

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 373-377.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 373-377.

Научная статья
УДК 797.22
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_373

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



Айгуль Айратовна Зиннатурова ¹, Марсель Айдарович Зиннатуров ²

Спортивная школа «Алмаз» ^{1, 2}
Салават, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по спортивной работе
тел.: +7(3476)33-22-80, e-mail: zinnaturova75@rambler.ru
ORCID 0000-0002-1939-5159

² Тренер по плаванию
тел.: +7(3476)33-22-80, e-mail: zinnaturov1999@mail.ru
ORCID 0009-0004-0663-807X

Аннотация. Недостаток физической активности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата приводит к нарушениям в питании мышц, изменениям в регуляции вегетативной системы, уменьшению энергии и метаболизма, все это влияет на эмоциональную составляющую и качество жизни детей. Плавание положительно влияет на физическое здоровье и улучшает эмоциональное состояние детей с ограниченными возможностями, помогает им быстрее адаптироваться в коллективе и восстановлению утраченных функций. В статье представлен материал по начальному обучению плаванию детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Работа рассматривает различные методы обучения плаванию детей с нарушениями опорно-двигательной системы. Исследование направлено на оценку эффективности обучения плаванию детей с такими нарушениями при изменении организационных и педагогических условий занятий. Важность педагогического исследования заключается в том, что изучены и дополнены знания по организации процесса начального обучения плаванию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; рассмотрены содержание частных методик начального обучения плаванию детей с поражением опорно-двигательного аппарата. В работе исследованы специфические методы начального обучения плаванию детей с нарушениями опорно-двигательной системы. В результате исследования был выявлен благоприятный результат использования экспериментальной методики при начальном обучении плаванию детей с такими нарушениями.

Ключевые слова: начальное обучение, организация занятий, поражение опорно-двигательного аппарата, тренировочное занятие, плавательные упражнения.

Для цитирования: Зиннатурова А. А., Зиннатуров М. А. Обучение плаванию детей с поражением опорно-двигательного аппарата // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 373-377. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_373.

Введение

Организации, которые проводят образовательные программы спортивной подготовки для спортсменов с ограниченными возможностями, подчиняются феде-

ральным стандартам спортивной подготовки, устанавливаемым Министерством спорта с помощью приказов [8].

В современной действительности возникает потребность в применении новых методов и средств для внедрения адаптивной физической культуры и спорта в повседневную практику. Основная направленность - полное или частичное восстановление здоровья детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата к обычной жизни, их социализация и формирование необходимых двигательных навыков и утраченных функций [1, 6].

Программа по начальному обучению плаванию детей с нарушениями ОДА должна включать в себя специально разработанные упражнения и методики, которые помогут детям освоить основные навыки плавания и чувствовать себя уверенно в воде [4, 9]. Важно создать условия для доступности адаптивного плавания для всех детей с поражениями ОДА, предоставив им возможность заниматься этим видом спорта наравне с другими детьми. Адаптивное плавание является жизненно важным навыком:

- во-вторых, считается, что это один из эффективных методов улучшения состояния здоровья в рамках программ адаптивной физической культуры и двигательной реабилитации;

- в-третьих, помогает развивать все аспекты ребенка, включая физическое, умственное и психическое развитие, а также способствует его социальной интеграции и адаптации к современным условиям жизни [2, 5, 7].

Адаптивное плавание положительно влияет на здоровье и функциональное состояние детей и применяется как профилактика и лечение различных заболеваний [6, 11]. Также оно способствует развитию спортивных навыков на уровне начального обучения и спортивному совершенствованию для достижения определенных результатов.

Материалы и методы исследования

В педагогическом исследовании принимали участие 18 спортсменов группы начальной подготовки адаптивного плавания МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата - по 9 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Согласно программе адаптивного плавания возраст занимающихся в обеих группах 7-9 лет.

Пловцы контрольной группы тренировались по программе адаптивного плавания, разработанной тренерско-преподавательским составом по адаптивной физической культуре МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата. Спортсмены экспериментальной группы также тренировались по программе адаптивного плавания, но в тренировочном процессе были включены разнообразные сюжетные и игровые задания, средства обучения плаванию, нестандартное оборудование и инвентарь.

Учебно-тренировочные занятия по начальному обучению плаванию в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю, продолжительность тренировочных занятий: 45 минут. Весь эксперимент длился 4 месяца, было проведено 40 занятий. В конце эксперимента (декабрь 2024 года) нами были проведены простые контрольные тесты для определения освоения плавательных упражнений.

