**Методика начального обучения плаванию глухих детей 6-7 лет**

А. М. Фетисов, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, Тамбов

Плавание является одним из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в адаптивном физическом воспитании (АФВ) детей-инвалидов. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются личностные социально значимые качества: самостоятельность, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обусловлена необходимостью его широкого использования как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми-инвалидами.

Обучение плаванию глухих детей позволит не только решить задачу повышения уровня физического, психического развития, социального статуса ребенка, но и выступит как профилактическая мера в устранении несчастных случаев на воде.

Анализ научно-методической литературы показал наличие множества малоизученных и не освещенных вопросов начального обучения глухих детей плаванию. При этом приводится описание принципов, затрагивающих отдельные проблемы обучения плаванию слабослышащих и глухих детей младшего школьного возраста.

Вышеизложенное привело к необходимости изучения проблемы и разработки методики начального обучения плаванию глухих детей в более раннем возрасте.

Методика начального обучения глухих детей 6-7 лет разрабатывалась на основе анализа научно-методической литературы, обобщения опыта работы по физическому воспитанию в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате 1-го вида и собственных педагогических наблюдений и исследований.

Она включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы. Теоретический предполагает сообщение сведений о роли и значении плавания в жизни человека, о влиянии занятий им на организм детей, правил безопасности в бассейне и открытом водоеме, правила поведения в воде.

Практический раздел направлен на преодоление водобоязни глухими детьми 6-7 лет, повышение общего уровня функциональных показателей и физических способностей, необходимых для успешного освоения двигательных навыков в плавании, и обучение облегченным способам плавания. В поурочном распределении практического раздела представлены: цель занятия с выделением его направленности, постановкой задач и дальнейшим их решением при дозированной физической нагрузке занимающихся и выполнением конкретных индивидуальных домашних заданий.

Для проверки эффективности обучения было проведено итоговое тестирование с целью определения степени овладения плавательным навыком.

Предложенная методика состоит из 15 занятий, в течение которых глухие дети овладевали плавательными навыками и облегченными способами плавания. Основной формой организации занятий по плаванию являлся урок продолжительностью 40 мин (подготовительная часть на суше - 10 мин, основная часть в воде - 25 мин, заключительная - 3-5 мин). Занятия с каждой группой проводились раз в неделю дополнительно к урокам по физической культуре, предусмотренным школьным расписанием.

Проверка эффективности предложенной методики осуществлялась в рамках эксперимента, в котором приняли участие 25 глухих детей 6-7 лет, обучающиеся в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интернате 1-го вида. В составе экспериментальной группы (ЭГ) было 12 человек (мальчиков - 7, девочек - 5), контрольной (КГ) - 13 (мальчиков - 7, девочек - 6). Занятия по плаванию проходили в бассейне "Дельфин" на базе ДЮСШ № 6 г. Тамбова. ЭГ занималась по разработанной нами методике начального обучения плаванию глухих детей, а КГ - по общепринятой методике, используемой в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе.

Содержание первых 5 занятий на суше в ЭГ было посвящено исследованию психологического и физического развития каждого ребенка, что в процессе обучения помогло дифференцированно подходить к их обучению и исключить возникновение критических ситуаций на воде. Опираясь на педагогические наблюдения и результаты тестирования физических способностей глухих детей, мы разработали комплексы упражнений: на развитие координационных способностей, гибкости, на повышение общей физической подготовленности; на укрепление опорно-двигательного аппарата, на освоение упражнений на дыхание.

Занятия в воде (10 уроков) проводились в условиях малого бассейна, глубина которого не превышала 65-70 см.

Основными средствами решения задач обучения глухих детей облегченным способам плавания были следующие упражнения: на развитие физических качеств, на освоение с водой, на дыхание, на погружение, на лежание, скольжение, на овладение простейшими элементами техники облегченных способов плавания, подвижные игры в воде. Важным воспитательным мероприятием выступало привитие необходимых гигиенических навыков и самостоятельности при посещении бассейна.

Доступность предлагаемого материала обеспечивалась сочетанием применения наглядных пособий и элементов идеомоторной тренировки, дополнительных ориентиров, тактильной речи с выразительной артикуляцией. Наглядный материал позволил акцентировать внимание учащихся на основных элементах упражнения и предупреждать возможные ошибки. Также нами применялся показ упражнений на живой модели, при котором подключается наглядно-действенная и наглядно-образная память. Ответы занимающихся на вопросы педагога способствовали осознанию движений и вместе с тем развитию речи и обогащению словарного запаса.

Для преодоления глухими детьми водобоязни, а также исключения возникновения критических ситуаций на каждом занятии мы использовали следующий прием: в воде рядом с ребенком находился студент, обучающийся по специальности "адаптивная физическая культура". Студенты были обязаны: оказывать психологическую помощь, выполнять проводку по упражнениям, страховку во всех упражнениях и элементах, вызывающих сложность в восприятии и обучении детей (начиная со входа в воду и заканчивая выходом из воды).

Упражнения на погружение и лежание (такие, как "Поплавок", "Звезда" и др.) применялись с 7-го занятия с использованием плавательных очков. Вышеуказанные упражнения не дезориентируют и не вызывают чувства страха у глухого ребенка при выполнении погружений, что позволяет успешно усвоить учебный материал.

В процессе учебных занятий детей приучали пользоваться речью: повторять за тренером объяснение (сейчас будем выполнять разминку), проговаривать счет во время общих развивающих упражнений, проговаривать название упражнений, читать вслух текст табличек (названия спортивных и облегченных способов плавания, названия предметов и животных и т. д.). Для осмысления заданий в занятиях использовалось проговаривание хором и индивидуально.

Рациональное чередование различных по характеру выполнения упражнений позволило сохранять интерес к изучаемому материалу и способствовало повышению эффективности обучения. Этому придавалось большое значение, потому что при однообразии движений у глухих детей пропадало желание выполнять упражнения вследствие заторможенности у них волевых процессов.

Значительное место (до 50 % времени) в обучении глухих детей навыкам плавания было отведено упражнениям в игровой форме и подвижным играм.

Во время подвижных игр уточнялись и углублялись представления детей об окружающем пространстве, расширялись их знания, формировались интересы. Игра являлась средством изучения поведения детей и их отношения к воде. Используемые подвижные игры в воде были систематизированы следующим образом:

1. Игры для преодоления водобоязни: "Зеркало", "Цапля", "На параде", "Что увидел?". В связи с частой патологией вестибулярного аппарата и как следствие снижением уровня двигательно-координационных способностей использование этой группы игр начинается с первых занятий в воде.

2. Игры для ознакомления со свойствами воды ("Футбол", "Водолазы", "Нырки", "Удержи предмет под водой", "Подводная лодка"). Кроме того, для освоения со свойствами воды предлагались игровые упражнения с образными сравнениями: "Медуза", "Поплавок", "Звёздочка", "Светофор", а также игры-эстафеты с использованием упражнений в парах и применением разнообразного спортивного инвентаря и оборудования.

3. Игры, стимулирующие развитие дыхательных мышц ("Ладошки", "Резвый мяч", "Пузырьки", "Водолазы", "Волна"), включались на всех этапах обучения. Использовали несколько вариантов каждой игры, варьировали количество дыхательных циклов, ритм, длительность выполнения задания.

4. Игры на внимание. Данная группа игр позволила детям усваивать специальные жесты, символы, обозначающие определенные движения или действия. Также мы использовали цветовые сигналы, например: красный - запрещение, остановка, зеленый - разрешение действия.

Динамика показателей овладения плавательными навыками за время педагогического эксперимента, Х±



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний, с | 1-й тест | | 2-й тест | | t | p | % |
| КГ (n-13) | ЭГ (n-12) | КГ (n-13) | ЭГ (n-12) |
|  |  |  |  |
| Погружение | - | - | 1, 92±1, 18 | 6, 58±1, 31 | 9, 3 | <0, 001 | 242, 7 |
| Лежание | - | - | 1, 23±0, 83 | 4, 75±1, 13 | 8, 8 | <0, 001 | 286, 1 |
| Скольжение, м | - | - | 2, 46±1, 33 | 7, 66±0, 49 | 12, 7 | <0, 001 | 211, 3 |

Игры на воде для глухих детей требуют более тщательного педагогического контроля вследствие их недостаточной самостоятельности, этим обусловлены отличия в подборе и подаче учебного материала.

Применение игрового метода в основной части занятия способствовало увеличению его моторной плотности, что положительно отразилось на повышении уровня физической подготовленности глухих детей. С помощью игрового метода удалось снять психологический барьер перед водной средой и сформировать тесный эмоциональный контакт детей с преподавателем.

Кроме того, за время педагогического эксперимента нам удалось сформировать основные плавательные навыки (см. таблицу).

Результаты тестов, проведенных в начале педагогического эксперимента, показали отсутствие плавательных навыков у глухих детей 6-7 лет. Ни один из испытуемых не выполнил предложенного ему теста на погружение, лежание и скольжение. Результаты тестов, проведенных на заключительном этапе, показали наличие плавательных навыков у детей, принимавших участие в эксперименте, причем в ЭГ ими овладели 95 % глухих детей, а в КГ - 50 %, что подтверждает эффективность предлагаемой нами методики начального обучения плаванию глухих детей 6-7 лет.