

*Кадачигов А.В.,
студент магистратуры
2 курс, Институт естественных наук и математики
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова
Россия, г. Абакан*

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДОМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме восстановления и развития детей с ДЦП. В статье рассматривается экспериментальная методика адаптивной физической культуры, оздоровительного плавания по повышению уровня психофизической реабилитации младших школьников с детским церебральным параличом в условиях инклюзивного образовательного процесса. Описывается реализация методики, этапы, принципы и подходы, применяемые во время занятий. Дана оценка изменений в развитии обучающихся после проведения педагогического эксперимента на основании полученных результатов.*

***Ключевые слова:** оздоровительное плавание, ДЦП, реабилитация, младшие школьники, физическая культура, адаптивная физическая культура, детский церебральный паралич, плавание.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of recovery and development of children with cerebral palsy. The article discusses an experimental technique of adaptive physical culture, recreational swimming to increase the level of psychophysical rehabilitation of younger schoolchildren with cerebral palsy in an inclusive educational process. The implementation of the methodology, stages,*

principles and approaches used during classes are described. The assessment of changes in the development of students after conducting a pedagogical experiment based on the results obtained is given.

Key words: *recreational swimming; cerebral palsy; rehabilitation; primary school students; physical education; adaptive physical education; swimming.*

В настоящее время в области теории и методики адаптивной физической культуры, оздоровительного плавания, адаптивного плавания, гидрореабилитации, лечебной физической культуры происходит активный поиск и разработка новых средств и методов обучения двигательным действиям детей с ДЦП и совершенствования имеющихся. Определяющим критерием разработки эффективных средств и методов является их доступность и посильность усвоения в соответствии возрастным периодам развития и физической подготовленности ребенка [1].

Плавание комплексно влияет на восстановление и развитие детей с ДЦП. В процессе лечебного плавания наиболее продуктивно формируется опорно-двигательная реакция рук и ног ребенка, улучшается состояние мышечного тонуса, терморегуляция, работа внутренних органов, обмен веществ, деятельность кишечника и желудка, дыхательная система. При регулярных занятиях плаванием у детей увеличивается тонус нервной и мышечной систем, улучшается эмоциональное состояние, скоростные данные, выносливость, гибкость, развивается пространственная ориентация и мелкая моторика.

Для школьников младших классов с ДЦП психофизическая реабилитация является основным фактором в условиях обучения в инклюзивной образовательной организации.

Методическую основу предложенной нами экспериментальной методики по повышению уровня психофизической реабилитации младших школьников с детским церебральным параличом в условиях инклюзивного образовательного процесса составляет индивидуальный подход. Для каждого

школьника была подготовлена индивидуальная программа восстановительного лечения комплексного характера с набором доступных средств. Такой подход позволяет, опираясь на показатели психических и физических нарушений каждого ребенка, создавать максимальные условия для его реабилитации.

Экспериментальная методика основана на общих характеристиках школьников младших классов с детским церебральным параличом и учитывает такие нарушения в развитии, как:

- нарушение мышечного тонуса;
- нарушение равновесия и координации движений;
- нарушений ощущений движений;
- ограничение или невозможность произвольных движений;
- нарушения в развитии психической сферы;
- приобретенные заболевания и повреждения ОДА.

Во время планирования и проведения занятий плаванием мы исходили из особенностей организма детей, их пониженных функциональных возможностей, учитывали замедленность адаптации к физическим нагрузкам. Подразумевалось применение физических упражнений с различной последовательностью и дозировкой, в соответствии с видом и глубиной деформаций функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

Вместе с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, применялись упражнения, закрепляющие умения свободно двигаться в воде (ориентирование в пространстве, управление своими движениями), а также упражнения, развивающие кардиореспираторную систему.

Несмотря на индивидуализацию занятий плаванием, мы определили общие правила, которых придерживались:

1. Использовали дозированные физические нагрузки с учетом всех элементов (интенсивность, число повторений, интервалы отдыха, характер упражнений).

