

Ковальская Ирина Анатольевна, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь, Россия

e-mail: indra-om@mail.ru

Бачек Елена Владимировна, Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, Симферополь, Россия

e-mail: indra-om@mail.ru

КОРРЕКЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье проведен анализ влияния плавания на психофизическое состояние детей 8-9 лет с нарушением слуха.

Ключевые слова: нарушение слуха, младший школьный возраст, плавание.

Irina Kovalskaya, Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

e-mail: indra-om@mail.ru

Bachek Elena Vladimirovna, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

e-mail: indra-om@mail.ru

CORRECTIVEIMPACT OF SWIMMING EXERCISE ON THE PSYCHOSOMATICHEALTHOF HAUNTING CHILDREN

Annotation. The article analyzes the effect of swimming on the psychophysical state of children 8-9 years old with hearing impairment.

Key words: hearing impairment, younger school age, swimming

Введение. Статистика показывает, что количество детей с нарушением слуха, у которых кроме основного дефекта, выявляются различные отклонения в состоянии здоровья, повышается. Для исправления дефектов первичного порядка необходимо медицинское воздействие, а вторичные дефекты можно предупредить и корректировать с помощью специальных педагогических воздействий используя сохранные анализаторы, а также остаточную деятельность нарушенной функции. У большинства глухих и слабослышащих детей чётко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, их коррекция и развитие у данной категории детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе [1]. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, недостаточная активность приводит к целому ряду заболеваний, что наглядно проявляется у младших школьников. Их коррекция имеет большое значение для адаптации и реализации в обществе.

Одним из эффективных коррекционно-оздоровительных средств для детей с сенсорными нарушениями является плавание, которое направлено на укрепление общего физического здоровья и развитие необходимых двигательных навыков [2].

Таким образом, целью работы явилось: исследовать коррекционное воздействие занятий плаванием на психосоматическое здоровье слабослышащих детей.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на базе Симферопольской специальной школы-интерната №2 в течение 3 месяцев. В исследовании приняли участие 10 мальчиков, в возрасте 8-9 лет, начинающих

заниматься плаванием по специально разработанной программе для данного возраста [3].

Курс занятий плаванием проводился дополнительно к уроку физкультуры 2 раза в неделю и проходил в 3 этапа.

1 этап – адаптационный. 1ая неделя – был направлен на ознакомление со свойствами водной среды. Решались задачи по формированию комплекса специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного и терморегуляционного аппарата, освоения чувства опоры о воду и дыхания в воде и устранение страха перед водой. Занятия проводились 2 раза в неделю по 35мин.

2 этап – подготовительный, продолжался в течение второй и третьей недели. Занятия также проводились 2 раза в неделю по 45мин. Основной задачей было разучивание отдельных элементов техники плавания.

3 этап – обучающий начинался с четвертой недели. Был направлен на разучивание способов плавания в целом и в согласовании с дыханием. Закреплялась и совершенствовалась техника плавания. Занятия длились 45 мин 2 раза в неделю.

Для решения поставленных задач перед применением курса занятий в конце исследования проводилась оценка уровня физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы, уровня физической подготовленности и психологического здоровья.

Результаты и их обсуждение. Первоначальное измерение антропометрических показателей выявило, что у детей с нарушением слуха масса и длина тела ниже среднего возрастного уровня, показатели окружности грудной клетки низкие. Дыхательные нагрузочные пробы с задержкой дыхания характеризовались как «ниже среднего». Экскурсия грудной клетки была малого объема. Жизненная емкость лёгких у детей с нарушением слуха была значительно ниже возрастных норм. Также наблюдалось снижение развития физических качеств. Так, скоростно-силовые способности детей были ниже среднего уровня, общая выносливость - слабая, развитие ловкости - низкое,

особенно плохо дети координировали свои движения и сохраняли равновесие.

