

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	4
Понятийный аппарат дисциплины. Глоссарий	5
Предисловие	9
 ГЛАВА 1. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ	 12
1.1. Гидрореабилитация – новая научно-педагогическая и учебная дисциплина для студентов ФФКиС	 12
1.2. Требования, предъявляемые к работе гидрореабилитолога	17
1.3. Влияние занятий плаванием и гидрореабилитацией на организм человека	18
1.4. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов	20
1.5. Снижение психологического барьера водобоязни при обучении плаванию детей-инвалидов.	 20
 ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЕЙ С УЧЁТОМ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОРАЖЕНИЙ.	 26
2.1. Бассейны для плавания и ванны для занятий инвалидов гидрореабилитацией	26
2.2. Инвентарь для занятий гидрореабилитацией с детьми-инвалидами	30
2.3. Организация занятий гидрореабилитацией детей-инвалидов	30
2.4. Структура занятия по гидрореабилитации в бассейне	31
 ГЛАВА 3. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ.	34
3.1. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей	 34
3.2. Гидрореабилитация детей после ампутаций конечностей	39
3.3. Гидрореабилитация глухих, слабослышащих и детей с нарушениями речи	44
3.4. Гидрореабилитация слепых и слабовидящих детей	52
3.5. Гидрореабилитация детей с детским церебральным параличом	56
3.6. Гидрореабилитация детей с замедленным психическим развитием	66
3.7. Гидрореабилитация умственноотсталых детей-инвалидов	74
3.8. Гидрореабилитация детей-аутистов	82
3.9. Гидрореабилитация детей с синдромом Дауна	87
3.10. Гидрореабилитация беременных.	95
3.11. Гидрореабилитация детей грудного возраста	105
3.12. Гидрореабилитация и массаж в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	 116
3.13. Подвижные игры в воде – средство гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья	 124
 Литература	139
Приложение. Контрольно-измерительные материалы дисциплины	145

Список сокращений

АД – артериальное давление
АФК – адаптивная физическая культура
ГА – гидроаэробика
ГР – гидрореабилитация
ГШ – гидрошейпинг
ГКТ – гидрокинезотерапия – ЛФК в воде
ДЦП – детский церебральный паралич
ЛП – лечебное плавание
ЛФК – лечебная физическая культура
НМА – нервно-мышечный аппарат
ОДА – опорно-двигательный аппарат
ОФК – оздоровительная физическая культура
ОЦМ – общий центр масс
ПНС – периферическая нервная система
ПОДА – поражения опорно-двигательного аппарата
РДА – ранний детский аутизм
ССС – сердечнососудистая система
ФК – физическая культура
ФФКиС – факультет физической культуры и спорта
ЦНС – центральная нервная система
ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс)
ЭНОП – этап начального обучения плаванию

Понятийный аппарат дисциплины

ГЛОССАРИЙ¹

АДАПТАЦИЯ – (от позднелат. *adaptatio* – приспособлять) – приспособление строения и функций организма, его клеточных систем, субсистем и органов к условиям окружающей среды; приспособление, привыкание ребенка к условиям жизни, её нормам и требованиям, к активной деятельности, полноценному освоению картины мира.

АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ – вид плавания, направленный на формирование и развитие двигательных способностей и плавательной подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, инвалидов.

АКВААЭРОБИКА – вид плавания, направленный на повышение двигательной активности, повышение качества жизни путем использования в водной среде упражнений с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями, выполняемыми под музыку.

АКВА-ФИТНЕС – система физических упражнений избирательной направленности, выполняемых в условиях водной среды. Направление организации досуговой деятельности населения разного возраста и различного уровня физической подготовленности, включающее как организованные, так и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, предусматривающие решение оздоровительных, воспитательных (развивающих) и образовательных задач.

АМПУТАЦИЯ – (от лат. *amputation* – отсечение) – удаление какой-либо части или всей конечности.

АНОМАЛИЯ – (от греч. *anomalies* – отклонение от нормы) – ненормальность, неправильность, отклонение от общей закономерности развития.

АУТИЗМ – (от греч. *autos* – сам) – состояние психики, характеризующееся преобладанием замкнутой внутренней жизни и активным отстранением от внешнего мира. Крайняя форма психологического отчуждения, выражающаяся уходом индивида от контактов с окружающей действительностью и в погружении в мир собственных переживаний.

ГИДРОАЭРОБИКА – оздоровительный вид физической культуры, относящийся к фитнесу, – это система физических упражнений, сочетающая в себе элементы плавания, хореографии, гимнастики, стретчинга, йоги и силовых упражнений, выполняемых в воде под музыку.