В экспериментальной группе были предложены различные варианты организации занятий по начальному обучению плаванию, включая изменения в организации

и методике проведения занятий. Например, каждое занятие состояло из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

- выполнение разминочного комплекса упражнений перед тренировкой на суше с включением упражнений на подвижность суставов, имитационных упражнений, подобранных спортсмену в зависимости от его потребностей [3, 10];

- упражнения на дыхание с согласованной работой рук и ног как на суше, так и в воде;

- применение разнообразных исходных положений для выполнения основного задания [11];

- для стимуляции двигательного центра в головном мозге выполняются упражнения, направленные на развитие мелкой моторики и улучшение координации движений [6, 9];

- выполнение плавательных упражнений в игровой и сюжетной форме;

- выполнение упражнений на формирование мелкой моторики и координацию для активизации двигательного центра головного мозга [3, 11];

- персонализация обучения для каждого ребенка.

Для того чтобы дети преодолели страх перед водой, мы активно повторяли плавательные упражнения на занятиях. Кроме того, в начале урока мы проводили упражнения по освоению воды, чтобы дети лучше запомнили плавательные движения - мы учитываем, что эта группа детей лучше усваивает информацию через повторение.

Большое внимание уделялось выполнению упражнений на дыхание с согласованной работой рук и ног, а также выполнению упражнений на «чувство воды», которые помогают занимающемуся быстрее освоить плавательные элементы.

Обучение базовым элементам спортивной техники плавания осуществлялось повторным методом и носило индивидуализированный характер. Одной из главных составляющих первого этапа было развитие умения действовать самостоятельно и соблюдать правила гигиены.

Результаты исследования

Педагогические наблюдения за организацией тренировочного процесса по начальному обучению плаванию в контрольной и экспериментальной группах показали, что практически все дети на начало педагогического исследования не имели должных навыков самостоятельности (переобувание, переодевание, принятие душа и т.д.), пытались больше купаться, чем выполнять задания тренера, капризничали. В процесс подготовки к занятиям привлекалась помощь родителей или тренеров-преподавателей.

В ходе исследования мы заметили, что при низкой физической активности, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата быстро замерзают в воде, теряют интерес к выполнению заданий, ищут причины для невыполнения упражнений, поэтому процесс занятий экспериментальной группы мы разнообразили включением игровых и сюжетных заданий. Упражнения выполняли в среднем темпе, также выполняли упражнения из различных исходных положений. Новые упражнения и элементы выполняли под счет. Чтобы занимающиеся не переохлаждались, температура воды в чаше бассейна составляла 28,5-29°C, поэтому дети не испытывали дискомфорта при выполнении задания.

У ребенка с проблемами в опорно-двигательном аппарате, который боится воды и не умеет плавать, наблюдаются неровные и нескоординированные движения тела и конечностей, которые могут мешать ему успешно осваивать плавательные навыки. Низкий уровень техники плавания приводит к усталости и затрудняет укрепление определенных мышц.

В ходе наблюдений было замечено, что дети, столкнувшиеся с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата, быстро утомляются и нуждаются в периодических перерывах между заданиями. Исход успеха при обучении плаванию у этих детей определяется качеством координации коррекционных мероприятий с

тренировочными заданиями, учитывающими их психофизиологические особенности.

Следует отметить, что в экспериментальной группе дозировка и объем компонентов нагрузки в структуре тренировочного занятия определялась поставленными задачами. В процесс тренировочного занятия экспериментальной группы тренер-преподаватель мог вносить коррективы, исходя из правильности выполнения упражнений, а также самочувствия и текущего состояния занимающихся.

По окончании педагогического эксперимента мы провели оценку овладения занимающихся плавательными навыками детей с поражением ОДА (таблица).

Таблица – Оценка эффективности овладения плавательными навыками в процессе педагогического эксперимента пловцами контрольной и экспериментальной групп

Группы	«Звездочка» на груди	Скольжение на груди	Кроль на груди 15м	Кроль на спине 15м
КГ	63,3% - отл. 18,2% - хор. 7,7% - удовл.	56,6% - отл. 24,3 - хор. 14,6 - удовл.	53,7% - отл. 28,4% - хор. 7,1% - удовл.	55,2% - отл. 29,6% - хор. 11,4% - удовл.
ЭГ	68,2% - отл. 16,2% - хор. 6,9% - удовл.	59,4% - отл. 27,3 - хор. 11,6 - удовл.	53,5% - отл. 26,4% - хор. 6,9% - удовл.	59,2% - отл. 34,8% - хор. 4,7% - удовл.

