

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ДЕТЬМИ

Лернер В.Л., Орешкин А.С., Тетюхина Л.И.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

vikun69@yandex.ru

Значение зрительного анализатора в развитии ребенка велико и уникально. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У ребенка с нарушением зрения часто наблюдаются отставание, нарушение и своеобразие развития двигательной сферы, функциональных возможностей, формирования представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду.

В настоящее время усилия специалистов в области адаптивной физической культуры направлены на поиски наиболее эффективных видов мышечной деятельности в коррекции имеющихся недостатков и совершенствовании морфофункциональных свойств организма ребенка. Плавание – одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми, имеющими патологию зрительного анализатора. Необходимо отметить, что особое внимание следует уделять младшим школьникам, у которых в этот период глаза приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и вместе с тем резко снижается двигательная активность. Этот период – один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями [1].

Обучение плаванию ребенка с нарушением зрения начинается с формирования навыка пространственной ориентировки в воде – с ориентировки детей относительно места проведения занятий, определение входа и выхода из воды, глубины в различных местах бассейна. Так как традиционные методические приемы не в полной мере доступны ребенку с нарушением зрения, то следует применять звуковые, осязательные и обонятельные ориентиры (голос, хлопки, звуки погремушки, бубна, свистка)

Акустический шум бассейна может затруднять слуховое восприятие, поэтому необходимо использовать разнообразные как по характеру, так и по силе звучания сигналы, сочетать разные звуки, что будет способствовать свободному ориентированию детей в водной среде. Ученики должны знать и неукоснительно выполнять упражнения на условные звуковые сигналы. В методике обучения используются мышечно-суставные ощущения и восприятия. Возможно использование на занятиях ориентиров, которые помогут ребёнку с нарушением зрения определить направление движения (лестница, бортик бассейна, поручень и т.д.).

При изложении учебного материала ведущее значение приобретает словесный метод, и в частности объяснения. Речь инструктора должна быть понятной, выразительной, лаконичной. На занятиях плаванием со слабовидящими детьми больше времени необходимо уделять объяснению и показу, многократному повторению отдельных элементов, с опорой при этом на слуховые, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

В процессе занятий, когда дети освоились в водной среде, и имеют представление о движениях в воде, им необходимо в процесс обучения вводить подвижные игры. Вышеизложенные обстоятельства определили структуру и содержание разработанных занятий плаванием для детей с недостаточным зрением.

Структура коррекционно-развивающих занятий плаванием для младших школьников с нарушением зрения включала подготовительную, основную и заключительные части (рис. 1).



Рисунок 1. – Структура коррекционно-развивающих занятий плаванием для младших школьников с нарушением зрения

Подготовительная часть (продолжительность – 5-10 минут) представляла собой подготовительные упражнения, проводимые на суше и в воде. Всего в подготовительную часть включалось 8-10 упражнений. Все упражнения, проводимые в воде, выполнялись в медленном темпе, что уменьшало вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагалась комфортная амплитуда движений.

Основная часть занятий (длительность – 20-25 минут) включала специально подобранные подвижные игры на воде для детей с нарушением зрения, что позволяло повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В заключительной части (продолжительность – 10-15 минут) стояли задачи постепенного снижения физической нагрузки, снятие зрительного утомления. Содержание заключительной части урока составляли дыхательные упражнения и упражнения для мышц глаз. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание вызывает закономерное напряжение мышц. Длительность занятия – 45 минут.

Подготовительные упражнения проводятся в начале занятия (подготовительная часть) на суше и в воде.

На суше

1. Быстрый семенящий бег на месте, руки соединены (кисти наложены одна на другую) и вытянуты вверх, голова затылком касается рук.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти соединены (ладонями вперед). Поочередные наклоны влево – вправо

3. И.п. упор, лежа сзади. Пружинящие движения тазом вверх до отказа.

4. И.п. – упор присев. Поднимаясь на носки, потянуться руками вверх (ладони вперед), посмотреть на кисти.

5. И.п. – упор присев. Выпрыгнуть вверх, прогнуться.

6. И.п. – стоя в наклоне. Растягивать резиновый шнур руками попеременно. (Желательно, чтобы кисть опиралась ладонью на плоскую пластину, закрепленную на конце шнура).

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки впереди (в руках резиновый шнур). Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление шнура.

В воде (глубина по грудь)

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч – вдох, присесть, погрузится с головой в воду – выдох.

2. И.п. – стоя в положении наклона (глубина по пояс), руки на коленях, голова повернута в сторону верхней руки – вдох, голову повернуть лицом в воду – выдох.

3. И.п. – стоя, руки назад - вниз (ладонями вниз). Погружение с головой в воду, открывая под водой глаза и делая продолжительный выдох. Выполнить 10-12 погружений подряд.

4. И.п. То же, что и в упр. 3. Погружение с задержкой дыхания. Затем выпрыгнуть из воды, сделать энергичный выдох – вдох во время прыжка и вновь погрузится в воду. Выполнить 10-12 прыжков подряд.