После курса занятий в бассейне у слабослышащих детей наблюдалась следующая динамика показателей: длина тела увеличилась на 2% ($p \leq 0,01$), прирост массы тела составил 7% ($p \leq 0,01$), показатели окружности грудной клетки достигли возрастной нормы ($p \leq 0,01$). Физическое развитие детей стало гармоничным, на среднем уровне развития (табл.1).

Таблица 1

Динамика функциональных показателей слабослышащих детей младшего школьного возраста до и после курса занятий ($X \pm S_x$, $n=10$)

Показатели	До занятий	После занятий	P
Длина тела, см	$128,4 \pm 0,5$	$130,9 \pm 0,5$	$\leq 0,01$
Масса тела, кг	$24,7 \pm 0,3$	$26,4 \pm 0,4$	$\leq 0,01$
ОГК, см	$59,5 \pm 0,3$	$60,8 \pm 0,2$	$\leq 0,01$
ЭГК, см	$4,0 \pm 0,21$	$5,3 \pm 0,1$	$\leq 0,001$
Проба Штанге, с	$24,2 \pm 0,54$	$29,8 \pm 0,32$	$\leq 0,001$
Проба Генчи, с	$10,6 \pm 0,32$	$11,9 \pm 0,54$	$\leq 0,001$
ЖЕЛ, мл	$1285 \pm 32,4$	$1430 \pm 16,2$	$\leq 0,001$

Улучшение наблюдалось и при исследовании функциональных показателей. Так, время задержки дыхания на вдохе увеличилось на 23% ($p \leq 0,001$), а на выдохе – на 12% ($p \leq 0,001$). Таким образом, занятия плаванием повысили адаптационные возможности кардиореспираторной системы к гипоксическим нагрузкам. Хотя, показатели остались на том же «удовлетворительном» уровне, но отмечается положительная динамика.

Другим важным показателем для характеристики работы дыхательной системы у слабослышащих и глухих детей является жизненная ёмкость лёгких. Его прирост составил 11,3 % ($p \leq 0,001$), что позволило достичь возрастной нормы.

Занятия в бассейне вызвали положительные изменения и в развитии двигательных навыков. Так, в тестах на выявление скоростно-силовых способностей показатели повысились на 9% ($p \leq 0,01$), общая выносливость на – 18% ($p \leq 0,01$), показатели ловкости улучшились на 6% ($p \leq 0,001$), а координационные способности в среднем повысились на 20% ($p \leq 0,01$).

Таким образом, педагогическое тестирование показало повышение физических навыков до уровня средних показателей.

Среди наиболее актуальных проблем у детей с нарушением слуха особое место занимают проблемы, связанные с психологическим состоянием. Для оценки психических способностей использовался ряд тестов. Если при оценке психических способностей на начало занятий плаванием определен «удовлетворительный» результат. То, после цикла занятий дети стали внимательней, их тактильные ощущения улучшились, это положительно отразилось на результатах тестирования. Познавательные способности повысились. Так, 20% детей показали отличный результат, 60%- хороший и 20%- удовлетворительный.

Таким образом, можно сказать, что для решения задачи гармоничного развития детей с сенсорными нарушениями занятия плаванием оказывают положительное влияние на организм.

Выводы

1. Снижение или отсутствие слуха вызывает побочное влияние на физическое и психологическое развитие детей.
2. Занятия плаванием для детей с нарушением слуха способствуют гармоничному развитию и повышению двигательной активности.
3. Коррекционно-оздоровительное воздействие плавания проявилось в психологическом раскрепощении детей и развитию их коммуникативных навыков, что является значительным фактором социальной адаптации среди здоровых сверстников.

Список источников:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: 2006. — С 464.
2. Балберова О.В. Коррекция психофизиологического состояния детей с нарушением слуха средствами оздоровительного плавания //М.: -2015 г.
3. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в школе глухих детей //Физкультура и спорт. - 2009. - №4. – С 21-25.