

УДК 796.015
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-273

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6–9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ: ОТ РЕКРЕАЦИИ К СПОРТУ

Грачиков Андрей Александрович, Жирнова Анна Дмитриевна

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

Аннотация. В статье представлена поэтапная схема обучения плаванию детей с нарушением зрения. Качество обучения зависит от соблюдения очередности этапов тренировочного процесса. Представленная технология способствует эффективной адаптации ребенка с нарушением зрения к новым условиям с последующим переходом на новый уровень социализации и физической подготовки.

Ключевые слова: технология обучения, плавание, нарушения зрения, рекреация, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура.

TECHNOLOGY OF SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN OF 6-9 YEARS OLD WITH VISUAL IMPAIRMENT: FROM RECREATION TO SPORT

Grachikov Andrei Aleksandrovich, Zhirnova Anna Dmitrievna

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents a step-by-step scheme for teaching children with visual impairments to swim. The quality of the studies depends on the observance of the order of the stages of the training process. The presented technology facilitates the effective adaptation of a child with visual impairment to new conditions with a subsequent transition to a new level of socialization and physical training.

Keywords: training technology, swimming, visual impairments, recreation, adaptive sports, adaptive physical education.

Зрение имеет фундаментальное значение в обучении двигательным навыкам и умственному построению траектории движений, для того чтобы человек мог корректно определить местонахождение, оценить пространство и расстояние [1].

В Российской Федерации по данным Федерального реестра инвалидов на 01.01.2023 зарегистрировано 10 млн. 862 215 инвалидов, вследствие разных причин из них 716 962 это дети-инвалиды. В 2022 году было зарегистрировано 450 640 инвалидов по зрению, из них 26 дети. Наиболее распространённые заболевания органов зрения среди детей [2]:

- атрофия зрительного нерва – 7434 чел.,
- врожденные аномалии глаза – 4589 чел.,
- другие заболевания глаза и его придаточного аппарата – 13 531 чел.,
- дегенеративная миопия – 797 чел.,
- ретинопатия недоношенных – 631 чел.

Плавание – эффективный и гармоничный вид спорта особенно для реабилитации слепых или слабовидящих людей. Способствует максимально физиологическому развитию физических способностей занимающихся, а также обладает хорошими рекреационными характеристиками.

Занятия в воде способствуют улучшению представления о собственном теле, облегчают контроль дыхания, контроль движений головы, снимают спазм, повышают силу и мышечную выносливость, улучшают гибкость и подвижность, повышают самооценку и уверенность в себе, облегчают социальное включение. Таким образом, плавание имеет большое значение для общего развития людей с различными нарушениями зрения. Начинать

тренировки можно в любом возрасте и физической форме. Занятия плаванием непосредственно влияют на повседневную жизнь людей с нарушением зрения, поощряя и облегчая социальное взаимодействие.

Методы исследования: анализ и обобщения научно-методической литературы, практическое моделирование.

Исходя из вышеизложенного, основываясь на положительном опыте использования этапного обучения плаванию детей-инвалидов с нарушением зрения применяемого в СПб ГБУСОН «ЦСРИИДИ Калининского района», нами была разработана технология обучения плаванию детей 6–9 лет с нарушением зрения, которая состоит из 3 этапов: рекреационное плавание, оздоровительное плавание и спортивное плавание рисунок 1.

1 этап – рекреационное плавание. Данный этап является первичным для адаптации детей с нарушением зрения, не только к новым средовым условиям, но и социальным, так как ребенок знакомится не только со свойствами воды в рамках бассейна, но и с организацией/учреждением, а также сотрудниками. Основной метод данного этапа – игровой. Используются яркие и звуковые игрушки, при этом необходимо строго соблюдать параметры чаши бассейна, а именно глубину чаши и температуру воды рисунок 1. Форма организации занятий индивидуальные или малогрупповые, не более 3 человек. Основной целью является адаптация ребенка к воде и формированию навыков передвижения по дну бассейна.

2 этап – оздоровительное плавание. На данном этапе реализуется направленный подход к укреплению



Рис. 1. Технология обучения плаванию детей 6–9 лет с нарушением зрения.

нию и оздоровлению организма детей с нарушением зрения. При этом технические условия сходны с рекреационным этапом, однако на 2 этапе изменяется температурная характеристика воды, что влияет на укрепление иммунной системы. На оздоровительном этапе предпочтение отдается таким аква тренажерам как: велотренажер, эллипсоид, беговая дорожка и др. Сохраняется игровой метод, при этом включаются игры с погружением под воду. Применяются различные игровые упражнения: выдохи в воду, задержка дыхания и др.

3 этап – спортивное плавание (начальный этап). Важно соблюдать технические условия чаши бассейна, а также форму организации занятий. Данный этап включает в себя 3 основных направления, которые имеют свою последовательность:

1 направление. Применяются малогрупповая форма занятий и дифференцированные подходы в процессе развития двигательных способностей детей с нарушением зрения. Данный этап включает в себя: адаптацию занимающихся к водным условиям большой чаши бассейна и обучение движениям в ней. Обучение детей ориентации в условиях большой чаши бассейна. Приобретение навыков выдоха в воду и скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна.

