

УДК 796.011

Ключевые аспекты процесса обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития

Высоцкая Екатерина Анатольевна, кандидат биологических наук
Скороходова Юлия Михайловна
Кострикин Леонид Васильевич
Суркова Елена Николаевна
Липецкий государственный технический университет, Липецк

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы применения методики обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями, в которой используется групповая форма организации занятий при обязательном участии родителей как неотъемлемых участников образовательного процесса. Описаны преимущества выбора предложенных образовательных технологий при обучении плаванию лиц с ОВЗ с учётом их нозологий. Выявлены перспективные возможности применения данных технологий и представлены методические рекомендации по использованию таких технологий. Также представлены экспериментальные данные, подтверждающие результативность и целесообразность использования данной методики обучения плаванию для лиц с интеллектуальными нарушениями развития.

Ключевые слова: лица с интеллектуальными нарушениями развития, обучение плаванию, групповая форма организации занятий, родители.

Key aspects of the process of teaching swimming to persons with intellectual and developmental disabilities

Vysotskaya Ekaterina Anatolyevna, candidate of biological sciences
Skorokhodova Yulia Mikhailovna
Kostrikin Leonid Vasilyevich
Surkova Elena Nikolaevna
Lipetsk State Technical University, Lipetsk

Abstract. This article considers the relevance of using the methodology of teaching swimming to persons with intellectual disabilities, which uses a group form of organizing classes with the mandatory participation of parents as integral participants in the educational process. The advantages of choosing the proposed educational technologies in teaching swimming to persons with disabilities taking into account their nosologies are described. Perspective possibilities of application of these technologies are revealed and methodical recommendations for the use of such technologies are presented. Experimental data confirming the effectiveness and feasibility of using this method of teaching swimming to persons with intellectual disabilities are also presented.

Keywords: persons with intellectual disabilities, swimming training, group form of organization of classes, parents.

ВВЕДЕНИЕ. Здоровье детского населения – один из качественных показателей социального благополучия и национальной безопасности государства. В последние годы наблюдается тенденция к неуклонному росту показателей хронической и сочетанной заболеваемости у детей в нашей стране, отмечается рост инвалидизации детского населения. В структуре первичной инвалидности детского населения за последние пять лет устойчиво лидируют заболевания класса психических расстройств и расстройств поведения [1, 2]. Данные обстоятельства не могут не привлекать внимания различных специалистов, включая сферу адаптивной физической культуры в плане исследования новых и совершенствования уже существующих образовательных технологий и программ, поиска новых путей и подходов в области физического и психического развития, а также социальной адаптации данного контингента. Ряд исследова-

телей (А.А. Дмитриев, Л.Н. Ростомашвили, А.Е. Митин, О.В. Талицкая, Н.В. Мазитова и др.) говорят о том, что занятия доступными видами адаптивной физической культуры имеют коррекционно-развивающую направленность. Плавание способствует развитию жизнеспособности человека даже с тяжелыми и множественными нарушениями развития [3].

Адаптивное плавание является эффективным реабилитационным и коррекционным средством, способствующим благоприятным прогнозам развития детей с ограниченными возможностями здоровья [4]. По данным опросов родителей, именно плавание является самым популярным видом спорта для детей с ОВЗ. Слабая изученность проблемы обучения плаванию лиц с ОВЗ, в том числе с интеллектуальными нарушениями развития, социальная востребованность и низкая распространённость практического применения в многочисленных бассейнах нашего региона послужила стимулом к разработке и совершенствованию методики, её апробации.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – совершенствование процесса обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития (ЛИН).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования:

- теоретико-методологический анализ средств, форм и методов адаптивного плавания;
- комплексное тестирование для оценки физического и психического развития и двигательных действий;
- структурированное наблюдение;
- формирующий эксперимент;
- контрольное тестирование.

Совершенствование теоретических основ методики обучения плаванию ЛИН осуществлялось на кафедре физвоспитания Липецкого государственного технического университета и отделения плавания Областной спортивно-адаптивной школы паралимпийского резерва (г. Липецк). Практическая часть выполнялась на базе малого и большого бассейнов учебно-спортивного комплекса Липецкого государственного технического университета, а также спортивных комплексов «Спартак» и «Сокол» (г. Липецк). Период исследования длился 20 месяцев – с февраля 2022 года по ноябрь 2023 года.

Согласно поставленным задачам, обучение спортивным стилям плавания ЛИН не выступает в контексте общей методики приоритетной целью, акцент смещён на их социально-психологическое развитие. Совершенствование методики обучения плаванию для ЛИН предполагало осуществление нескольких взаимосвязанных и преемственных модулей: предварительный этап, организационный этап, освоение с водой, изучение спортивных стилей, совершенствование стилей плавания.

В предварительном этапе исследования приняли участие 63 кандидата на обучение плаванию возрастной категории от 7 до 32 лет с различными видами нарушений развития интеллекта: расстройство аутистического спектра, синдром Дауна и умственная отсталость. Этап характеризовался конкурсным отбором, где главными критериями выступали физическая подготовка и способности высшей нервной деятельности претендентов.

