), Adaptive and therapeutic physical culture. Swimming, 3rd ed., trans. and additional, Moscow, Yurait, 401 p.
4. Mosunov D. F., Grigorieva D. V., Mosunova M. D. (2017), Technologies of hydro-rehabilitation, St. Petersburg, 136 p.
5. Litvinov A. A., Kozlov A. V., Ivchenko E. V., Orekhov E. F., Rybyakova T. V., Cooz R. V., Sinev B. V., Ivchenko E. A. (2014), Theory and methodology of teaching basic sports. Swimming, 2nd ed., revised., Moscow, Academy, 268 p., (Higher education. Bachelor course. Physical education and sports), ISBN 978-5-4468-0659-1.
6. Evseev S. P. (2016), Theory and organization of adaptive physical culture, Moscow, Sport, 615 p., ISBN 978-5-906839-42-8.

Информация об авторах:

Григорьева Д.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической реабилитации, dasha-vfr@mail.ru; ORCID: 0009-0000-3661-3501; **Мосунова М.Д.**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры Теории и методики плавания, mosunovamary@mail.ru; ORCID: 0000-0003-4453-4314.

Поступила в редакцию 18.02.2024.

Принята к публикации 01.03.2024.