2 направление. Реализуется малогрупповой подход в смешанной группе детей с различными нарушениями. В этот период происходит вербальная ориентировка ребенка в бассейне, а также реализуются элементы социализации, посредством общения и взаимодействия с другими детьми.

3 направление. Закрепление двигательных умений и навыков для овладения техникой плавания (кроль на груди, кроль на спине). Обучение движению рук при плавании кролем на спине. Обучение плаванию в полной координации кролем на груди [3].

При этом третье направление должно включать в себя три основных части:

Первая часть – проведение подводных упражнений на суше, имитирующих основные плавательные движения. Это отработка гребковых движений рук с поворотом головы, маховых движений ногами, и др.

Вторая часть – проведение подводных упражнений у поручня в чаше бассейна (у бортика бассейна). Отработка заданий, выполняемых на суше таких как: работа ног кролем на груди на спине, гребковые движения в согласованности работы ног, повороты головы при работе ног кролем на груди и др.

Третья часть – проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенок использует аквапалку, выполняет упражнения с акцентом нагрузки на нижние конечности. Удерживая в руках (предметы с различными характеристиками плавучести) такие как доски, колобашки, аквагантели и др., занимающийся работает в процессе плавания только ногами. С последующим происходит отказ от использования аквапалки и усложнение заданий с включением работы рук кролем на груди, на спине.

Заключение

Анализируя опыт применения данной методики, считаем, что разработанная технология обучения плаванию детей 6–9 лет с нарушением зрения, является эффективной только при соблюдении последовательности и очередности этапов: от рекреации к спорту.

Литература

1. **Евсеева О. Э.** Организация занятий адаптивной двигательной рекреацией лиц с нарушением зрения на примере адаптивного туризма / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. Ю. Рябчиков / Совершенствование системы физи-

ческого воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции, г. Сургут, Россия, 19–20 ноября 2021 г. / Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022. С. 202–206.

2. Федеральный реестр инвалидов : Численность инвалидов : сайт / Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации, 2023 – URL: <https://sfri.ru/analitika> (дата обращения 10.01.2023). – Текст : электронный.
3. Грачиков А. А. Специфика обучения плаванию детей с поражением зрения / А. А. Грачиков, А. Д. Зинченко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физи-

ческой культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта : Санкт-Петербург, за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки (Санкт-Петербург, 03–27 февраля 2020 г.), Санкт-Петербург, 03–27 февраля 2020 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2020. – С. 255–257.

* * *

УДК 79.796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-274

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ–ИНВАЛИДОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ

Грецов Андрей Геннадьевич, Воробьев Сергей Алексеевич

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы профессионального самоопределения спортсменов–инвалидов после окончания периода выступлений. Анализируются проблемы профориентации молодых инвалидов и их трудоустройства, специфика таких проблем в спорте, мотивация получения профессий в области адаптивной физической культуры. Приводятся примеры разработок в области профессиональной ориентации спортсменов–инвалидов, намечаются пути их совершенствования.

Ключевые слова: Спортсмены–инвалиды, паралимпийский спорт, профессиональная ориентация.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PREPARATION OF YOUNG ATHLETES WITH DISABILITIES FOR PROFESSIONAL SELF–DETERMINATION

Gretsov Andrey Gennadievich, Vorobiev Sergei Alekseevich

Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The problems of professional self-determination of disabled athletes after the end of the performance period are considered. The problems of career guidance of young disabled people and their employment are analyzed. The article considers the specifics of the problems of building a sports career for disabled people, and the motivation of education in the field of adaptive physical culture. Examples of developments in the field of professional orientation of disabled athletes are discussed. The directions of development improvement are considered.

Keywords: Disabled athletes, Paralympic sports, Professional orientation.

Введение

Актуальность темы обусловлена спецификой построения карьеры в спорте и сложностями дальнейшего профессионального самоопределения после того, когда период собственных активных тренировок и выступлений на соревнованиях завершен. Карьера действующего спортсмена развивается, по сравнению с подавляющим большинством других профессиональных областей, очень быстро, но столь же быстро спортивная карьера и заканчивается, человек оказывается вынужден искать пути для самореализации в какой-то другой деятельности, где его изначальный уровень возможностей и достижений будет существенно ниже, чем в спорте. Бывший спортсмен оказывается перед необходимостью

решить задачу профессионального самоопределения за рамками собственных занятий спортом. Она может быть как связана со спортом (самый очевидный вариант для бывшего паралимпийца – стать тренером в этой же области или инструктором АФК), так и лежать в других сферах. Но именно спортивные навыки и достижения напрямую в нее перенести не удастся: даже работа тренера подразумевает набор компетенций, существенно отличающихся от формируемых в ходе личных занятий спортом. Бывшему спортсмену необходимо планировать и реализовывать образовательную траекторию, адаптироваться к новой профессии, начиная этот путь, по сути, с нуля.

В паралимпийском спорте обозначенная проблема стоит еще более остро, чем для здоровых спортсменов.