По итогам отбора нами были определены 20 участников образовательного процесса и сформированы две группы по 10 человек. Обучающиеся первой группы не умели плавать, но были способны слышать, выполнять команды тренера и взаимодействовать в коллективе. Предполагалось, что они будут заниматься в малом бассейне.

Обучающиеся второй группы были освоены с водой и умели выполнять элементарные упражнения, однако не владели спортивными стилями плавания. Предполагалось, что вторая группа обучающихся должна была заниматься в большом бассейне. Помимо обучения в воде, наша методика предполагала занятия во второй группе в зале сухого плавания для развития общей физической и специальной подготовленности атлетов. Продолжительность занятий в бассейне для 1-й группы составляла 45 минут с периодичностью два раза в неделю. Занятия в спортивном зале для 2-й группы длились 45 минут 1 раз в неделю, в бассейне 3 раза в неделю по 45 минут.

Принципиальными особенностями методики являются:

- групповая форма организации занятий, распространённая в образовательном процессе, но в работе с данным контингентом используется редко в виду её сложности и высокой трудоёмкости [5];
- одновременное присутствие на занятиях обучающихся с различными нарушениями развития интеллекта;
- сопровождение обучающихся их родителями (законными представителями) в образовательном процессе, которые не погружались в воду, но были активными трансляторами команд и методических указаний тренера, а также контролировали точность и техническую грамотность выполняемых упражнений воспитанниками, что существенно облегчало труд преподавателя [6];
- преимущественное нахождение тренера в воде на протяжении всего учебного занятия в малом бассейне с целью демонстрации упражнений, тщательного контроля за их выполнением и своевременным исправлением грубых ошибок, что является эффективным средством безопасности и защищенности для ЛИН, которые попали в незнакомую среду и боятся воды; нахождения тренера в воде большого бассейна не требовалось;
- домашние задания по выполнению специальных физических упражнений под контролем родителей.

В нашей методике мы руководствовались принципом ориентированности обучения плаванию не ради достижения высших спортивных результатов, а, прежде всего, на социальную адаптацию и интеграцию ЛИН.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Используя усовершенствованную нами методику обучения плаванию ЛИН в течение полутора лет, все обучающиеся были освоены с водой, 5 новичков были переведены из малого бассейна в большой для изучения спортивных стилей плавания, 17 человек освоили два спортивных стиля: способ плавания кролем на спине и кроль на груди, 9 человек приступили к изучению способа баттерфляй. Отметим успехи ребят на соревнованиях по плаванию регионального и всероссийского уровней, где наши атлеты стали победителями и призёрами: Всероссийский турнир Специальной Олимпиады по плаванию для людей с синдромом Дауна «Победим вместе» (сентябрь 2022 года, г. Казань, 150 участников из 34 регионов России и 5 стран) – 7 медалей различного достоинства; Единые Игры Специальной Олимпиады России (январь 2023 года, г. Казань, 2000 атлетов (из них 150 пловцов) из 59 регионов России и Белоруссии) – 6 медалей; Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады (май 2023 года, г. Пенза, 278 участников из 38 регионов России – 9 медалей; Всероссийский турнир Специальной Олимпиады по плаванию для людей с синдромом Дауна «Победим вместе» (октябрь 2023 года, г. Казань, 200 участников из 38 регионов России и 4 стран) – 5 медалей В нашем регионе впервые за текущий год были организованы 4 физкультурно-спортивных мероприятия по плаванию для ЛИН с массовым участием.

Групповая форма организации занятий доказала свою эффективность по нескольким причинам. Во-первых, охват занятиями максимально возможного количества обучающихся. Предложенная форма позволила обучать на каждом занятии до 10 воспитанников одновременно. Во-вторых, у учеников в группе довольно быстро сформировался относительно одинаковый уровень владения двигательными навыками, что позитивно отразилось на общей эффективности обучения. В-третьих, обучающие занятия в группе относительно скоро привели к выработке норм дисциплины, правил коллективного взаимодействия между участниками процесса. В-четвёртых, в группе наблюдалось здоровое соперничество, что мотивировало участников образовательного процесса к личностному и профессиональному росту.

Сопровождение родителями занятий по обучению плаванию также оказалось результативным:

- родители обладали лучшими знаниями о состоянии своего ребёнка в целом и на данный момент обучения, а также лучшими знаниями способов и средств взаимодействия с ним;
- возможность применить групповую форму организации занятий с её максимальными преимуществами;
- удалось избежать негативного стрессового воздействия от сепарации родителя и ребенка во время длительного занятия;
- возможность экономии финансовых средств, т.к. каждый родитель являлся индивидуальным тренером своего ребенка-ученика с тщательным контролем за его функциональным состоянием и технически грамотным выполнением им упражнений при ведущей роли тренера-преподавателя;
- конкурентная борьба проецировалась на родителей, которые трансформировались в самых преданных болельщиков своих детей, тем самым были созданы необходимые условия для обучающихся занятий и спортивной мотивации;
- совместные занятия способствовали решению задач адекватной самооценки и оценки своего ребёнка, а значит, умения видеть в нем перспективы развития новых физических способностей и способностей эмоционально-поведенческой и когнитивной сфер.

