**УДК 797.2**

***Рожкова Елена Игоревна***
***студентка 1 кура бакалавриата***
***Факультет Психологии и педагогики***
***Сургутский Государственный Педагогический Университет***
***Россия, г. Сургут***
***e-mail: lunarozhkova26***

***Научный руководитель: Фомина Елена Валериевна***
***преподаватель кафедры физического воспитания***
***Сургутский Государственный Педагогический Университет***
***Россия, г. Сургут***

# ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:*** *В статье поднимается вопрос, о том если ли вообще какие-либо программы по плаванью для детей/лиц с ОВЗ и чем они полезны. А также раскрывается понятие «Адаптивное плавание» и приводиться исследования и статистика.*

**Ключевые слова:** Адаптивная физическая культура, плавание, адаптивное плавание, обучение, социализация.

***Rozhkova Elena Igorevna***
***1st year bachelor student***
***Faculty of Psychology and Pedagogy***
***Surgut State Pedagogical University***
***Russia, Surgut***

***Scientific adviser: Fomina Elena Valerievna***
***Teacher of the Department of Physical Education***
***Surgut State Pedagogical University***
***Russia, Surgut***

# SWIMMING FOR STUDENTS WITH DISABILITIES HEALTH

***Abstract:*** *The article raises the question of whether there are any swimming programs for children /persons with disabilities at all and how they are useful. It also reveals the concept of "Adaptive swimming" and provides statistics.*

**Keywords:** Adaptive physical education, swimming, adaptive swimming, training, socialization.

Являясь студенткой 1-ого курса по образовательной программе у нас прописано занятие плаванием. Но из-за состояния здоровья мне запрещено посещать практическую часть данного курс. На основе этого мне захотелось узнать если ли вообще какие-либо программы по занятию плаванием для лиц с ОВЗ.

Начав поиск, я наткнулась на статью Александра Михайловича Фетисова «Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья». В данной статье рассказывается, что такое «Адаптивное плавание»; для чего оно необходима и каким категориям лиц с ОВЗ нужно [2].

*Что же такое "Адаптивного плавание"?* Адаптивное плавание – это обучение плаванию для людей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, что позволяет, в некоторой степени, компенсировать утраченные двигательные функции.

*Чем же оно полезно?* Известно, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности человека, также в воде тренируется механизм терморегуляции, а те, кто посещает бассейн регулярно, они более устойчивы к простудным заболеваниям. Занятия развивают у детей подвижность суставов, укрепляют мышцы рук и ног, туловища, что очень важно для формирования правильной осанки и плюсом ко всему тренируются мышцы и связки голеностопного сустава [1].

В данной статье автор опирается на исследование Г.Д. Горбунова, посвященных изучению влияния физических нагрузок на процессы внимания и памяти, занимающихся плаванием. Также З. Д. Ущенко, которая установила, что после плавания хорошая умственная работоспособность сохраняется в течение всего учебного дня. Э. П. Бебриша, который проводил свои исследования на базе Стиклинской вспомогательной школы с учащимися, которые занимались плаванием и установил, что у детей с нарушением интеллекта, занимающихся

плаванием, разница в темпе движений по сравнению с нормальными детьми минимальна [5].

Также на просторах интерната, я нашла исследования проводившиеся с детьми в возрасте 8-12 лет имеющие полную потерю зрения. Оно проводилось с целью изучения предпочтений и проблем возникающих у учеников в обучение ФК. Для 80% учеников занятия физическими упражнениями улучшают, и самочувствие, и настроение. 90% получают удовольствие от занятий физкультурой и спортом, но даже несмотря на это, 70% жалуются на малоактивный образ жизни, а 53% вовсе не имеют возможности полноценно заниматься физической культурой в школе. Всего 23%, посещают дополнительные секции. На вопросы, связанные с темой исследования, получили положительные ответы. Так большинство учеников умеет держаться на воде, им нравится водные развлечения, а 83% понравилась идея включения плавания в их процесс обучения.

Плавание является средством коррекции развития детей с ограниченными возможностями. Занятия плаванием способствуют значительному улучшению физического состояния детей с ОВЗ [2].

Использование в процессе занятий плаванием набора упражнений, включающие игры на открытом воздухе, в воде, задания для развития памяти, внимания, мышления, воображения и интеллектуальной активности, положительно влияет на психическую сферу детей с ограниченными возможностями.

У детей-инвалидов, вовлеченных в плавание, получается наиболее успешно осваивать образовательные и коррекционные программы.

Как пишет Евдакова Наталья Евгеньевна в процессе обучения плаванию детей с ОВЗ решаются общие и коррекционные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие плавательных способностей;
- совершенствование двигательных навыков;
- компенсация нарушенных функций.

**Методика для занятия адаптивным плаванием с детьми с ОВЗ от Рябцева Ксения Сергеевна**

Этап I - "навигации по суше" [4]. Во время этих занятий проводится проверка, тестирование физических качеств: силы рук (подтягивание, отжимание), ног (приседания, выпрыгивание), гибкость (наклоны стоя и сидя), выносливости (бег на длинные дистанции, исключая или включая время), и даже ловкость (прохождение полосы препятствий). Если перечисленные качества ниже среднего уровня, то в занятия дополнительно включаются специальные физические упражнения.

Этап II обучения - освоение воды (глубина на талии или на груди, держась за поручни). Включает в себя ряд упражнений:

- Погружение в воду (с закрытыми и открытыми глазами, в очках и без них, «спасение тонущих игрушек»), задержка дыхания с медленным выдохом в воду. Подвижные игры способствуют ускорению освоения воды.
- Скольжение - обучаем ребёнка держаться на воде в положении «на спине», поддерживая его под лопатки, используя подручные средства (доски, мячи, надувные круги, нарукавники, и другие).
- Упражнение "поплавок" выполняется затаив дыхание сначала без учета времени, предотвращая падение головы вперед и вниз. То же в конкурентной среде, принимая во внимание время.
- Формируем чувство поддержки в воде (при выполнении движений, весла, правая рука вытянута вперед, левая - в задней части бедра, как при выполнении "мельницы"), дети начинают движений, но не "смазывают" воду, а прилагают усилия, которые вызывают естественное движение вперед по ходу.
- Выдохните в воду держась за перила (головой вниз, с вращением головы, с работой ног) - применяются только после освоения скольжения.

III этап – собственно обучение плаванию. Овладев успешно водой, ребенок готов для купания. Мы начали изучать движения ног и рук во время плавания в свободном стиле. Все подготовительные упражнения подбираются в

зависимости от степени поражения конечностей и индивидуальных особенностей учащихся.

Подводя итоги, на основание анализа выше приведенного материала, я могу сказать, что занятий в воде положительно влияют на лица с дефектами и нарушениями осанки, слуха, сколиоза, заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой систем, поражениях опорно-двигательного аппарата, отклонениях в умственном развитии, последствий заболеваний и поражений после травм и ампутаций.

**Список литературы:**

1. Абашидзе А.Х. Международно-правовые основы защиты прав инвалидов // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2014. № 1. С. 32 - 36.

2. Бегидова Т.П. Комплексная реабилитация инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. 232 с.

3. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт, 2001. 445 с.

4. Мосунов Д.Ф. Проблемы адаптивного плавания // Человек и его здоровье тез. докл. Международного конгресса СПб, 1997. С. 189.

5. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. 384 с.