

Варламов Никита Сергеевич

студент

Калашников Денис Олегович

студент

Маглатюк Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье раскрыт механизм работы методов восстановления студентов с ограниченными возможностями здоровья при помощи водных видов спорта на основе работ учёных и врачей, занятых изучением данных заболеваний, а также выработкой и составлением программ по адаптивному плаванию на базах учебных заведений для студентов с отклонениями в развитии опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой системы, а также интеллектуальных способностей.*

***Ключевые слова:** плавание, адаптивная физическая культура, реабилитация, люди с ограниченными возможностями.*

Плавание является эффективным способом развития двигательной сферы человека и характеризуется приобретением жизненно-необходимого навыка – умения плавать.

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то степени компенсировать утраченные двигательные функции. Также через плавание у людей с ограниченными

возможностями здоровья (ОВЗ) происходит социальная адаптация путем увеличения круга общения.

Занятия плаванием создают условия для восстановления двигательных функций человека после перенесенных травм и предупреждают их негативные последствия. Они повышают сопротивляемость организма человека воздействию температурных колебаний, являются профилактикой заболеваний.

Активные исследования в области благотворного влияния плавания на людей с ограниченными возможностями здоровья занимался Д.Ф. Мосунов. Совместно с В.Г. Сазыкиным [5; 6] ему удалось доказать, что лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, с отсталостью в умственном развитии можно успешно обучать плаванию что, несомненно, говорит о возможности применения плавания, как некоего средства реабилитации.

В современной практике повсеместно применяется оздоровительное и спортивное плавание для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также среди тех, кто перенес ампутацию конечности (-тей). Оно очень важно для людей с такими недугами, так как центр тяжести туловища имеет свойство изменяться, что в вертикальном положении несет достаточно негативный характер для внутренних органов, суставов, костей, связок и т. д. В воде же человек находится в горизонтальном положении в условиях практической невесомости, что позволяет снять значительную нагрузку с вышеуказанных частей организма. Так же, согласно исследованиям С.Ф. Курдыбайло и В.Г. Богатых [3], у таких людей значительно улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что в целом повышает резервные возможности организма.

Так же работа Э.П. Бебриша [1], проведённая на базе Стиклинской вспомогательной школы, в ходе которой учёный установил, что студенты с нарушениями интеллекта, которые занимаются плаванием, имеют минимальное различие в темпе движений по сравнению с нормальными студентами. Так у студентов со сложной формой олигофрении спустя несколько лет занятий, темп движений приблизился к темпу движений студентов имеющих лишь лёгкую степень отсталости. У наблюдаемых студентов улучшалась координация, они проще

усваивали простые движения, а на освоение сложных уходило меньше времени, их движения становились более автоматизированными.

Исследования, проведённые С.Ф. Курдыбайло и В.Г. Богатых [3], на фоне того, что ампутация нижних конечностей вызывает однонаправленные изменения в системе кровообращения, выявили, что при не высоком уровне ампутации плавание повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, улучшается регуляция кровяного потока, что в целом увеличивает резервные возможности организма. Но у наблюдаемых с высоким уровнем ампутации заметных результатов не обнаружилось, это обусловлено тем, что система кровообращения была изменена на морфофункциональном уровне. При этом у пациентов последнего типа наблюдается повышение биоэлектрической активности мышц, а помимо этого проходит процесс социальной реабилитации, что оказывает большое психологическое воздействие.

Занятия плаванием создают условия для восстановления двигательных функций после перенесённых травм, а также способствуют ликвидации их вредных последствий.

Действительно комплексную методику вывел А.И. Погребной [8] посредством рассмотрения плавания в системе психологической и физической реабилитации студентов с дефектами в развитии. Так как применения традиционных методов обучения не позволяла наблюдаемым освоить навык плавания, автор предложил экспериментальное решение, в основу которого легла модификация плавания с учётом представленного дефекта.

Так, студентам с дефектами слухового аппарата применялись упражнения, развивающие вестибулярный аппарат, улучшающие гидродинамическую устойчивость к таким относят: выполнение кувырков или вращений, а также ряд упражнений в положении лёжа.

Для студентов с задержкой психического развития (ЗПР) рекомендовались упражнения с добавлением математических задач, таких как запоминание слов, развитие моторики пальцев посредством пальцевой гимнастики, развитие

познавательных процессов и упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Подводя итог, сфера плавания применяется при различных видах ОВЗ, что стало целью изучения большого количества учёных. Доброкачественный эффект занятий водными видами спорта замечен при нарушениях дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, процесса умственного развития, а особенно нарушениях опорно-двигательной системы и осанки.

Но, к сожалению, на данный момент массы исследований об организации методической базы по профилактике нарушения слухового аппарата, её средств и особенностей, недостаточно чтобы сформулировать дальнейший прогноз по данному направлению реабилитации. Также стоит отметить, что для студентов разной нозологии не выделены определённые виды контрольной темы.

Список литературы

1. Бебриш Э.П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся // Дефектология. – 1976.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И.
3. Курдыбайло С.Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / Курдыбайло С.Ф., Богатых В.Г. // Теория и практика физической культуры. – 1998.
4. Лесникова Г.Н. Психологические и психосоматические компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий // Известия Тульского государственного университета. Технические науки. – 2013. – №2. – С. 10.
5. Мосунов Д.Ф. Проблемы адаптивного плавания // Человек и его здоровье: сборник докладов Международного конгресса. – СПб., 1997. – С. 189.
6. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребёнка-инвалида: Учебное пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М., 2002.

7. Писаренко А.С. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм / Писаренко А.С., Айвазова Е.С. // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Редколегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 245–248.

8. Погребной А.И. Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии // Теория и практика физической культуры. – 2004.