Как видно из таблицы в экспериментальной группе освоение спортивными способами плавания прошло более успешно, т.к. на тренировочных занятиях нами применялся различный инвентарь для обучения плаванию (колобашки, нарукавники, нудлы, тонущие игрушки), активно использовали вспомогательные упражнения и сюжетные задания. Также в процессе начального обучения спортивными способами плавания в экспериментальной группе мы применяли повторный метод, который позволял закрепить правильное выполнение плавательного упражнения.

Так в контрольной группе 56,6 % занимающихся выполнили скольжение на груди на оценку «отлично», а в экспериментальной – 59,4 %. Кроль на груди в контрольной группе освоили на оценку «хорошо» и «отлично» 82,1%, а в экспериментальной группе - 85,9 % занимающихся.

Кроль на спине на оценку «отлично» освоили 59,2 % занимающихся в экспериментальной группе, в контрольной группе - 53,2 % занимающихся.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности организации начального обучения плаванию в

экспериментальной группе для освоения спортивными способами плавания лиц с поражением ОДА.

Выводы

На основе результатов педагогического эксперимента мы пришли к заключению, что экспериментальная методика обучения детей с поражением опорно-двигательного аппарата навыкам плавания демонстрирует значительно более эффективность в формировании двигательной базы, социальной интеграции, и восстановлению утраченных функций. В использование различных методов таких как повторный метод, разнообразный плавательный инвентарь (например, нудлы, колобашки, поплавки, тонущие игрушки), а также игровых и сюжетных заданий при обучении плаванию лиц с поражением опорно-двигательного аппарата показывает свою эффективность на начальном этапе обучения плаванию.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Бегидова, Т.П. Плавание в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Т.П. Бегидова, И.Е. Попова, Г.В. Бармин // Адаптивная физическая культура. - 2014. - № 1 (57). - С. 6-12.
- Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М. : Академия, 2012. – 234 с.
- Евсеев С. П., Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. - М.: Litres, 2017. - С. 21-24.
- Кичигина, О. Ю. Особенности начального обучения адаптивному плаванию лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата // Национальные программы формирования здорового образа жизни : Междунар. науч.-практ. конгресс : в 4 т. Т. 1. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. С. 383-385.
- Кирюхина, И.А. Начальная спортивная подготовка детей с поражением ОДА в адаптивном плавании : дис. ... канд. пед. наук. М., 2020. 185 с.
- Муратова, Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание // Вестник науки и образования. – 2017.– № 7 (31). Т. 2. - С. 54-56.

7. Некоторые аспекты начального этапа спортивной подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, А. И. Можаров [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. - 2015. - № 10 (41). - Ч. 5. - С. 50-52.

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1084 от 28.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата» : https://minsport.orb.ru/upload/uf/505/w8ioo2tvubcgos7yr83ic30my4pvjk8y/prikaz_minsport_rf_28112022_1084.pdf (дата обращения 17.01.2024).

9. Рахимбоев, У.Х. Начальный этап обучения плаванию детей с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидностью // Вестник магистратуры. 2022. – № 12-1 (135). С. 69-71.

10. Солопов, И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. - № 1 (27). – С. 109-121.

11. Стратилатова, Д.Е. Технологические подходы к формированию программ занятий на суше в годичном цикле подготовки пловцов высокой квалификации / Д.Е. Стратилатова, Т.С. Тимакова // Теория и методика физической культуры. 2022. № 6. С. 6-7.

References

1. Begidova, T.P., Popova, I.E., Barmin, G.V. Plavanie v kompleksnoi reabilitatsii lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Swimming in the complex rehabilitation of persons with disabilities]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2014. № 1 (57), pp. 6-12.

2. Bulgakova, N.Zh. Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie [Recreational, therapeutic and adaptive swimming]. Moscow, Akademiya publ., 2012. 234 p.

3. Evseev S. P., Evseeva O. E. Tekhnologii fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoy kul'ture [Technologies of physical culture and sports activities in adaptive physical culture]. Moscow, Litres publ., 2017, pp. 21-24.

4. Kichigina, O. Yu. Osobennosti nachal'nogo obucheniya adaptivnomu plavaniyu lits s porazheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata [Features of the initial training of adaptive swimming for persons with lesions of the musculoskeletal system]. Natsional'nye programmy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni : Mezhdunar. nauch.-prakt. Congress [National programs for the formation of a healthy lifestyle : International scientific and practical congress]. Moscow, Russian University of Sport "GTSOLIFK" publ., 2014, pp. 383-385.

