

УДК 796/799

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7445375>*Петрунина С.В.*

ORCID: 0000-0002-6174-2185

Хабарова С.М.

ORCID: 0000-0002-2423-0471

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

**ПОДГОТОВКА ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ**

Аннотация. В статье раскрыта подготовка лиц с нарушениями психического развития к сдаче норм комплекса ГТО в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием, показана эффективность формирования мотивации к занятиям в водной среде, а также повышения интереса к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: нарушение психического развития; умственная отсталость; коррекция двигательных действий в водной среде; учебно-тренировочный процесс; адаптивное плавание; мотивация

Petrunina S.V.

ORCID: 0000-0002-6174-2185

Khabarova S.M.

ORCID: 0000-0002-2423-0471

Penza State University, Russia

**REPARATION OF PERSONS WITH A MENTAL DEVELOPMENT DISORDER
TO FULFILL THE NORMS OF THE RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
COMPLEX “READY FOR WORK AND DEFENSE” (GTO) FOR THE DISABLED
AND PERSONS WITH DISABILITIES IN THE PROCESS OF ADAPTIVE SWIMMING
TRAINING SESSIONS**

Abstract. The article reveals the preparation of persons with mental development disorders to pass the norms of the russian “GTO” complex in the process of adaptive swimming training sessions, shows the effectiveness of forming motivation for classes in the aquatic environment, moreover, the article also describes increasing interest in competitive activities.

Keywords: mental development disorder; mental retardation; correction of motor actions in the aquatic environment; educational and training process; adaptive swimming; motivation

На базе плавательного бассейна «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию для детей с нарушением психического развития. Все занимающиеся, являются воспитанниками спортивной адаптивной школы, отделения «Адаптивное плавание», г. Пензы. В исследовании приняла участие группа детей 7-10 лет в количестве пяти человек, с диагнозом задержка психического развития (три девочки и два мальчика) Три девочки имели диагноз задержка психического развития, у одного мальчика диагноз – олигофрения, еще один был с диагнозом параноидальная шизофрения. Учебно-

тренировочные занятия в бассейне проходили по расписанию, три раза в неделю, продолжительностью 60-80 минут каждое. Перед каждым занятием детей организованно встречали и проводили в раздевалку, а перед самым уже занятием проводился инструктаж по технике безопасности, объясняли и напоминали правила поведения в бассейне, и на занятиях по адаптивному плаванию [2-4].

Объект исследования – адаптивное плавание детей с задержкой психического развития.

Предмет исследования – обучение навыкам и техники адаптивного плавания детей с задержкой психического развития посредством разработанной методики.

Научная новизна исследования:

– разработана методика начального обучения адаптивного плавания детей с задержкой психического развития;

– представлена перспективность использования методики на начальном обучении адаптивному плаванию детей с нарушением психического развития, используя индивидуально-групповой метод на занятиях.

Гипотеза исследования – возможно, что использование разработанной экспериментальной индивидуально-групповой подобранной методики в процессе начального обучения детей с задержкой психического развития на основе применения средств адаптивного плавания позволит существенно улучшить показатели физической подготовленности, физического состояния организма и коррекции психических нарушений, а также создаст положительную мотивацию и проявит интерес к участию и сдачи нормативов комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования: разработать и оценить эффективность применения методики адаптивного плавания для детей с задержкой психического развития основам плавания, а также сформировать у них интерес к преодолению различных состязаний, включая выполнение норм ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Перед началом каждого занятия детям проговаривались задачи, которые будут ставиться на занятии, проверялся вспомогательный инвентарь, который использовался в бассейне. Затем в водной части занятия, необходимо было положительно настроить детей на достижение задач урока.

Очень большое внимание на начальных занятиях уделялось обучению правильному дыханию, детей обучали правильно выполнять выдохи в воду, открывая глаза, а также все это проговаривалось для домашнего задания, как детям, так и родителям, чтобы те контролировали.

В ходе педагогических наблюдений отмечается, что на первых занятиях, в течение двух месяцев, дети привыкали к друг другу, эмоционально знакомились с водной средой, реагируя на глубину бассейна, и по мере освоения определялся уровень двигательной плавательной активности у каждого ребенка.

Отмечается, что подготовка детей с отклонениями в состоянии здоровья и с задержкой психического развития не может быть хаотичной, а должна быть выстроена так, чтобы

сочетались упражнения, которые уже пройдены и добавлялись новые, но с большим количеством повторений несколько раз.

На занятиях по адаптивному плаванию использовался принцип прочности. В ходе занятия, по мере освоения простейших упражнений, не сразу изучали новые плавательные движения, переходили тогда, когда только тщательно не повторили предыдущие упражнения. На каждом занятии дети изучали новые элементы в сочетании с уже ранее изученными. После выполнения одного задания, несколько раз приходилось повторять и объяснять, какое задание нужно будет выполнить следующим, так как практически все дети не воспринимали на слух общее задание для группы, им необходимо каждому было проговорить индивидуально, а в конце выполнения каждому сказать замечания отдельно. Несмотря на разную плавательную подготовленность, все дети выполняли задание в группе.