ГИДРОДИНАМИКА – наука, изучающая как закономерности движения жидкости, так и движение тела в жидкости.

ГИДРОПЕДАГОГИКА – составная часть педагогики, отражающая изучение процесса обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды, путем восприятия, сохранения, усвоения, передачи от обучающего к обучающимся (система «учитель-ученик») знаний о явлениях, свойствах и закономерностях взаимоотношений человека и водной среды, обусловленной совместным взаимоотношением учителя и ученика в едином поле сенсорного, духовного и физического пространства. (Мосунов Д. Ф., 2005).

ГИДРОПРОФИЛАКТИКА – совокупность предупредительных упражнений, выполняемых в воде и направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма. (Смирнова И. Р., 1993).

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ – 1) впервые как специализация, одобрена Президиумом Совета Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры и спорта Министерства образования и науки Российской Федерации, протокол № 1 от 24 января 2005 года.

2) ГР– педагогический процесс обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного, уровня его двигательной и общественной активности.

¹ Глоссарий – от греч. «*glossa*» – язык. Толкование, перевод терминов и понятий. Понятийный аппарат дисциплины

3) ГР – многолетний педагогический процесс, который заключается в усвоении и передаче от тренера (гидрореабилитолога) или специалиста по АФК к ребенку-инвалиду накопленного опыта, знаний, умений и навыков различных видов деятельности: двигательной, психической, интеллектуальной и социальной, в условиях водной среды. Универсальное средство восстановления после травм, операций и различных заболеваний для укрепления организма.

ГИДРОРЕАБИЛИТОЛОГ – специалист, владеющий средствами, методами и приемами водной реабилитации, передающий занимающимся опыт, формирующий необходимые двигательные компетенции (умения и навыки), направленные на реабилитацию личности, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию её духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющих в данный возрастной период.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ отражает дидактические взгляды передачи опыта двигательной, умственной, физической, соматической, духовной и волевой деятельности от одного поколения к другому, путем планирования, организации и проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии. (Мосунов Д.Ф., 2001).

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ – процесс обучения и воспитания человека (прежде всего ребенка – инвалида) в условиях водной среды, путем формирования и становления качественно нового (в отличие от исходного) уровня состояния его здоровья, его физической, интеллектуальной и общественной активности, общественного признания и уважения. (Мосунов Д.Ф., 2005).

ГИДРОШЕЙПИНГ – комплексная система физических тренировок, включающая в себя упражнения по освоению с водой, плавательные упражнения, динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, с целью развития их физических качеств, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения. (Кууз Р. В., 2000).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА – физическая (соматическая); осознанная (не осознанная); самостоятельная (пассивная), активность с помощью специалиста, тренажера или к.-л. приспособления.

ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ – дети, имеющие значительные отклонения от нормального физического или психического развития и вследствие этого нуждающиеся в воспитании и обучении в специально созданных условиях, которые обеспечивают коррекцию и компенсацию недостатков развития.

ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ (ДЦП) – заболевание, проявляющееся различными двигательными нарушениями, часто в сочетании с нарушениями интеллекта. Причиной заболевания являются поражения отдельных участков головного мозга, наступившие во время беременности, родов или в первые два месяца жизни ребенка.

ДИДАКТИКА – в педагогике, гидропедагогике, гидрореабилитации, процесс передачи общественного опыта от одного поколения другому, от учителя к ученику, от педагога к студенту.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – согласование акта дыхания с выполнением в воде различных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

ИГРА – вид деятельности, направленной на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. И. – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утилитарной цели и доставляющую радость саму по себе.

КОНДИЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ – вид плавания направленное на достижение более высокого от исходного уровня плавательной подготовленности, поддержание спортивного долголетия.

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ (РЕКРЕАЦИОННОЕ) ПЛАВАНИЕ – вид плавания, направленный на исправление или компенсирование временного ухудшения состояния здоровья.

КУЛЬТЯ – остаточная часть конечности после ампутации.

МАССАЖ – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами. (Белая Н. А., Петров И. Б., 1994).

МАГНИТОГИДРОДИНАМИКА – наука, изучающая закономерности магнитогидродинамических течений жидкости. Впервые выявляет, теоретически выводит и экспериментально подтверждает результатами позитивной гидрореабилитации более 1,5 тысяч детей-инвалидов, важное следствие для гидрореабилитации детей-инвалидов (Мосунов Д. Ф., 2000). Действие сил электромагнитной природы позволяет прямо, или непосредственно, преобразовывать механическую энергию жидкости в электрическую и, наоборот, подводимую электрическую энергию – в механическую энергию потока жидкости (Патрашев А. Н., 1970).