2. Плавно повышали физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения были направлены на различные мышечные группы.

4. В занятие включали дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием бассейн имел определенную температуру (не ниже 29 градусов).

6. Ввели тщательный контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. Используя повторный метод, при появлении признаков утомления при выполнении упражнения, давали перерыв для восстановительного отдыха, а затем повторяли снова.

8. Систематически производили врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях «плаванием».

На первом этапе реализация проходила следующим образом: совместно с психологом общеобразовательного учреждения проводились индивидуальные мотивационные занятия. Программный материал распределялся по схеме для того, чтобы нагрузка на организм во время двигательных действий соответствовала текущему состоянию школьника, он мог выполнять упражнения и при этом в достаточной степени развивать свои физические способности.

В программном материале использовался принцип очередности применяемых упражнений, непрерывная работа над двигательными способностями (повторение, закрепление, развитие новых). Во время совершенствования физических качеств применялись непрерывный и интервальный методы занятий.

Упражнения на суше и в воде сначала отрабатывались вместе с тренером, который направлял движения занимающегося, помогал ему изучать движения, начиная с обучения дыханию и контролю положения головы. С целью повышения мотивации испытуемых, при выполнении упражнений, использовался игровой метод.

На занятиях часто применялись звуковые и речевые сопровождения, так как слова, фразы, понятия нормализуют и улучшают психологическую деятельность обучающихся, помогают процессу восприятия и понимания речи, обогащают словарный запас. Во время обучения упражнению, внимание ребенка фокусировали на той части тела, которая в данный момент совершает действие.

На подготовительном этапе ребенок обучался правильному дыханию на суше, а также выполнять конкретное упражнение по определенной команде. Первое знакомство с водой осуществлялось постепенно, чтобы дети адаптировались к незнакомой среде и не напугались.

Другая особенность методики заключалась в чередовании этапов освоения элементов передвижения на воде: сначала обучали задержке дыхания, затем удерживать горизонтальное положение, после разучивали захват предмета под водой. Во время первого этапа обучения, упражнения выполнялись в медленном темпе, с небольшой дозировкой. В течении всего занятия вели контроль за самочувствием, интересовались имеются ли головокружения, тошнота.

При первом этапе обучения дыханию в воде, инструктор, поместив ребенка в воду до плеч, показывал ему, как выдыхать в воду. Занятия на воде содержали: вводную, основную и заключительную части.

Кроме того, в занятиях использовались упражнения с нудлс. Инструктор находясь в бассейне, придерживал нудлс рукой, если обучающемуся не сразу удавалось продвижение вперед, инструктор способствовал сохранению горизонтального положения.

В настоящее время в области физического воспитания младших школьников с ДЦП не в полной мере изучена проблема по оптимизации упражнений разной направленности, особенно при применении в психофизической реабилитации. Однако имеющийся постепенно накопленный практический опыт позволяет сформулировать указанное направление в достаточно обоснованной форме.

На основании полученных результатов по применению экспериментальной методики оздоровительного плавания для физической реабилитации младших школьников с ДЦП следует, что предложенные нами методы, средства и методические приемы направленного воздействия оказались эффективными.

Добавим, что после проведения педагогического эксперимента у школьников с атонически-астенической формой ДЦП, обучающихся в инклюзивной общеобразовательной организации произошли позитивные изменения не только в физическом и психическом развитии, но и улучшилось общее состояние.

Использованные источники:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания / Н.Ж. Булгакова и [др.]. — М.: Изд-во «Советский спорт», 2014. — 352 с.
2. Джаманчалова Ж.Ж. Эффективность применения плавания в реабилитации детей с ДЦП / Ж.Ж. Джаманчалова, Н.Э. Кефер, О.И. Меркель // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». — 2018. — С. 848-853.

3. Епинатьева О.С. Гидрокинезотерапия как вид терапии для детей с ДЦП / О.С. Епинатьева, А.В. Трифонова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. — 2018. — Том 8. №10. — С. 522-528.