Контент-анализ. Александр, 10 лет, задержка психического развития. Начал заниматься с начала учебного года. Занимающийся уже умел не много держаться на воде, страха в водной среде не испытывал. Отмечается, что на первых занятиях у Александра наблюдалась рассеянность, неуверенность, ему несколько раз надо было объяснять задание и он мог забыть его, когда доплывал до бортика. Отличался беспокойством, все время думал, что у него что-то не так получается, что выполняет не то что нужно. Иногда он выполнял не правильное задание, забывался и «плавал так как хотел», объясняя это тем, что «немного устал». Но после первых шести месяцев, он стал уже более ответственным, запоминал и проговаривал задание уже сам, отмечал, что занятия для него стали интересными и полезными. К концу первого года уже стал проплывать больше отрезков самостоятельно, стал больше читать спортивную литературу, смотреть различные соревнования по ТВ и потом делиться с друзьями эмоциями. Но в процессе занятий, выявлено, что у него присутствует неуверенность в себе, боязнь проиграть и выступать на соревнованиях. За время систематических тренировочных занятий по адаптивному плаванию, в течение года, у Александра произошли изменения: он перестал бояться соперников, объем нагрузки он стал воспринимать более спокойно, у него появилось желание выступать на различных соревнованиях по адаптивному плаванию [2-4].

София, 9 лет, задержка психического развития. Страх в воде не наблюдалось с начала занятий. Отмечалась гиперактивность, не внимательность, могла выполнять то, что хотела и не слушаться никого. В самом начале тренировочных занятий скольжения выполнялись в плавательном поясе, но по мере освоения скольжений, его сняли. После первого года обучения, в ходе педагогических наблюдений, отмечалось, что София стала более внимательнее, но также, как и в самом начале приходилось объяснять и повторять несколько раз упражнение, какое нужно выполнять. После первого года обучения, первый раз участвовала в Новогодних соревнованиях, что эмоционально для нее произвело впечатление. Наблюдения показали, что небольшие перерывы отрицательно сказываются на поведении и мотивации Софии.

Дарья, 10 лет, задержка психического развития, олигофрения. В начале учебного года у нее отмечалась водобоязнь, поэтому обучение плаванию проходило в плавательном

поясе. У нее отмечается инертный тип нервной системы, для которого свойственно медленное переключение от выполнения одного упражнения на другое. В раздевалке она очень долго переодевалась, не могла сосредоточиться на том, что нужно во время быть уже на занятиях. Перед началом занятия, в этот же день, могла позвонить и несколько раз спросить, когда ей выходить. В ходе проведения занятий, выявлено, что при проплывании отрезка наблюдалось выраженное отсутствие концентрации внимания. После нескольких занятий, плавательный пояс сняли и проплывание 25 метров не было уже для нее трудной задачей, хотя скорость была еще очень маленькая. Важно отметить, что Даша практически не может сконцентрироваться на занятии, все время отвлекается. После первых соревнований на Новогодние сладкие призы, у Даши проявился интерес к учебно-тренировочным занятиям адаптивного плавания еще больше. Она стала регулярно посещать занятия по расписанию, и практически не пропускала их. Но, когда во время каникул получался перерыв, и она пропускала занятия по адаптивному плаванию, отмечалась рассеянность, отсутствие внимания и наблюдалось долгое втягивание тренировочный процесс.

Павел, 10 лет, параноидальная шизофрения. В начале занятий страха к водной среде не отмечалось. Но, очень остро ощущалось то, что не понимал какое упражнение и как надо выполнять. Приходилось по три раза объяснять задание, и показывать наглядно. Наблюдения показали, что занятия в бассейне повышают у него эмоциональный настрой, ему все время хотелось чего-то добиваться, и по его словам, он «Ждал занятия в бассейне».

София, 9 лет, задержка психического развития. Водобоязни не было. После нескольких занятий сняли вспомогательные средства, страха в воде не отмечалось. Но в процессе занятий отмечалась смена настроения, присутствовала плаксивость. Если что-то не так хорошо получалось, то Соня замыкалась в себе. Необходимо было подбадривать ребенка. После первых пробных соревнований, когда получила грамоту и медаль, уверено мола шла к намеченной цели.

Следует отметить, что выявление стрессовой ситуации позволяет нам корректировать учебно-тренировочный процесс, а также позволяет в положительной динамике готовиться к состязаниям по адаптивному плаванию.

Для совершенствования координации движений использовали простейшие упражнения. По мере освоения с водой, у детей наблюдалась задержка дыхания, и поэтому, применялся на каждом занятии модифицированный комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями, как на суше, так и в воде. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных плавательных упражнений [1; 5-7; 9].