МЕЛКАЯ МОТОРИКА – умение использовать возможности пальцев рук.

ОБЩЕСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ – осознанная и неосознанная, например, человек находится в измененном состоянии, но выполняет какое-либо действие-реакцию на внешний целевой раздражитель.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ – опыт, накопленный многими поколениями людей, сохраняется и передается, через средства – носители информации, включая материальные, вербальные, виртуальные, генетические и другие носители.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ – вид плавания направленное на достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактику заболеваний

ОСТЕОХОНДРОЗ позвоночника – это дегенеративное заболевание, вовлекающее в патологический процесс все его ткани, начиная с активной части – мышц, с последующими изменениями в пассивной части – дисках, суставах, связках, телах позвонков. В отличие от физиологического старения дегенеративные изменения наступают преждевременно, в молодом и среднем возрасте, в результате неадекватных нагрузок на позвоночник. (Девятова М. В., 2001).

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ – международные соревнования спортсменов среди лиц, с поражением опорно-двигательного аппарата и отклонениями по зрению.

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ПЛАВАНИЕ – вид спорта, включенный в Программу выступлений на Паралимпийских играх.

ПЛАВАНИЕ – непотопляемость в воде какого-либо тела, его способность находиться на поверхности воды в плавучем состоянии в течение некоторого времени.

ПЛАВАНИЕ ПАССИВНОЕ – это плавание в состоянии статики, без движений и активного самостоятельного преодоления расстояния. Продвижение возможно только за счет течения воды или волн.

ПЛАВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЕ – это плавание с активным продвижением вперед по поверхности воды за счет скоординированных движений конечностями при оптимальном положении тела (горизонтально на груди, на спине или на боку) и углубленном дыхании, обеспечивающим доставку работающим мышцам достаточного количества кислорода.

ПЛАВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ – направление оздоровительной физической культуры, обеспечивающее повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем за счет экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышения резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности (Меньшуткина Т. Г., 2003).

ПЛАВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ – это передача опыта двигательной, умственной, физической, соматической, духовной и волевой деятельности путем планирования, организации и проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии (Мосунов Д. Ф., 2005)

РАЗВИТИЕ – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействия социума и окружающей среды.

РЕКРЕАЦИЯ – (от лат. «recreatio» – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ – вид плавания, направленный на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей на основе активного отдыха, путем организации развлечений и досуга с использованием средств плавания и купания.

УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ – стойкое выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид культуры человеческого общества, это и специфический процесс деятельности и её социально значимые результаты по формированию физической готовности к жизни – с одной стороны, а с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (от лат. «recreatio» – восстановление и польск. «rekreacja» – отдых) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, естественных факторов природы) для укрепления здоровья и физического развития в целях восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

ФИТНЕС – вид физической активности, дающий больший заряд энергии, чем тот, который затрачивается на него. Целью занятий фитнесом является достижение и поддержание необходимого уровня здоровья и работоспособности организма.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ – вербальный (невербальный сигнал), направленный в адрес контактируемого человека, с целью установления возможности (не возможности) передачи информации, её приема учеником, путем проявления какой-либо ответной деятельности.

ЭФФЕКТ ИЗЛУЧЕНИЯ-ПОГЛОЩЕНИЯ – эффект позитивного действия электромагнитных излучений человека при погружении в водную среду (Мосунов Д. Ф., 2000). Достоверно подтверждается в процессе гидрореабилитации и обучения плаванию лиц с детским церебральным параличом (Шпак С. Л., 2002) и эпилепсией (Мосунова М. Д., 2005).



ПРЕДИСЛОВИЕ

Анализ научных и практических достижений в области гидрореабилитации

Ведущим учреждением, проводящим наибольшее количество исследований в области гидрореабилитации, является «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербурга». Здесь, в 2000 г., была открыта кафедра гидрореабилитации, которую с момента начала её работы возглавляет д.п.н., профессор по кафедре плавания, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации Дмитрий Фёдорович Мосунов, под руководством которого, и по настоящее время, преподавателями, аспирантами и магистрантами ведутся научные исследования различных направлений гидрореабилитации и паралимпийского плавания.

Так, В.Г. Сазыкин (2000, 2002) разработал и обосновал методику преодоления критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида.

