

*Лысенко Варвара Викторовна*  
*Студентка 2 курса, «Лечебное дело» Медицинский институт*  
*"Белгородский государственный национальный*  
*исследовательский университет",*  
*Россия, г. Белгород*

*Научные руководители: Ильин Александр Викторович, старший*  
*преподаватель «Кафедры физического воспитания»,*  
*Чуканова Елена Константиновна, старший преподаватель*  
*«Кафедры физического воспитания»*  
*Курганская Жанна Алексеевна*

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ В  
ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И  
СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Аннотация:* В статье рассматривается вопрос оздоровительного влияния плавания на организм ребенка с ОВЗ. Обоснованы заключения о том, плавание помогает достичь положительного эффекта в развитии, укрепить здоровье, адаптироваться в окружающем мире. Занимаясь плаванием, человек становится физически развитым, уверенным в себе и в своей жизни, что немаловажно для детей с ограниченными возможностями.

*Ключевые слова:* дети с ограниченными возможностями, занятие плаванием, оздоровительное влияние плавания, специальные физические упражнения на воде, реабилитация, социализация, польза плавания для детей на физическом и психологическом уровне.

**Abstract:** *The article is devoted to swimming effect on children with disabilities. Swimming helps to improve physical abilities, to adapt in the surrounding world, to become self - confident.*

**Keywords:** *children with disabilities, swimming, the health-improving effect of swimming, special physical exercises on the water, rehabilitation, socialization, the benefits of swimming for children at the physical and psychological level.*

Благотворное значение плавания на организм человека, особенно на детский организм, хорошо известно. Ещё в древности высоко ценился этот жизненно необходимый навык, плавание доставляет радость, удовольствие, укрепляет здоровье, служит прекрасным средством отдыха, способствует закаливанию. Оно помогает стать человеку сильным, ловким, выносливым, чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях. Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, улучшая кровообращение и обмен веществ, приспособляя организм к действию холода, резким колебаниям температуры. Организм человека более чем наполовину состоит из воды, потому никакой другой вид физической активности не сравнится с упражнениями в воде. В вертикальном положении тела человек проводит более 2/3 части своей жизни. В водной среде позвоночный столб испытывает иные нагрузки и перемещения отдельных позвонков разгружает нервные окончания, которые они сжимают. Горизонтальное положение тела, его относительная невесомость в воде, позволяют разгрузить позвоночник.

Регулярные занятия плаванием позитивно влияют на физическое развитие детского организма, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и усиливают сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Все вышеуказанные позитивные аспекты плавания, при регулярных занятиях, можно наблюдать у физически здоровых

детей. Понятно, что дети с ограниченными физическими и психологическими возможностями находятся в эмоционально-угнетенном состоянии. Согласно статистике научного центра здоровья детей РАМН 85 % детей рождаются с недостатками развития и неблагополучным состоянием здоровья. Из них 20% являются инвалидами с рождения с нарушениями слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата, с пороками сердца, врожденными инфекциями, родовыми травмами, речевыми нарушениями и многими другими ограничениями в состоянии здоровья [2]. Значительная часть детей с ОВЗ, несмотря на усилия, принимаемые обществом с целью их обучения и воспитания, оказывается неподготовленной к жизни в социуме. Результаты исследований свидетельствуют о том, что любой человек с дефектом развития может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно, обеспечивать себя в материальном отношении и быть полезным обществу. Чем раньше начинать реабилитационные мероприятия, тем эффективнее будет улучшаться здоровье ребенка и качественнее происходить процесс его социализации. Организация образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в условиях физкультурно-оздоровительной деятельности направлена на развитие уровня адаптации детей к изменяющимся условиям жизни, успешную социализацию, формирование готовности к самостоятельному выбору, проявление социальной ответственности, осознанного жизненного самоопределения, укрепление здоровья.

Вода, как правило, оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, в водной среде начинают работать и мелкие и крупные мышечные группы, повышается уровень двигательной активности одного из факторов нормального развития ребенка. Коррекционные занятия по плаванию оказывают позитивное влияние на кардиореспираторную систему, иммунитет, психоэмоциональную область; они являются и

коррекционным и профилактическим средством вторичных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья [3].

Организм человека — это целостная система, и при нарушении деятельности одного из анализаторов оказывается негативное воздействие на деятельность других. Под ограничением жизнедеятельности понимается полная или частичная утрата лицом способности или возможности к самообслуживанию, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью. Инвалидом является лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленным заболеваниями, последствиями травм и дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. В зависимости от отклонений в здоровье инвалидов разделяют следующие категории с нарушениями: слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, работы внутренних органов — инвалиды по общему заболеванию. Инвалиды всех категорий могут заниматься плаванием при наличии допуска врача. В настоящее время при разработке законопроектов понятие «инвалид», часто несущее негативный социальный смысл, стали заменять термином «лицо с ограниченными возможностями».

