

Обучение плаванию детей и подростков с ДЦП

Коновалова Нина Геннадьевна

По материалам работы Яремчук Марии Алексеевны

Цель сообщения: представить методику обучения плаванию детей и подростков с различными формами ДЦП.

Работа проводилась на базе **Фитнес-центра SPORTLIFE**, г. Новокузнецк в **2008-2016** г.г.

Критерии включения:

- возраст от 6 до 17 лет,
- наличие ДЦП,
- информированное согласие родителей на участие их детей в исследовании.

Критерии исключения:

- наличие противопоказаний для занятий плаванием,
- отказ родителей дать информированное согласие на участие их детей в исследовании.

Распределение обучающихся по возрасту

Возраст, лет	6-7	8-12	13-17
Количество участников исследования	12	11	14

Распределение по формам заболевания

- двойная гемиплегия – 6 человек
- спастическая диплегия - 18 человек
- гемипаретическая форма - 5 человека
- атонически-астатическая форма - 3 человека
- смешанная форма – 5 человек
- гиперкинетическая форма не встретилась.

Особенности методики обучения плаванию школьников с ДЦП

- 1) обучение начинают на глубокой части
- 2) используют ручные поддержки
- 3) более детально проводят обучение дыханию
- 4) используют иное чередование этапов освоения движений и согласования их в единый двигательный акт

Ручные поддержки

**в вертикальном
положении :**

- спиной к инструктору,
руки инструктора
обхватывают грудную
клетку обучающегося.

Ручные поддержки

в положении на груди:

- за голову: одна ладонь под подбородком вторая на затылке.
- за туловище: одна рука под грудью вторая на пояснице.

Ручные поддержки

в положении на спине:

- под затылок и подбородок: одна ладонь под затылком, вторая - под подбородком.
- под затылок двумя ладонями.
- под затылок и поясницу: одна ладонь под затылком вторая - под поясницей.

Этапы обучения дыханию

1. на суше дыхание через нос рот закрыт, задержка дыхания на вдохе
2. в воде поднимать голову вверх для вдоха
3. задержка дыхания на счет после обычного вдоха
4. подбородок на уровне воды. Дует на воду, на игрушку

Этапы обучения дыханию

5. лицо в воде, дует до появления пузырей
6. вдох над водой, лицо опустить, выдох в воду
7. по команде: спрятались опускает голову в воду, задерживает дыхание.
8. держась руками за шест, глубокий вдох, на задержке после вдоха нырнуть, перебирая руками вниз по шесту, достать рукой дна бассейна, достать игрушку со дна бассейна

Чередование этапов освоения элементов плавания

1. удержание горизонтального положения
2. движения ног «кроль».
3. согласование движений ног с дыханием
4. включали движения рук «брасс» в общую координацию
5. круговые движения рук поочередно: сначала одной рукой, потом – другой.
6. Интеграция в единый двигательный акт.

Варианты помощи и отягощения

- инструктор, мама, пребывающие в воде.
- нудлс,
- нудлс с отягощением на конечностях,
упражнения в положении сидя на нудлс
- ласты
- страховочная обвязка
- самостоятельное удержание на воде.

Результаты освоения

плавания

- 29 человек из 34 научились плавать самостоятельно и 5 - с помощью плавательных средств.
- Все научились передвигаться в воде с различной скоростью в различных направлениях и с различной интенсивностью.
- Смешанные стили плавания освоили 30 из 34 человек.
- 17 человек научились задерживать дыхание и проплывать 2 - 3 метра под водой.

Динамика двигательных возможностей

- Уменьшили дополнительную опору 4 человека из 5.
- 26 человек увеличили расстояние, которое они могут пройти без отдыха в 2 раза, остальные – в 1,5 раза.
- Координированные движения рук при ходьбе сформировались у 31 человека.

Динамика общего состояния

- 25 человек научились дышать носом в покое и при ходьбе.
- У 29 человек уменьшилась одышка при ходьбе на расстояние 50-100м в комфортном темпе.
- Улучшилась работа вестибулярного аппарата. Из 10 человек, которые исходно плохо переносили перевороты из положения на груди в положение на спине и переходы из положения лежа в положение стоя все стали легко переносить изменение положения тела.

Заключение

- Дети и подростки с ДЦП способны освоить навыки удержания тела на воде, элементы плавания стилями брасс и кроль.
- Занятия плаванием положительно влияют на двигательные возможности и состояние здоровья школьников.

**Благодарю за
внимание
Предлагаю
посмотреть
видеозаписи
фрагментов занятий
плаванием детей с
ДЦП**