5. Kiryukhina, I.A. Nachal'naya sportivnaya podgotovka detei s porazheniem ODA v adaptivnom plavanii : dis. ... kand. ped. nauk [Initial sports training of children with musculoskeletal system defects in adaptive swimming : PhD ped. sci. diss.]. Moscow, 2020. 185 p.

6. Muratova, N.N. Ozdorovitel'noe i lechebnoe plavanie [Health and therapeutic swimming]. Vestnik nauki i obrazovaniya. 2017. № 7 (31). Vol. 2, pp. 54-56.

7. Petrunina, S.V., Kiryukhina, I.A., Mozharov, A.I., Masterova, E.V., Logutova, O.A., Denisevich, A.N. Nekotorye aspekty nachal'nogo etapa sportivnoi podgotovki detei s porazheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata v adaptivnom plavanii [Some aspects of the initial stage of sports training of children with lesions of the musculoskeletal system in adaptive swimming]. Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal. 2015. № 10 (41). Part 5, pp. 50-52.

8. Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoi Federatsii №1084 ot 28.11.2022g. "Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta "Sport lits s porazheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata"" [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation № 1084 from 28 November 2022 "On approval of the federal standard of sports training in the sport "sport of persons with locomotor system defects""]. Available from: https://minsport.orb.ru/upload/uf/505/w8ioo2tvubcgos7yr83ic30my4pvjk8y/prikaz_minsport_rf_28112022_1084.pdf [Accessed 17 January 2024].

9. Rahimboev, U.H. Nachal'nyj etap obucheniya plavaniyu detej s ogranichennymi fizicheskimi vozmozhnostyami zdorov'ya i invalidnost'yu [The initial stage of teaching swimming to children with physical disabilities and disabilities]. Vestnik magistratury. 2022. № 12-1 (135), pp. 69-71.

10. Solopov, I.N. Funktsional'naya podgotovlennost' sportmenov (teoreticheskie i prakticheskie aspekty) [Functional fitness of athletes (theoretical and practical aspects)]. Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka, 2019. № 1 (27), pp. 109-121.

11. Stratilatova, D.E., Timakova, T. S. Tekhnologicheskie podkhody k formirovaniyu programm zanyatii na sushe v godichnom tsikle podgotovki plovtsov vysokoi kvalifikatsii [Technological approaches to the formation of land-based training programs in the annual cycle of training high-skilled swimmers]. Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury. 2022. № 6, pp. 6-7.

Поступила в редакцию 24.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 797.22
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_373

SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Aigul A. Zinnaturova ¹, Marcel A. Zinnaturov ²

*Almaz Sports School ^{1, 2}
Salavat, Russia*

¹ *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Deputy Director for Sports Work
tel.: +7(3476)33-22-80, e-mail: zinnaturova75@rambler.ru
ORCID - 0000-0002-1939-5159*

² *Swimming Coach
tel.: +7(3476)33-22-80, e-mail: zinnaturov1999@mail.ru
ORCID - 0009-0004-0663-807X*

Abstract. Insufficient physical activity of children with ODE lesions is accompanied by a violation of the nutrition of the muscular apparatus, a change in the regulation of the vegetative-vascular system, a decrease in efficiency and intensity of metabolic processes, all this affects the emotional component and quality of life of children. Swimming has a beneficial effect on physical strengthening of the body, improving the emotional state of a child with disabilities, contributes to the early adaptation of the child in the team and the restoration of lost functions. The article presents material on the initial swimming training for children with musculoskeletal disorders. The authors present options for organizing primary swimming lessons for children with musculoskeletal disorders. A pedagogical study was conducted to determine the effectiveness of initial swimming training for children with musculoskeletal system damage when the organizational and pedagogical conditions of a training session change. The importance of pedagogical research lies in the fact that knowledge on the organization of the process of initial swimming training for children with musculoskeletal disorders has been studied and supplemented; the content of private methods of initial swimming training for children with musculoskeletal system damage is considered. As a result of the study, a positive effect of the experimental technique was revealed in the initial swimming training of children with musculoskeletal system damage.

Keywords: initial training, organization of classes, damage to the musculoskeletal system, training session, swimming exercises.

Cite as: Zinnaturova, A. A., Zinnaturov, M. A. (2024) Swimming training for children with musculoskeletal disorders. *Physical Culture and Health*. (1), 373-377. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_373.

Received 24.01.2024
Accepted 28.03.2024