Государство, различные страховые компании, некоммерческие организации реализуют возможности профилактики инвалидности, реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: получение данной категорией лиц возможности трудиться, повышение их жизненного уровня, снижение социальной напряженности в обществе и т.д.

Для реабилитации данной категории лиц занятия спортом предполагают не только восстановление психических и физических функций, но и их адаптацию к активной деятельности в обществе. Привлечение их к занятиям плаванием является наиболее целесообразным в силу специфических особенностей плавания прежде всего как вида физических упражнений.

Плавание является одним из оптимальных видов спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Это обусловлено физическими свойствами воды: снижением нагрузки на тело и уменьшением силы тяжести. Водная среда помогает детям закаляться, укреплять здоровье, а педагог получает возможность работать над компенсацией нарушенных функций их организма. Систематическое плавание помогает снять мышечный тонус при гиперактивности, а при задержке развития способствует улучшению координации. Благодаря особым свойствам воды при расслаблении уменьшается напряжение тела, вследствие чего позвоночник получает отдых и формируется правильная осанка. Кроме того, плавание в воде без опоры способствует активному движению стоп ребёнка и профилактике плоскостопия. Нырание и задержка дыхания под водой помогут тренировать органы дыхания и вестибулярный аппарат.

Занятие плаванием оказывает на организм, особенно организм детей оздоровительное влияние, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, способствуя гармоничному росту тела и правильной осанке; приспособляя детский организм к воздействию холода и резким колебаниям температуры [4].

Плавание можно назвать одним из самых эффективных способов закаливания и профилактики различных заболеваний. Систематические занятия в бассейне не только оздоравливают детей и способствуют развитию внутренних органов, мышечного аппарата и позвоночника. Упражнения также имеют и воспитательное значение: они помогают развивать личность воспитанников и приобщают их к спорту. Дети обретают уверенность в своих силах, становятся самостоятельными и выносливыми. Важно правильно выстроить коррекционную, двигательную деятельность в обучении плаванию, учитывая его индивидуальные особенности, возраст, состояние здоровья, чтобы это помогло не только оздоровить организм детей, но и скорректировать

нарушенные функции, быстрее адаптироваться к социальной среде и самореализовываться.

Исследования доказали положительный эффект плавания на умственное развитие не только для здоровых детей, но и для тех, у кого есть неврологические проблемы или травмы головного мозга. Здоровье таких детей значительно улучшается во время обучения плаванию.

Дети с аутизмом часто испытывают сенсорную перегрузку и, как правило, их поведение отвлеченное. Физические упражнения могут помочь им преодолеть эти проблемы и даже участвовать в групповых мероприятиях. Ритмичные, повторяющиеся плавательные движения достаточно похожи на поведение, которое часто встречаются у детей с аутизмом, поэтому плавание позволяет удовлетворить их потребности.

Для детей с заболеваниями позвоночника и синдромом Дауна плавание также является очень полезным. Занятия на воде улучшают физическую подготовку, умственное развитие и речь, дети, плавая, приобретают терпение и целеустремленность, обучение плаванию также способствует повышению когнитивных способностей абсолютно у всех детей.

У слабовидящих детей, которые занимаются плаванием, упражнения вызывают положительные сдвиги на физическом уровне: развитие моторики, сенсорной чувствительности, осанки, устойчивости, подвижности и выносливости. Улучшение координации достигается с помощью повторяющихся упражнений целенаправленного движения (оттачивание стилей плавания).

Детский церебральный паралич – это заболевание, объединяющее группу двигательных нарушений, по отношению к поражениям или заболеванием головного мозга. Для детей с заболеванием ДЦП плавание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации

нарушенных функций, конечной целью становится достижение высокого уровня жизненного самообеспечения и социального развития.

Плавание все больше входит в режим оздоровительной работы с детьми с заболеванием ДЦП. Этому способствуют уникальные свойства воды: за счет подъемной силы воды разгружается опорно-двигательный аппарат (свойства невесомости); снижается возбудимость центральной нервной системы, уменьшаются признаки гиподинамии. Вода способствует закаливанию, является важным гигиеническим средством для кожи. Занятия плаванием развивают у занимающихся детей чувство прекрасного, смелости, уверенности в своих действиях и достижениях. Из сознательного посыла направленного в кору головного мозга возникает бессознательный процесс, который охватывает соответствующий отдел мозга и приводит к выработке навыка оптимального типа движения, которое можно назвать двигательный автоматизм, или моторно-двигательный стереотип. Упражнения для плавания способствуют укреплению мышц ног. Происходит увеличение амплитуды движений в нижних конечностях ребёнка.

В теплой воде уменьшаются болевые ощущения. Поэтому наблюдающееся при ограничении подвижности в суставах снижение силы, сопровождающееся болевыми ощущениями, лечебная гимнастика в воде имеет преимущества над гимнастикой на суше. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлекс, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Теплая вода в бассейне способствует лучшей релаксации ребенка.