Опираясь на полученный практический опыт, мы можем предположить, что процесс овладения новыми двигательными действиями в плавании у ЛИИ происходит медленнее, чем у нормотипичных пловцов, каждое новое упражнение им даётся с большим трудом, но в конечном итоге техника спортивных стилей плавания будет соответствовать Правилам Международной федерации плавания (FINA). Можно заключить, что при сравнительном анализе процесса обучения плаванию нормотипичных пловцов сроки обучения ЛИИ по предложенной нами методике на начальном этапе отличаются незначительно.

ВЫВОДЫ. Таким образом, нами была усовершенствована и апробирована методика по обучению плаванию лиц с различными интеллектуальными нарушениями развития, которая доказала свою эффективность и может быть использована в качестве методических рекомендаций групповой формы организации занятий для смешанных возрастных категорий при активном участии родителей в образовательном процессе. Возрастающая актуальность рассматриваемой темы приводит к необходимости дальнейшего изучения этой проблемы и привлечения к ней узкопрофильных специалистов с целью рассмотрения её в свете научно-практической и практической сфер.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова А. А., Яманова Г. А., Боговденнова В. Ф., Умарова Д. Основные тенденции заболеваемости среди детского населения. DOI: 10.23670/IRJ.2021.103.1.054 // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 1 (103). URL: <https://research-journal.org/archive/1-103-2021-january/osnovnye-tendencii-zabolevaemosti-sredi-detskogo-naseleniya> (дата обращения: 03.12.2023).
2. Струкова О. Г. Состояние и динамика инвалидности в Российской Федерации. Анализ качества осуществления медико-социальной экспертизы. Москва : ФГБУ ФБ МСЭ Минтруда России, 2022. URL:https://www.invalidnost.com/MSE/FB/2022/17062022/strukova_17_06_2022.pdf (дата обращения: 03.12.2023).
3. Уромова С. Е., Ольхина Е. А., Медведева Е. Ю., Каштанова С., Молоткова Н. Из опыта обучения плаванию лиц с тяжелыми и множественными нарушениями развития // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 26–28.
4. Бударин М. В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки. // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 142–144.
5. Высоцкая Е. А. Характеристика программы по обучению плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями развития // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : материалы всероссийской научно-практической конференции. Елец, 2022. С. 30–37.
6. Высоцкая Е. А., Кострикин Л. В. Родители как неотъемлемые участники образовательного процесса при обучении плаванию детей с нарушениями развития интеллекта // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. С. 66–69.

REFERENCES

1. Antonova A., Jamanova G., Bogovdenova V. and Umarova D. (2021), "Main trends in morbidity among child population", International Research Journal, No 1 (103), DOI: 10.23670/IRJ.2021.103.1.054, URL: <https://research-journal.org/archive/1-103-2021-january/osnovnye-tendencii-zabolevaemosti-sredi-detskogo-naseleniya> (accessed: 03.12.2023).
2. Strukova O. (2022), "State and dynamics of disability in the Russian Federation. Analysis of the quality of medical and social expert assessment implementation", URL: https://www.invalidnost.com/MSE/FB/2022/17062022/strukova_17_06_2022.pdf (accessed: 03.12.2023).
3. Uromova S., Ol'hina E., Medvedeva E., Kashтанova S., Molotkova N. (2016), "People with severe multiple developmental disorders: swimming training experience", Theory and Practice of Physical Culture, No 11, pp. 26–28.
4. Budarin M. (2018), "Method of teaching swimming children 11-12 years with intelligent disorders at the initial stage of sports training", Physical culture and health, No 4 (68), pp. 142–144.
5. Vysotskaja E. (2022), "Characteristics of the program for teaching swimming to persons with intellectual disabilities", Modern problems of physical culture, sport and life safety, Materials of the All-Russian scientific-practical conference, Elets, Eletskiy gosudarstvennyj universitet im. I.A. Bunina, pp. 30–37.
6. Vysotskaja E., Kostrikin L. (2023), "Parents as integral participants in the educational process of teaching swimming to children with intellectual disabilities", State, problems and ways of improvement of sports and health-improving training in water sports, Materials of the II All-Russian scientific-practical conference, Kazan', Volga Region State University of Physical Culture Sports and Tourism, pp. 66–69.

Информация об авторах:

Высоцкая Е. А., доцент кафедры физвоспитания, k.chesnokova@mail.ru <https://orcid.org/0000-0001-5428-7156>;

Скороходова Ю.М., старший преподаватель кафедры физвоспитания, skorohodova-yulya76@mail.ru;

Кострикин Л.В., старший преподаватель кафедры физвоспитания, leon.kostrikin@yandex.ru;

Суркова Е.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания, surkovaelena59@yandex.ru.

Липецкий государственный технический университет, Россия, г. Липецк ул. Московская, 30. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.