С.Л. Шпак (2002) обосновал методику индивидуального обучения плаванию детей с последствиями церебрального паралича.

Проблемам гидрореабилитации и обучения плаванию детей-аутистов посвящены многолетние исследования Д.Ю. Казакова (2003, 2005).

М.Д. Мосунова (2005) разработала методику обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) и оказания помощи при эпилептическом приступе с утратой сознания в воде, умеющего плавать ученика;

Под руководством проф. Д.Ф. Мосунова, возглавляющего с 2003 г. комплексную научную группу (КНГ) сборной команды по паралимпийскому плаванию, заслуженный тренер (ЗТ) РФ доцент И.Л. Тверяков, ЗТ РФ, доцент Ю.А. Назаренко; ЗТ РФ, доцент И.В. Клешинов и доцент М.Д. Мосунова разработали методики подготовки в паралимпийском плавании слепых и пловцов-инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата, принимавших участие в Паралимпийских играх 2004–2012 гг.

Преподаватели факультета АФК НГУ им П.Ф.Лесгафта к.п.н., доцент О.Э. Аксенова и д.п.н., профессор С.П. Евсеев (2004) написали учебное пособие «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре», содержащее главу «Гидрореабилитация».

Вторым крупным центром, занимающимся проблемами ГР инвалидов, является г. Краснодар, где под руководством д.п.н., профессора А.И. Погребного ведутся исследования в этом направлении. Особенно по гидрореабилитации детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Проблемам двигательной и психической реабилитации глухих и слабослышащих детей средствами плавания посвящено исследование С.А. Мясищева (2005).

В.В. Пермяков. (2004, 2005) разработал методику использования средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с задержкой психического развития.

Коллектив авторов кафедры плавания Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (РГУФК) С.Н. Морозов, О.И. Попов, под руководством д.п.н., профессора, члена корреспондента Академии педагогических наук Н.Ж. Булгаковой (2005), подготовил учебное пособие для студентов вузов «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание», в котором освещены отдельные вопросы гидрореабилитации инвалидов с различными нозологиями.

Перечень учебников по теме

До настоящего времени в свет не вышел ни один учебник по гидрореабилитации для студентов вузов. Эта дисциплина и её частные методики только освещаются отдельными главами в учебниках по АФК, физиотерапии и валеологии:

1. Теория и методика адаптивной физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, В. И. Попова. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для студентов вузов: в 2 т. Т. 1 / Под общей ред. С. П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2002. – 448 с.
3. Общая физиотерапия: учебник для студентов медицинских вузов / М. В. Боголюбов, Г. Н. Пономаренко. – Москва: Медицина, 2003. – 480 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учебник для вузов. – Москва: Retorika A, 2001. 560 с.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2005. – 432 с.
6. Каптелин, А.Ф. Гидрокинезитерапия в ортопедии и травматологии. – Москва, 1986. – 220 с.
7. Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Сост.: С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина, О.Ю. Похорук. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. – 65 с.
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авт.-сост.: О. Э. Аксёнова, С. П. Евсеев; Под. ред. С. П. Евсеева. – Москва, 2007. – 296 с.
9. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону, 1999. – 608 с.
10. Мосунов, Д. Ф., Сазыкин, В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учебное пособие. – Москва, 2002. – 152 с.

Отличие данного учебного пособия от перечисленных изданий заключается в системном представлении учебного материала по вопросам гидрореабилитации, а так же в том, что в нём даны характеристики различных заболеваний и поражений у инвалидов, методики и содержание практических занятий гидрореабилитацией при различных, наиболее распространённых, заболеваниях.

В главе II представлены «Правила безопасности на занятиях в бассейне», которые обязан соблюдать гидрореабилитолог при работе с детьми-инвалидами.

Впервые автор предлагает в качестве средства гидрореабилитации использовать облегчённые способы плавания, в частности – в методике ГР слепых и слабовидящих детей.

В главе III учебного пособия представлена авторская методика гидрореабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в сочетании с лечебным массажем (см. п. 3.12)

Основные принципы, положенные в основу работы

1. Преемственности теоретических знаний и практических навыков в таких областях, как: методика адаптивной физической культуры, теория и методика физического воспитания, теория и методика спортивного и прикладного плавания, гигиена, анатомия, физиология, биомеханика и гидродинамика.

2. Логической последовательности изложения учебного материала. После рассмотрения в 1-й главе основ содержания гидрореабилитации, как педагогической, учебной и научной дисциплины, во 2-й главе описаны особенности организации занятий ГР при различных нозологиях. В 3-й главе изложены специфические методики гидрореабилитации при различных заболеваниях. В ней также представлен большой арсенал подвижных игр в воде, которые, наряду с физическими упражнениями, также являются средством гидрореабилитации. Игры классифицированы и подобраны в соответствии с нозологическими формами.