5. Бег по мелководью (руки вытянуты вверх)

6. Погружение в воду с продолжительным выдохом под водой на 4-5 с.

7. И.п. – лежа на груди. Скольжение по поверхности воды с помощью взрослого. Ребенок ложится в воде грудью и бедрами на руки взрослого и вытягивает руки вперед; сделав вдох, он опускает лицо в воду, после чего взрослый перемещается вместе с ребенком вперед, имитируя скольжение, а затем плавно подталкивает ребенка, давая ему возможность проскользить самостоятельно.

8. Скольжение на груди за буксиром [2].

Подвижные игры. Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм ребенка, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей с нарушениями зрения. Особый смысл игры заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют. Мы проводили подвижные игры в воде в основной части занятий. Далее мы приводим специально подобранные подвижные игры, которые мы использовали в коррекционно-развивающей работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

«*Ваньки-встаньки*» (обучение погружению в воду с помощью партнёра, воспитание смелости); «*Достань предмет*» (обучение погружению в воду без помощи партнёра, развитие познавательной деятельности, овладение задержкой дыхания на вдохе); «*Кто быстрее?*» (обучение самостоятельному погружению в воду, развитие умения дифференцировать звуки под водой, овладение задержкой дыхания на вдохе); «*Число*» (обучение эффективно отталкиванию от дна бассейна); «*Озвученная мишень*» (закрепление навыка погружения в воду с головой, развитие быстроты, точности движений, определение звуковых ориентиров); «*Пятнашки*» (закрепление навыка правильного выполнения отталкивания, развитие быстроты, слухового восприятия); «*Попади в цель*» (помочь освоиться с сопротивлением воды, преодоление страха, развитие быстроты и слухового восприятия) [3,4].

Упражнения на расслабление мы включали в заключительную часть занятий. *Упражнение «Поплавок».* Стоя в дне бассейна, ребенок делает глубокий вдох. Легкие должны максимально наполниться воздухом для правильного выполнения упражнения. Поджимая подбородок к груди, лицо опускается в воду. После поднимает одну ногу и прижимает ее к груди, при этом обхватив ногу руками. Затем также поднимает вторую ногу. Прижав обе ноги и голову к груди (положение группировки), ребенок всплывает на поверхность воды округлой спиной вверх. Если легкие не достаточно заполнены воздухом, то ребенок не сможет всплыть. Может случиться так, что после поднятия обеих ног тело ребенка сначала опустится вниз, но максимум через 1-2 секунды всплывет. Находиться в положении «поплавок» следует от 5 до 10 секунд, затем ноги опускает и встает на дно бассейна. Выдыхать в воду нельзя, так как тело пойдет ко дну.

Упражнение «Медуза». Из положения «Поплавок» ребенок переходит в положение «Медуза». После глубокого вдоха, группировки ног и головы, находясь в положении округлой спиной вверх, необходимо выпрямить руки и ноги в расслабленном состоянии. Голова находится в воде и опущена вниз, руки и ноги как щупальца медузы – расслаблены. Ребенок задерживается в таком положении столько времени, сколько сможет.

Упражнение «Морская звезда». Также выполняется с максимально заполненными воздухом легкими. Глубокий вдох, задержка дыхания, наклон вперед таким образом, чтобы живот и плечи легли на воду. Голова при этом находится в воде, руки в стороны. Затем ребенок отрывает одну ногу от дна, следом плавно поднимает вторую. Ноги, как и руки, должны быть разведены в стороны. Находиться в таком положении с 5 секунд и постепенно увеличивать время до 15 секунд. В положении «Морская звезда» нужно обязательно открывать глаза под водой.

Упражнение на восстановление дыхания. После выполнения ряда упражнений необходимо восстановление дыхания. Держась за бортик бассейна, выполняется до 10 выдохов в воду подряд. Таким образом происходит восстановление дыхания [2].

Упражнения на снятие зрительного утомления.

1. И. п. – сидя по грудь в воде. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И. п. – «Звездочка». Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И. п. – стоя в воде по пояс. 1) Смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, 4) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. – сидя по грудь в воде. 1) Смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И. п. – сидя по грудь в воде. 1) Закрыть веки, 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя (глубина по пояс). 1) Отвести правую руку в сторону, 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. И. п. – стоя (глубина по пояс). 1) Поднять правую руку вверх, 2) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.

8. И. п. – сидя (глубина по грудь). 1) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, 2) спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости [5].

Под влиянием плавания улучшается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развивается капилляризация тканей, происходит закаливание организма. Во время плавания ребенок находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений.

В то же время в непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов, улучшает функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышает скорость кро-

вотока, что благотворно влияет на состояние всего организма ребенка с нарушением зрения.

Литература

1. Толмачев Р.А. Адаптация, физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. М., 2004.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание /под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., 2008.
3. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. М., 2002.
4. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. М., 2002.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М., 2003.