Коррекция нарушений моторики у детей с нарушениями интеллекта и умственной отсталости является важным и необходимым аспектом коррекционно-воспитательной работы с ними [4; 8]. В таблице представлен прирост показателей уровня физической подготовленности детей с задержкой психического развития [2-4].

Следует отметить, что выявление стрессовой ситуации позволяет нам корректировать учебно-тренировочный процесс, а также позволяет в положительной динамике готовиться к соревнованиям по адаптивному плаванию.

Таблица

Прирост показателей уровня физической подготовленности у детей с задержкой психического развития ($n = 5$) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U	Оценка вероятности		
	Me		25%		75%		Me		25%		75%					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	7	7,6	5	5,6	9,5	9	10	10,6	9,25	8,1	13	12,8	1	2	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	24,1		14,3		33,3		35,8		29		44,3		1		$p \leq 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	590		526,3		636,9		670,4		596,3		715		4		$p \leq 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	100		50		150		120		70		170		4		$p \leq 0,05$	
Тест на гибкость, см	0		-5		+5		+35		+1		+6		1		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	5,6		3,6		7,9		7,6		5,6		10,1		7		$p > 0,05$	

Примечание:

Me – медиана; 25% – первый квартиль; 75% – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

В конце учебного года, все дети смогли преодолеть дистанцию в 25 метров способом «кроль на груди» и «кроль на спине» на соревнованиях без учета времени, проводимых спортивной адаптивной школой. В свободный день от адаптивного плавания все занимающиеся посещали тренажерный зал. Выполняли там нагрузку, которая позволяла им выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

Апробированная адаптивная методика обучения и коррекции двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с задержкой психического развития позволила оценить эффективность ее применения для каждого ребенка из группы.

1. Анализ теоретических средств, форм и методов адаптивной физической культуры дал возможность выявить область применения их в обучении адаптивному плаванию детей с задержкой психического развития.

2. В условиях учебных занятий по адаптивному плаванию выявили характер проявления особенностей двигательной активности у каждого ребенка с задержкой психического развития и подобрали комплекс упражнений для повышения двигательной активности и эффективности обучения данной категории детей.

3. Контент-анализ позволил нам выявить индивидуальные особенности у занимающихся, которые проявляются в процессе тренировочных занятий и использовать методику адаптивного плавания индивидуально и постепенно для каждого ребенка с задержкой психического развития.

4. Предлагаемая адаптивная методика обучения простейшим плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее использования. В ходе обучения отмечались некоторые трудности в обучении, а также в усвоении материала. Поэтому, дальнейшая работа позволит

нам изучить и проанализировать использование различных методов и средств при проведении экспериментальных исследований.

Отмечается, что у детей с задержкой психического развития произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений в воде, в сочетании с общеразвивающими и плавательными двигательными заданиями. Анализ педагогических наблюдений, показал, что все занимающиеся стали больше двигаться, гулять на свежем воздухе с друзьями, играть в спортивные и подвижные игры, у детей появилось желание выступать на различных соревнованиях, они с интересом стали смотреть спортивные мероприятия по ТВ, кто-то стал больше кататься на велосипеде, у них у всех улучшилось настроение. Практически у всех отмечается гиперактивность, неусидчивость, озорство. А после занятий, все дети спрашивали: «А как я себя вел (вела) сегодня?». Это потому, что данной категории детей свойственна невнимательность, непонимание того что нужно делать. Из-за неустойчивых психических процессов, отмечается, что детям необходимо несколько раз проговаривать правила поведения не только на занятиях, но и в обычной жизни. Из всего сказанного, можно сделать вывод, что занятия адаптивным плаванием способствует формированию у детей с задержкой психического развития положительной мотивации к занятиям адаптивным плаванием. А также, практически все дети проявили интерес к участию и сдачи нормативов комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. 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.
2. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Формирование мотивации к учебно-тренировочным занятиям по плаванию у лиц с нарушением психического развития в процессе подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика (Санкт-Петербург, 10 июня 2022 года). СПб., 2022. С. 179-185.
3. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной науч.-практической конференции. Чебоксары, 2020. С. 542-547.
4. Евсеева О.Э., Мухина А.В., Матвеева С.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в основной адаптированной образовательной программе по дисциплине «физическая культура и спорт» // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к

труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика (Санкт-Петербург, 10 июня 2022 года). СПб., 2022. С. 87-94.

5. Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития. 2-е изд. СПб.: Лань, 2021. 208 с.

6. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 18-19 февраля 2021 г.). Казань, 2021. С. 1024-1027.

7. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания // Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (Санкт-Петербург, 30 октября 2020 г.). 2020. С. 155-159.

8. Рубцова Н.О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка. М., 1996. 20 с.

9. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. М.: Советский спорт, 2002. 152 с.

© Петрунина С.В., Хабарова С.М., 2022