Расслабление мышц упрощает речевые функции голосового аппарата. Водяные пары обеспечивают влажную мягкую среду, облегчающую дыхание, что способствует беспрепятственному производству речи. Гидростатическое давление воды на уровне грудной клетки способствует тренировке



вспомогательных дыхательных мышц и диафрагмы, основной мышцы, участвующей в дыхании при речи. Это улучшает речевые навыки и способствует более ясной артикуляции. Логопедические упражнения, выполняемые в воде, развивают громкость и четкость голоса, тренируют ребенка произносить длинные фразы. Серьезным препятствием для достижения успеха является естественная психологическая защита ребенка. Многие упражнения, которые ребенок не позволяет выполнить на суше, становятся возможными благодаря тому, что в теплой воде ребенок расслабляется и успокаивается. Теплая вода в бассейне имеет тенденцию уменьшать тактильную защищенность ребенка. Это помогает детям переключить внимание на такие вещи, как словесная имитация и речевое производство. Бассейн воспринимается детьми как пространство игры, а не лечения. Водная среда комфортна, обеспечивает естественную среду для проведения игр. Это дает прекрасную возможность развивать социальные навыки в обстановке комфорта и удовлетворения. Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления детей с ограниченными возможностями и даже лечения.

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. Плавание является эффективным средством для коррекции развития организма, так как способствуют значительному улучшению физического состояния детей с ОВЗ, развитие моторики, адаптация к обучению становится более успешной. Ребенку, у которого есть проблемы со здоровьем, необходимо дополнительно стимулировать двигательную активность, потому что через движение он развивает свой мозг.



Использование в процессе занятий плаванием комплекса упражнений, включающего подвижные игры на воде, задания на развитие памяти, внимания, мышления, воображения, интеллектуальной деятельности позитивно влияет на психическую сферу детей с ОВЗ, плавание благотворно влияет на развитие физических качеств у детей. Кроме того, дети с ОВЗ, занимающиеся плаванием, более успешно осваивают общеобразовательную и коррекционную программу у других специалистов.

Плавание – это одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств адаптивной физической культуры. Дети с ограниченными возможностями здоровья, занимающиеся плаванием, лучше адаптируются к самостоятельной жизни, у них быстрее происходит коррекция психофизического развития. Физические упражнения являются важным средством для успешной социальной адаптации и интеграции таких детей в обществе. Плавание можно назвать одним из самых эффективных способов закаливания и профилактики различных заболеваний. Систематические занятия в бассейне оздоравливают ребёнка, способствуют развитию внутренних органов, мышечного аппарата и позвоночника. Упражнения имеют и воспитательное значение: они помогают развивать личность воспитанников и приобщают их к спорту. Ребёнок обретает уверенность в своих силах, становится самостоятельным и выносливым. Положительный результат от занятий на воде необходимо сохранить в максимальном качестве, поэтому важно соблюдать правила: постоянство (при нерегулярных занятиях достигнутый эффект естественным образом снижается, поэтому плавание должно быть систематическим), комфортную температуру (резкие перепады температур могут спровоцировать простудные заболевания), прогресс в занятиях (сложность упражнений нужно увеличивать по мере овладения предыдущей ступени)[5].

Таким образом, заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Физические недостатки и неловкость движений скрыты в воде от

посторонних глаз, что позволяет занимающимся чувствовать себя более комфортно, и делает их более раскованными. Занятия помогают развитию юного организма, сохраняют здоровье, здравый рассудок и оптимизм.

Для успешной реализации программы по оздоровлению и реабилитации детей с ОВЗ необходимо совершенствовать систему обучения, за счет создания условий и улучшения материально-технического оснащения бассейна (доступная среда), взаимосвязи всех заинтересованных лиц в оздоровлении детей (медицинское и педагогическое сопровождение) и, конечно, включение семьи в процесс обучения и оздоровления. Необходимо усилить акцент на воспитание положительной мотивации, интересов и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий плаванием. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. И самое главное – это наличие положительной динамики и индивидуальных показателей здоровья.

#### **Использованные источники:**

1. Арсеньев Н.В. Значение плавания для здоровья человека / Н.В. Арсеньев, Д.Ш. Душабаев. — Молодой ученый.— 2017. — № 41 (175).

2. Бегидова Т.П. Комплексная реабилитация инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст]: монография. - 2-е изд. испр. и перераб. / Т.П. Бегидова. - Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. - 232 с.

3. Исаева Т.Н., Виноградов М.Н. Плавание для детей с ограниченными возможностями. — г. Гаврилов-Ям, Ярославская обл., 2016. 45 стр.

4. Польза плавания для детей с ограниченными возможностями. Санкт-Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014 г.

5. Камилова М.А., Комилов М. К. Обучение детей с ограниченными возможностями плаванию и его оздоровительное влияние. — Молодой ученый. — 2022. — № 38 (433).