

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Карнова Наталия Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Российский государственный социальный университет»

г. Москва

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ МЫШЕЧНОЙ ДИСТОНИИ

Аннотация: в статье рассмотрены методологические и методические аспекты применения грудного плавания в работе с детьми с синдромом мышечной дистонии. Автором обозначены особенности занятий на разных этапах с учётом возрастных особенностей развития детей грудного возраста.

Ключевые слова: плавание, дети грудного возраста, физическая реабилитация, синдром мышечной дистонии.

Наиболее часто встречающейся патологией у детей грудного возраста являются патологии неврологического характера. Одной из таких патологий является синдром мышечной дистонии, который занимает большой процент среди детей данной категории [1].

Решение проблемы оптимизации физического развития путем занятий плаванием может быть осуществлено только в рамках комплексного подхода, на стыке педагогики, биомеханики, физиологии и психологии, а также сочетание реабилитационных мероприятий средствами которых является: плавание, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия. В этой связи становится актуальной проблема разработки педагогических условий и психофизиологических основ процесса занятий плаванием детей грудного и раннего возраста, под воздействием которых, более эффективно происходит избавление ребенка от патологии синдрома мышечной дистонии (СМД).

Исследование проходило на базе детской городской поликлиники №94 Департамента здравоохранения города Москвы. Участвовало 40 детей с синдромом мышечной дистонии, в возрасте от 3 месяцев до 1 года 8 месяцев, по 20 детей в контрольной и экспериментальной группах. Дети были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по двадцать человек в каждой. Эксперимент проходил в несколько этапов. Дети начинали заниматься с 3 месяцев и последовательно проходили все этапы. От 3 до 6 месяцев занятия проводились в индивидуальных ваннах. С 6 до 12 месяцев занятия проводились в бассейне с температурой 32°C. От 1 до 1,8 года занятия проводились в бассейне с температурой 31–30°C.

За основу на первом этапе в экспериментальной методике использовали общепринятую в ЛПУ методику, в которую были внесены коррективы. В отличие от общепринятой методики, мы применяли с первых занятий более низкую температуру 36°C, с дальнейшим ее снижением в конце этого периода до 34°C. В результате нашего наблюдения было замечено, что в такой воде детям более комфортно, они не ощущают значительную разницу между воздушной и водной средой.

На втором этапе в конце занятий в полной ванне, мы применяли упражнения в мелкой воде, с лежащим ковриком на дне ванны, после предварительного слива лишней воды. Упражнения в положении на груди, ребенок находится в ванной без поддержки, пытается дотянуться, встать на колени и поползти до игрушек, при этом производит активные движения руками (имитацию гребков), что в полной ванне дает хорошие результаты. На суше ребенок быстрее начинает формировать базовые позы, движения (раньше ползает, сидит), т.к. не приходится преодолевать сопротивление воды.

Упражнения в положении на спине, ребенок находится на дне ванны без поддержки, играет с игрушками, не испытывает страха, что в дальнейшем в полной ванне создает хорошие предпосылки для свободного плавания на спине.

Добавили упражнение в нырянии «парение в воздухе» с дальнейшим быстрым входом в воду. При использовании этого упражнения ребенок во время полета задерживает дыхание, что в свою очередь в дальнейшем развивает в ребенке умение совершать свободные прыжки с бортика. Применяется 1–2 раза в течении всего занятия. Температура воды в начале этапа составляет 34°C, в конце – 33°C.

На третьем этапе – самостоятельное плавание, ребенок переводится в бассейн, где он занимается совместно с родителем. Малыши самостоятельно погружаются под воду, ныряют. Плавание на спине и на груди за игрушкой – приманкой с поддержкой и без нее, плавание при автономной поддержке с использованием нарукавников и ласт, стараемся максимально освободить ребенка от рук инструктора. Это дает ему определенную независимость от родителя, что в дальнейшем оказывает большое значение в плавании без автономных поддержек с использованием только ласт. Вводим новое упражнение «обучение плаванию к бортику». Важность этого упражнения заключается в том, что ребенок в любой неожиданной для него ситуации, всегда будет плыть к средству спасения (в нашем случае это бортик). При этом ребенок не будет поддаваться панике в других экстремальных условиях. Применяем упражнения для выполнения прыжков с бортика, с дальнейшим проплыванием под – или над водой по направлению к родителю.

Разработанная методика, включающая комплекс подводящих и базовых упражнений и игровых заданий с использованием элементов различных способов плавания, позволила повысить скорость и качество обучения разнообразным двигательным действиям и как следствие снижение СМД. Предоставление возможности свободного выбора освоенных двигательных действий доступной трудности и импровизация способов плавания с использованием разнообразного инвентаря позволила существенно активизировать двигательную память и выработку условных рефлексов [2; 3].

Список литературы

1. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

2. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить. – М.: АСТ, Восток – Запад, 2006. – 62 с.
3. Янушанец Н.Ю. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.