3. Систематизации научного (на основе анализа авторефератов диссертаций и материалов международных научных конференций) и учебно-методического материала в соответствии с нозологическими формами различных заболеваний.

Методические особенности, положенные в основу работы

1. В параграфах 3-й главы описаны не только методики гидроореабилитации при различных заболеваниях и поражениях, но и представлены планы-конспекты с комплексами упражнений для занятий в воде, что будет очень удобно для специалистов в области педагогической гидроореабилитации и для студентов АФК во время проведения практических занятий при прохождении учебной практики.

2. **Гидроореабилитация** является модулем дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) последнего поколения, в объёме учебной программы и подготовлено для студентов, обучающихся по специальностям:

032102.65 (022500) – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» ДПП.Ф.09 Технологии физкультурно-спортивной деятельности (Гидроореабилитация, ОДС. 09). Студенты, закончившие очное и заочное отделение получают квалификацию – «Специалист по адаптивной физической культуре».

032101.65 – «Физическая культура и спорт». Квалификация – «Специалист по физической культуре и спорту».

034300.62 – направление подготовки – «Физическая культура». Профиль подготовки – «Физкультурное образование». Степень выпускника – «Бакалавр».

034400.62 – направление подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Профиль подготовки – «Физическая реабилитация». Степень выпускника – «Бакалавр».

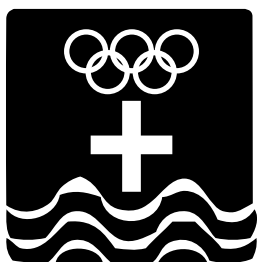
Актуальность работы обусловлена недостатком специальной литературы по данному направлению комплексной реабилитации детей-инвалидов, острой нехваткой специалистов для работы с инвалидами по реабилитации и адаптации к дальнейшей жизни в обществе после тяжёлых травм, болезней и врождённых заболеваний. В настоящее время необходима целенаправленная подготовка специалистов по педагогической гидроореабилитации инвалидов, как мощного фактора решения этой острой социальной проблемы в России, так как число детей-инвалидов в стране ежегодно неуклонно растёт.

Учебное пособие поможет студентам факультетов физической культуры (ФФК) г. Томска и Сибирского региона повысить свой теоретический уровень и качественно проводить практические занятия с детьми-инвалидами и людьми с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, как во время учебных практик, так и во время самостоятельной работы в качестве специалистов в области педагогической гидроореабилитации.

Новизна работы состоит в том, что в ней представлены результаты исследований и, разработанная на их основе, авторская методика педагогической гидроореабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с массажем (см. п. 3.12).

В учебном пособии приведён «Каталог подвижных игр в воде», подобранных с учётом нозологий детей-инвалидов, для которых ГР является средством коррекции, профилактики нарушенных или компенсации утраченных функций (см. п. 3.13).

Определены факторы, оказывающие негативное влияние на процесс обучения детей-инвалидов в бассейне и методы их преодоления (критические ситуации, водобоязнь, страх, захлёбывание и т.д.).



ГЛАВА 1

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

1.1. Гидрореабилитация – новая научно-педагогическая и учебная дисциплина для студентов ФФКиС

Адаптивная физкультура направлена на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Конечно, область применения ее всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных профессионалов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, оздоровительных и реабилитационных центрах.

Специальность представляет собой синтез педагогики, коррекционной педагогики и физического воспитания. Она является гуманитарной дисциплиной. Изучается большой блок дисциплин: педагогику, физиологию, анатомию, психологию развития, физическую реабилитацию, психологию болезни и инвалидности и многое другое. Специалист по физической культуре, который будет работать с ребенком с ограниченными возможностями, без специальных знаний по педагогике, о физиологии его развития и психологии этого ребенка, о его особенностях, противопоказаниях к двигательной активности, не достигнет необходимого результата в своей деятельности.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях стимулирует позитивные сдвиги в организме человека, формирует необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на развитие и совершенствование организма человека.

Первый в России факультет адаптивной физкультуры был открыт в 1999 году в Санкт-Петербургской государственной Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (СПбГАФК). Его основной задачей была подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры людей с отклонениями в состоянии здоровья.

На сегодняшний момент уже более 65 вузов нашей страны ведут подготовку таких специалистов. Программа адаптивной физкультуры есть и более чем в 20 педагогических и физкультурных учреждениях среднего профессионального образования: техникумах, колледжах, училищах. **Гидрореабилитация** считается в адаптивной физической культуре одним из уникальных средств, которое используют в работе с детьми и начинают заниматься ею с грудного возраста. Чем раньше начнётся реабилитация, тем раньше начнётся адаптивная физкультура. Ребенку, у которого есть проблемы со здоровьем, врождённые заболевания или родовые травмы, необходимо дополнительно стимулировать двигательную активность, потому что через движение он развивает свой мозг. И водная среда в этом смысле – великолепное средство реабилитации имеющих заболевания, поскольку вода вообще для человека очень свойственна, поэтому работа по ГР должна начинаться с новорождёнными и детьми грудного возраста, для активизации их двигательной и познавательной сферы деятельности.

Гидрореабилитация, как педагогическая наука, изучает дидактические явления, свойства и закономерности передачи опыта взаимодействия человека и водной среды и усвоение этого опыта ребенком-инвалидом в условиях водной среды, с целью самоформирования качественно нового, более высокого от исходного, уровня развития и жизненного самообеспечения.

Цель современной гидрореабилитации – это обучение и воспитание ребенка-инвалида в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью достижения качественно нового более высокого уровня физической, двигательной и общественной активности ученика – ребенка-инвалида [65].

Гидрореабилитация (водная реабилитация) – педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и инвалида.

Место гидрореабилитации в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе зарождения, формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка-инвалида.

Гидропедагог, владеющий средствами и приемами водной реабилитации, в том числе гидротерапии, передает занимающемуся опыт, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию ее духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющихся в данный возрастной период.

Многолетний опыт педагогической водной реабилитации более 3500 детей-инвалидов от рождения до 18 лет с различными заболеваниями и тяжестью последствий, накопленный преподавателями, аспирантами и студентами кафедры теории и методики гидрореабилитации и кафедры факультета адаптивной физической культуры «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», подтверждает возможность в любом возрасте обеспечить формирование и становление качественно нового уровня жизненного самообеспечения ребенка, в том числе с тяжелой степенью поражений.

Многолетние теоретические и экспериментальные исследования позволили определить ряд основных правил, без которых трудно, а подчас и невозможно, проведение необходимого курса водной реабилитации для ребенка-инвалида.

Необходимая минимальная продолжительность курса определяется качественными переменами, происходящими в состоянии развития ребенка. Например, ребенок начинал впервые в жизни ходить, говорить, улыбаться, смеяться, адекватно реагировать на окружающую обстановку, у него улучшалось внимание или память, сосредоточенность, увеличивалась или приводилась к возрастной норме двигательная активность, формировались жизненно важные навыки одевания, обслуживания себя за обеденным столом, в ванной, туалете и многое другое.

После прохождения курса ГР даже с тяжелобольными детьми, на что требовалось несколько лет индивидуальных занятий, достигается качественно новый, более существенный уровень духовного, физического и интеллектуального развития личности [109].

Основная стратегия деятельности тренера – гидрореабилитолога:

1. Гидрореабилитация с использованием элементов плавания;
2. Паралимпийское плавание (данный раздел в учебном пособии не рассматривается).

Средства ГР: индивидуальные средства интенсивного воздействия в процессе многолетней гидрореабилитации детей-инвалидов

Методы ГР: педагогические, немедикаментозные, экологически чистые, видеосъемка, видеонаблюдения.

Гидрореабилитационное, оздоровительное, рекреационное, восстановительное, адаптивное плавание.

Проявление двигательной, интеллектуальной и психической деятельности человека на суше и в условиях водной среды.

Требования к уровню освоения курса

В результате специализированной подготовки специалист по педагогической гидрореабилитации должен

владеть:

1. Теорией и методикой осуществления профессиональной деятельности, навыками по определению способности и уровня готовности субъекта деятельности включиться в соответствующую

- активную двигательную, физкультурно-спортивную деятельность, приемами и средствами, обеспечивающими полноценную реализацию индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей;
2. Знаниями о дидактических закономерностях, свойствах и явлениях взаимоотношений человека и водной среды;
 3. Знаниями о педагогических, психофизиологических, социально-педагогических и медико-биологических, закономерностях развития физических качеств и двигательных умений субъектов деятельности специалиста;
 4. Техническими элементами базовой адаптивной физической культуры, адаптированными к деятельности специалиста в области гидрореабилитации, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов, с учетом тяжести последствий заболеваний и поражений, отставания от соответствующего физического и общественного развития;
 5. Основами общей и специальной физической подготовки специалиста по специализации «Гидрореабилитация»;
 6. Навыками обучения, с учетом особенностей проявления заболеваний и поражений инвалида, его передвижениям внутри помещений, физкультурно-спортивных залов, бассейна, ванны;
 7. Теоретическими и практическими умениями использования технологии гидрореабилитации и оздоровления человека, в том числе детей новорожденных и грудного возраста;
 8. Технологиями обучения инвалида самосовершенствованию его духовного, физического и психического развития;
 9. Средствами и методами предупреждения, предотвращения и преодоления опасных критических ситуаций в процессе гидрореабилитации инвалида;
 10. Методикой начального обучения плаванию и спортивной подготовкой пловца среди инвалидов, в том числе к паралимпийским играм;
 11. Принципами устройства, эксплуатации основных гидрореабилитационных сооружений, тренажеров, снарядов и приспособлений;
 12. Требованиями, предъявляемыми к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основами формирования профессионального мастерства;
 13. Навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и современной вычислительной техники [8];

уметь:

1. Аргументировать социальную и личностную значимость гидрореабилитации, прогнозировать условия и направления развития субъекта деятельности в физическом и общественном развитии;
2. Планировать свою деятельность и деятельность обучающихся по приобщению различных ценностей средств адаптивной физической культуры и гидрореабилитации (в том числе нетрадиционных) в целях совершенствования природных сил зарождения, формирования, совершенствования, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации, рекреации и социальной значимости личности;
3. Изучать и применять в работе с инвалидами знания о дидактических закономерностях, свойствах и явлениях взаимоотношений человека, водной среды и ее соединений, с учетом концептуальных положений магнитогидродинамики;
4. Диагностировать особенности восприятия обучающимися ценностно-смыслового значения физкультурно-спортивных занятий в водной среде и подбирать оптимальные варианты решения актуальных педагогических задач, в том числе во время беременности;
5. Определять причины возникновения типичных ошибок у лиц, включенных в физкультурно-оздоровительную гидрореабилитационную деятельность, подбирать индивидуальные приемы и средства к устранению, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования;
6. Применять комплекс методов и средств формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма. Изучать, оценивать и совершенствовать двигательную и интеллектуальную активность в тесной связи с духовной культурой;
7. Критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;

8. Разрабатывать, составлять, хранить финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;
9. Применять средства и методы оказания до врачебной помощи пострадавшему на воде [67].

Гидропедагогика является составной частью педагогики и отражает изучение процесса обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды, путем восприятия, сохранения, усвоения, передачи от обучающего к обучающимся (система «учитель-ученик») знаний о явлениях, свойствах и закономерностях взаимоотношений человека и водной среды обученной совместным взаимоотношением учителя и ученика в едином поле сенсорного, духовного и физического пространства [67].

Гидрореабилитация является составной частью гидропедагогики. Это новая учебная дисциплина для студентов университетов физической культуры и факультетов физической культуры и спорта (ФФКиС), обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура».

Гидрореабилитация – это процесс обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды, путем формирования и становления качественно нового, более высокого от исходного уровня, его физической, психологической и общественной активности [65]. Это многолетний педагогический процесс, который заключается в передаче от тренера (гидрореабилитолога) или специалиста по АФК к ребенку-инвалиду знаний, умений и навыков различных видов деятельности: двигательной, психической, интеллектуальной и социальной, в условиях водной среды.

Сущность гидрореабилитации заключается в формировании нового уровня физического развития и самостоятельно осознанной деятельности людей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Гидрореабилитация, как правило, проводится, в бассейне. Любые движения в воде выполняются легче, т.к. нет давления массы тела на позвоночник и суставы, а сердечнососудистая система лучше справляется с нагрузками, не страдают вены. Тренировки и занятия в воде считаются одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма после травм, операций и различных заболеваний.

Занятия в воде известны как **аквафитнес**: аква- или гидроаэробика, гидрошейпинг, акваскайл (имитация езды на велосипеде, погруженном в воду), акваслайд (имитация гребли на гребном тренажере, помещенном в воду), **гидрокинезотерапия** – ЛФК в воде. Физические нагрузки на занятиях регулируются индивидуально, в зависимости от состояния занимающегося, позволяя восстанавливать и разрабатывать суставы и позвоночник после травм и операций, мышцы, укреплять кровеносные сосуды. Занятия в бассейне рекомендуются после травм, чтобы помочь организму больного или инвалида вернуться к нормальной, полноценной жизни в социуме.

Гидрореабилитация как учебная дисциплина подготавливает к профессиональной деятельности специалиста в области использования явлений, свойств и закономерностей взаимодействия и взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков в процессе зарождения, самоформирования и самосовершенствования личности, с целью развития двигательной и общественной деятельности ребенка-инвалида [65].

Гидрореабилитация как научная специальность в области педагогики, в частности, теории физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

адаптивной физической культуры, **изучает** явления, свойства и закономерности взаимодействия и взаимоотношений человека и водной среды, обеспечивающие передачу и усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков в процессе его зарождения, самоформирования и самосовершенствования. Разрабатывает средства и методы решения образовательных задач в процессе гидрореабилитации, с целью достижения качественно нового уровня жизненного самообеспечения и общественной активности личности [65].

Гидрореабилитация – сложнокоординированный вид физических упражнений, выполняемых в воде. Особенностью является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали.

Социализация ребенка-инвалида в обществе, его адаптация происходит в зависимости от степени формирования умений и навыков, овладения знаниями (информацией) и самоутверждения в обществе.

Гидрореабилитация представляет собой, прежде всего педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функции организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Гидрореабилитация – составная часть социальной реабилитации инвалида представляет собой творческий педагогический процесс взаимоотношений человека и водной среды, при котором выявленные, зафиксированные и сохраненные в средствах накопления знания применяются гидропедагогом или самостоятельно инвалидом с целью развития или саморазвития духовных, физических и интеллектуальных способностей личности [67].

Гидрореабилитация инвалидов – это процесс обучения и воспитания человека (прежде всего ребенка-инвалида) в условиях водной среды, путем формирования и становления качественно нового уровня состояния его здоровья, его физической, интеллектуальной и общественной активности, общественного признания и уважения [49, 65].

Гидрореабилитационное плавание отражает дидактические взгляды передачи опыта двигательной, умственной, физической, соматической, духовной и волевой деятельности от одного поколения к другому, путем планирования, организации и проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии [65].

Принципы гидрореабилитации:

1. Взаимоотношения гидропедагогической системы (педагог – ребенок – инвалид – вода), или (педагог – студент – ученик) и окружающего пространства духовной потребности;
2. Непрерывности взаимоотношений педагога и ребёнка-инвалида;
3. Постепенности увеличения физических нагрузок на занятиях.

Умения специалиста по гидрореабилитации:

Для успешного осуществления педагогического процесса с детьми, имеющими ограниченные возможности, преподаватель должен:

1. Уметь работать с детьми – инвалидами в условиях водной среды.
2. Освоить технологию погружения ребенка-инвалида в воду с помощью второго преподавателя, (спуск инвалида в воду «из рук в руки») и подъем (выход) из воды по лестнице со страховкой, а так же самостоятельное погружение ребёнка в воду.
3. Обеспечить безопасность инвалида (страховка, самостраховка; вынос из воды на руках преподавателя или одним – двумя помощниками).
4. Предусмотреть и, в случае возникновения, предотвратить опасные и критические ситуации на занятиях.
5. Осуществить эвакуацию в экстренной ситуации: перемещение с ребенком-инвалидом в местах проведения занятий: проход и выход из бассейна, раздевалки, туалета, душа, чаши бассейна.
6. Оказывать поддержку инвалиду в воде: во время ожидания спуска в воду на руках; посадив на бедра; поддерживая за руки или за подмышечные впадины.
7. Уметь хорошо плавать всеми спортивными и прикладными способами плавания. Они являются основой эффективного передвижения во время обучения в воде, поддержания и страховки инвалида или ребенка-инвалида в воде.
8. Осуществлять обучение с помощью неподвижных (бортик бассейна, лестницы, поручни вдоль бортиков бассейна) и подвижных опор (пояса, жилеты, доски, надувные круги, нудлсы, нарукавники, ласты, лопатки, разделительные дорожки, шесты, обручи, мячи, плавательные штанги и гантели).
9. Проводить индивидуальное и групповое обучение плаванию инвалидов.
10. Уметь организовать работу с детьми-инвалидами по начальному обучению плаванию [65].

Взаимодействие с новой водной средой для больного ребенка и освоение новых навыков для сохранения жизни выходит для него на 1-й план. Вода оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу ребенка, способствует повышению его двигательной активности и постепенному формированию жизненно важного навыка плавания, успешно используемого для реабилитации различных заболеваний.

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей-инвалидов. К ним относятся: спортивные

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru