

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Обучение плаванию детей с интеллектуальными нарушениями»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
**Живаева Андрея Алексеевича**

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Щербакова

**Зав. кафедрой,**  
Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

## Введение

В современном мире существует ряд факторов, которые оказывают негативное влияние на жизнь человека и его здоровье. К таким факторам относится экологически неблагоприятное состояние окружающей среды, стресс, который человек получает в обычной жизни, а также «сидячий» нездоровый образ жизни. В связи с этим, физическая культура и спорт играют большую роль для поддержания организма человека. Постоянные нагрузки от физических упражнений дают возможность организму держать себя в тонусе, укрепить свое здоровье и повысить общее настроение у человека.

Задачами, которые являются приоритетными при улучшении современного образования в России являются такие факторы как внимание к уровню здоровья будущего поколения, увеличение уровня общей физической подготовленности. В то же время, можно заметить, что увеличение числа детей с различными физиологическими нарушениями, вызывает некое беспокойство родителей, опекунов детей, а также у специалистов, работающих в социальной сфере и органов исполнительной власти в различных субъектах Российской Федерации.

Большое количество различных видов спортивной деятельности требуют в отношении себя больших физических затрат, а также имеют множество противопоказаний, именно этот факт снимает с них свойство их универсальности для человека. Важнейшей задачей в этом случае является поиск подобной формы физической деятельности, которая могла бы способствовать с значительной регулярностью оставлять организм человека в тонусе, и при этом данная форма не должна иметь весомые противопоказания.

Одним из наиболее эффективных и полезных видов спорта является оздоровительное плавание, которое оказывает особенное влияние, как в целом на организм, так и на мироощущение человека. Регулярные занятия плаванием дают возможность не просто укреплять здоровье, но и сформировать в нем

выдержку, самодисциплину и крепкий характер. Суть плавания состоит в наибольшей активности именно в водном пространстве. К тому же, в воде на тело воздействуют одновременно и водная среда, и конкретные упражнения.

В адаптивном спорте уровень нагрузок немного ниже, нежели в спортивном плавании, больше всего это видно по степени интенсивности занятий. Средства и определение уровня интенсивности задач в основном имеют зависимость от глубины характера интеллектуальных нарушений у ученика. Спортсменам-инвалидам всегда необходимо большее количество времени для того, чтобы восстановить свои силы, которые они затратили во время тренировок, нежели людям без инвалидности. Это обосновывается тем, что одинаковые задания у людей с интеллектуальными нарушениями требуют больше психоэмоциональных, а также физических усилий.

Из этого следуют, что выбранная тема «Обучение плаванию детей с интеллектуальными нарушениями» на сегодня является актуальной.

**Целью** данной работы является исследование особенностей обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями.

**Объектом** исследования в работе выступают физкультурно-оздоровительный процесс занятий плаванием.

**Предметом** исследования является -средства и методы обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями.

**Задачи исследования:**

- 1) изучить теоретико-методическую литературу по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями
- 2) выявить уровень влияния занятий плаванием на физическое и психическое развитие детей с интеллектуальными нарушениями.
- 3) проанализировать опыт реализации занятий по плаванию с детьми с интеллектуальными нарушениями
- 4) определить и экспериментальным путём проверить эффективность методики

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Тестирование;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

### **Плавание как средство адаптивной физической культуры**

Плавание - особый тип физических упражнений, который относится к массовым видам спорта в России и за границей. Уникальность данного вида спорта напрямую связана с особой двигательной активностью, которая проходит в воде. Именно это дает нам понимание ее ценности в спортивном, гигиеническом и направленности прикладного характера.

Плавание - очень эффективный способ улучшить здоровье и физическое развитие. Движения плавания напрямую относятся к преодолению сопротивления воды. Именно это приводит к большой нагрузке, особенно во время плавания на высокой скорости. Во время занятия плаванием нагрузка может быть изменена и дозирована, с момента краткосрочного купания в относительно теплой воде и заканчивая сверхинтенсивным тренировочным уроком продолжительностью 120 минут или более. Погружение человека в воду активизирует функции различных органов и систем организма.

При плавании много мышц тела (особенно большие группы мышц) участвуют в движении рук и ног, поддерживают равновесие тела, отталкиваются в начале и в повороте, двигаются вперед во время вдоха и выдоха, что требует больших физических усилий.

Во время сеансов дыхание ускоряется, частота сердечных сокращений возрастает, уменьшается систолическое давление, увеличивается эластичность сосудов, увеличивается объем удара сердца, мускулатура. Плавание требует больших затрат энергии, которые расходуются на

согревание тела. Находясь в воде на протяжении 15 минут при температуре 24 °С, человек тратит около 100 калорий.

Такой вид спорта как плавание наиболее всего подходит для того, чтобы формировать у ребенка гармоничную двигательную сферу.

Средствами адаптивного физического воспитания являются:

1. гигиенические факторы;
2. естественные силы природы;
3. физические упражнения.

Максимального эффекта при обучении можно достигнуть только тогда, когда используются все эти средства в сочетании друг с другом.

Кратко остановимся на требованиях к профессиональной подготовке будущих специалистов по адаптивному плаванию.

1. «существующие методики подготовки студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», в разделе адаптивное плавание не ориентированы на развитие их профессионально-педагогических умений и знаний для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности, т. к. в их основе лежит развитие их физических качеств и собственных плавательных навыков;
2. для более эффективного процесса профессиональной подготовки в педагогических практиках студентов, обучающихся по данной специальности, необходимо проводить учебные и тренировочные занятия непосредственно с детьми-инвалидами, и в частности, с категорией детей, имеющих интеллектуальные нарушения;
3. для работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, специалисты должны в совершенстве владеть методикой адаптивного плавания, которая разработана с учетом пересмотренного программно-методического содержания данной дисциплины (рабочая программа и

программа курса по дисциплине «Адаптивное плавание») и требований, предъявляемых к специалистам адаптивного плавания.»

## **Глава 2. Экспериментальное исследование методики обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями**

Исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовании приняло участие 8 юношей, в возрасте 9-12 лет, которые имеют нарушения интеллектуального развития. Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин. Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Была сформулирована гипотеза исследования, определены задачи, сформированы контрольная и экспериментальная группы. Проводилось констатирующее тестирование исходного уровня плавательной подготовки.

На втором этапе было проведено педагогическое исследование. В содержание тренировочных занятий группы внедрялись специальные упражнения, которые были направлены на обучение плаванию детей с нарушением интеллекта.

На третьем этапе был проведен анализ результатов исследования, сформулировано заключение и сделан основной вывод.

Для определения уровня плавательной подготовленности группы в начале и в конце проведения педагогического исследования использовались контрольные тестовые упражнения.

Упражнение выдох в воду не умел делать никто. К концу первого года обучения все дети научились правильно делать это упражнение.

Правильная работа ногами- это одна из самых важных частей в плавании стилем кроль на спине и на груди. Если ноги будут работать неправильно, то есть согнуты в коленном суставе и работать будет только голень, то никакой

пользы от работы ног не будет. Поэтому работе ног на занятии выделяется особая роль. Когда только начинали заниматься, у всех детей была одна и та же ошибка- ноги согнуты в коленном суставе. В конце исследования дети идеально работают ногами в этом стиле плавания.

### **Заключение**

Плавание- это особый тип физических упражнений, уникальность которого напрямую связана с особой двигательной активностью, которая проходит в воде. Это способствует в полном объеме воздействовать на физические возможности ребенка.

Движения в воде оказывают положительный эффект на дыхательную мускулатуру. При плавании, делая вдох и выдох, ребенку нужно справиться с сопротивлением воды, что даёт дополнительную эффективную нагрузку на всю дыхательную систему. Результатом занятий по плаванию является увеличение вентиляции и жизненной емкости легких, а также обновленный механизм дыхания.

На занятиях по плаванию, на тело человека кроме плотности и давления воды, воздействует еще и теплоемкость. Тело человека в водной среде на 50-80% излучает больше тепла, чем в обычной воздушной среде. Этот процесс приводит к улучшению обмена веществ.

Также, плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. В ходе выполнения упражнений в водной среде осуществляется понижение систолического давления и увеличивается эластичность сосудов. Ход сердца при этом также возрастает.

Во время систематических тренировок в воде, вне зависимости от выбора стиля плавания, человек получает постоянную нагрузку для всех мышечных групп и в результате мышечная система организма становится более крепкой и тело формируется достаточно гармонично. Необходимо отметить, что мышечная система организма не испытывает перенапряжения, вопреки тому, что под водой создается значительно сильное сопротивление. Следующим образом, такой вид спорта как плавание позволяет способствовать развитию

мышечной системы гораздо быстрее, причем не причиняя негативного воздействия на организм. В то время, когда человек находится в водной среде в невесомом состоянии, нагрузка на его тело снижается к минимуму. Из этого следует, что вода создаёт условия для развития правильной осанки, по максимуму снижает возможность получить травмы опорно-двигательного аппарата.

Плавание положительно влияет и на работу нервной системы. Вода воздействует на нервные окончания, которые расположены на кожном покрове и в мышцах, что помогает расслабиться и уменьшить стресс. Тонизирование организма ведёт к тому факту, что непрерывные занятия в бассейне оказывают благополучное влияние на психику, тем самым снижая уровень стресса и психологического дискомфорта.

Иммунная система у человека тоже имеет позитивное воздействие от занятий плаванием, т.к. организм в итоге непрерывных тренировок становится выносливее и сильнее, чем был и получает эффект закаливания. Так же не секрет, что организм человека из-за занятий плаванием становится всё более терпимым и начинает выработку иммунитета к низким температурам. Перестройки, которые начинают происходить в крови увеличивают защитные свойства иммунной системы, повышают сопротивляемость к простудным и различным инфекционным заболеваниям.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что плавание способствует развитию физических данных, укреплению иммунитета, снижению психологической нагрузки, препятствию появлению различных заболеваний у детей с нарушением интеллекта.

Каждый преподаватель при обучении плаванию детей с интеллектуальными нарушениями обязан найти подход к каждому ребенку, он должен уметь учесть индивидуальные способности ребенка, его физические качества и уровень подготовки.

Занятия адаптивным плаванием – это педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида» –



лица, который имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты»