

ДОРОЖКА К ЗДОРОВЬЮ

К ОСОБЕННЫМ ДЕТЯМ НУЖЕН ОСОБЫЙ ПОДХОД.
РАССКАЖЕМ, КАК ЕГО НАХОДИТ МОЛОДОЙ
ТРЕНЕР ИЗ МИНСКА.

Второй год 21-летняя Карина Дегтярева обучает плаванию особенных детей. И вполне успешно. В декабре прошлого года она победила в конкурсе «Опыт и инициатива педагогов — ресурс образования столицы» в номинации «Специальное образование» и выиграла грант за разработку инновационного образовательного проекта «Обучение плаванию детей с расстройствами аутистического спектра как инструмент их социализации».

ИЗ СТУДЕНТОВ — В ТРЕНЕРЫ

Средняя школа № 224 — единственное учреждение образования в микрорайоне Лошица с бассейном и одно из немногих мест в городе, где бесплатно учат плаванию детей с особенностями психофизического развития (ОПФР).

— Студентам-заочникам приступать к тренерской работе можно лишь на 3-м курсе. Именно тогда я и стала делать первые шаги в профессии, — рассказывает ныне студентка 5-го курса спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта БГУФК и педагог дополнительного образования физкультурно-спортивного центра для детей и молодежи Ленинского района Минска Карина Дегтярева. Она сама усиленно занималась плаванием с 7 до 18 лет, пока серьезно не травмировала плечо:

— Когда я только приступала к работе, мне дали 3 группы детей и закрепили за мной опытного тренера. По утрам приходили заниматься юные спортсмены



из районной спортивной школы, а также четвероклассники из близлежащих общеобразовательных школ, у которых плавание предусмотрено учебным планом.

Девушке понадобилось время, чтобы освоиться в новом для себя деле и найти общий язык с детьми. Поначалу было боязно показаться неуверенной в себе, терзали сомнения, дескать, а получится ли доступно объяснить школьникам, как выполняется то или иное упражнение. Но уже через 2 недели все сомнения и опасения отступили. Вскоре тренеру-новичку добавили еще 2 группы ребят постарше, а еще через 2 месяца предложили попробовать поработать с детьми, у которых диагностировано расстройство аутистического спектра (РАС). Это предложение молодую сотрудницу заинтересовало: как оказалось, оно совпало с ее давним желанием.

— Тренируясь в родном Жлобине, я много раз видела, как на соседней дорожке в спорткомплексе занимаются дети с ОПФР. Мне было интересно наблюдать за этими тренировками. Хотелось понять, как тренер находит общий язык с ребятами, как они его понимают и выполняют задания. И еще тогда подумалось, что я бы тоже хотела поработать с такими детками, — вспоминает педагог. — Поэтому, когда мне рассказали о нововведении — оздоровительном плавании, я согласилась взять группу из 10 человек в возрасте 10–12 лет с РАС. Первые дни, естественно, было непросто. Я почти ничего не знала о расстройствах аутистического спектра и особенностях таких детей, но надо отметить, что все подопечные в той или иной мере могли общаться, понимали меня. Они практически сразу пошли со мной на контакт, только одни вели себя чуть бо-



лее настороженно, избегая тактильной коммуникации какое-то время, а другие — менее.

Заниматься с ребятами в малых группах, по 2–3 человека, начинающий специалист не рискнула, а взялась проводить индивидуальные занятия. После каждой встречи она анализировала особенности поведения своих учеников в воде, реакцию на те или иные упражнения, фиксировала их достижения. Все эти наблюдения ей позже пригодились при написании индивидуальных программ обучения плаванию детей с РАС, а также при создании инновационного образовательного проекта.

ЕДИМ СЛОНА ПО КУСОЧКАМ

В первые дни обучения новички, занимаясь в лягушатнике глубиной в метр, привыкают к воде, овладевают правилами безопасного поведения, учатся доверять педагогу, избавляются от страха перед водой.

— Когда ребенок впервые оказывается в бассейне, который до этого видел лишь на картинках, он пребывает в некой эйфории, своих фантазиях, — делится наблюдениями педагог. — На первых занятиях такие дети не получают никаких заданий, они привыкают к новой для себя обстановке: знакомятся с пространством бассейна, оборудованием, а также со свойствами воды и температурным режимом, осваивают спуск в воду и выход из нее по лестнице, способы держаться за бортик и отталкиваться от него.

Как отмечает тренер, все ее ученики заходят в бассейн, не было ни одного, кто отказался бы наотрез. Но из-за того, что у каждого из них своя степень страха, есть дети, которым погружение в воду всего тела, особенно лица и головы, дается с трудом. Больше всего боятся те, у кого дома нет ванны, а только душ. Таких воспитанников приходится дольше других учить элементарным азам: присесть в воде, окунать в воду лицо и задерживать дыхание, регулируя фазы

вдоха и выдоха, погружаться с головой и открывать глаза. В ход идут различные игры, подразумевающие контакт с водой.

Бывало, в непростых случаях, когда ребенок долго не мог пересилить страх перед водой, как, например, 10-летний Миша, тренеру приходилось заходить в воду вместе со своим подопечным.

— Сначала мы умывали лицо, потом долго учились опускать его под воду. До этого, по словам родителей, он 2 года отказывался входить в водоем или море. Около 2 месяцев ушло на то, чтобы Миша начал перемещаться в воде и нырять, освоив технику правильного дыхания. Зато теперь мама не может достать его из водоемов и моря. (Улыбается.) Кстати, на протяжении полугода или года со всеми новичками навыки задержки дыхания, ныряния, а также умение доставать игрушки со дна, открывая глаза под водой, мы повторяем в начале каждого занятия в течение 5–10 минут, доводя их до автоматизма.

Когда ребенок научился нырять, он осваивает умение лежать на воде. В этом помогают нудлы. Ложась на них, маленькие пловцы учатся расслабляться. Вскоре они уже лежат на воде и «звездочкой», и «стрелочкой», без вспомогательных средств, а после учатся работать ногами — сначала сидя на краю бассейна и свесив в него ноги, затем лежа в воде на груди и держась за бортик. После плавают, держась за доску и собирая игрушки на водной глади.

Одно из упражнений, которое осваивают новички, «поплавок» — базовое в обучении плаванию. Выполняя его, дети учатся правильно дышать в воде, держать баланс. К тому же они на практике убеждаются в том, что тело выталкивается водой и имеет плавучесть, что помогает избавиться от страха.

Чтобы научиться взаимодействовать с особенными детьми, молодой тренер окончила специальные курсы при БГУФК, дистанционно прослушала курс лекций специалистов из Воронежа, а также самостоятельно прочла ворох литературы, почерпнув массу полезной информации.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Научившись плавать на груди и спине, держа руки «стрелочкой» и работая только ногами, подопечные Карина Андреевны по такой же схеме осваивают гребки руками, а затем учатся объединять движения рук и ног в единое целое, подключая правильное дыхание.

Тех, кому становится тесно в лягушатнике, кто начинает хитрить и на ногах преодолевает большую часть неглубокого бассейна, тренер отправляет на «большую воду». Некоторых ребят при этом еще ставит в пару.

Если ребенок порой выполняет упражнение не совсем верно, скажем, неидеально тянет носочек или недостаточно выпрямляет ноги, педагог не акцентирует на этом внимание, а, наоборот, отмечает, что все хорошо, так как детям важна похвала, и еще раз проговаривает, как правильно выполнять упражнение. Со временем ребенок обычно улучшает технику, а если этого не происходит, то плавает, как у него получается. Карина Дегтярева отмечает:

— Мы занимаемся оздоровительным плаванием, а не растим чемпионов и рекордсменов. Дети с ОПФР идут в бассейн, чтобы поддержать и укрепить здоровье, получить позитивные эмоции. Занятия в теплой воде отлично помогают снять стресс, позволяют расслабить мышцы, избавиться от мышечных спазмов и блоков. Кроме того, занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с РАС может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость во время игр в воде, улучшить равновесие и баланс, координацию движений.

Для каждого своего подопечного Карина Андреевна разрабатывает индивидуальную программу обучения, учитывая степень заболевания, способности и силы каждого. То, что здоровый ребенок осваивает за месяц, один воспитанник с особенностями может учить полгода, а другой — и вовсе целый год.

САМООБРАЗОВАНИЕ И ОПЫТ

Чтобы научиться взаимодействовать с особенными детьми, молодой тренер окончила специальные курсы при БГУФК, дистанционно прослушала курс лекций специалистов из Воронежа по организационно-методическим подходам и практическому применению адаптивной физкультуры в работе с детьми с ОПФР. А еще она самостоятельно прочла ворох литературы, почерпнув массу полезной информации.



— Из книг я узнала, что дети с РАС могут совершенно по-разному проявлять свои чувства. Например, один мальчик, плавая в бассейне, плакал, громко всхлипывая, а другой, которого я учила дольше остальных и с которым приходилось плавать самой, нещадно меня щипал. Благодаря прочитанной литературе я знала, что некоторые дети так выражают радость, — рассказывает про специфику работы собеседница. — Вначале, когда у меня почти не было опыта работы с особенными детками, я волновалась, что, возможно, делаю что-то не так. Но, послушав российских коллег, убедилась: моя программа выстроена ничуть не хуже. К тому же она, как и методы работы, постоянно корректируется исходя из потребностей каждого ребенка. Часть изменений продиктована уже моим личным опытом.

Например, со временем изменился подход тренера к применению системыощерений за правильно выполненное упражнение, которая обычно результативна при аутизме. Если поначалу педагог регулярно использовала мотивирующую награду в виде минутки отдыха или игры с любимой игрушкой несколько раз в течение занятий, то постепенно свела это к минимуму или применяет лишь в конце встречи, так как мотивирующий эффект пропал: дети стали с меньшей охотой работать и выполнять задания, а вот желание побольше отдыхать и играть у них прибавилось. Также с опытом стало понятно, что не всем ребятам подходят групповые занятия.

— Формируя группу, важно учитывать индивидуальные особенности детей, их темперамент, характер, а также приобретенные умения в плавании. Бывало, я объединяла коммуникабельного и старательного Петю в группу с Ваней, который раньше занимался и уже уверенно плавает. Но иногда групповые занятия не идут на пользу из-за возникающей во время тренировки конкуренции. Так у нас было с Иваном и Елисеем. Один ребенок, более шустрый, быстро выполнял задание, а другой, более медлительный, расстраивался и переставал стараться. Пришлось группу расформировать, так как я побоялась, что, чувствуя дискомфорт, мальчик впоследствии откажется заниматься в бассейне, — приводит пример собеседница.

УСПЕХИ УЧЕНИКОВ

Родители маленьких пловцов всегда с радостью делятся с тренером успехами своих детей, присылая фото и видео с летними заплывами на речках и озерах, морях. Те, у кого есть воз-



можность, стараются в течение учебного года, помимо плавания в школе, хотя бы раз в неделю водить ребенка в бассейн.

— Конечно, занятий раз в неделю мало. В идеале хорошо бы заниматься дважды в неделю, но пока у нас такой возможности нет, — говорит Карина Андреевна. — С некоторыми мальчиками дополнительно занимаются папы, и у таких ребят наблюдается лучшая динамика. Кстати, когда папы приводят детей ко мне на занятия, те ведут себя более дисциплинированно и выкладываются на все сто. А вот в присутствии мам дети частенько позволяют себе лениться или отвлекаться.

При этом и мамы, и папы очень рады позитивным результатам, которые дают занятия, и желанию своих чад посещать их.

— Здесь мы занимаемся второй год. Сын всегда с радостью спешит на занятия, — рассказывает Елена, мама 11-летнего Пети, у которого внезапно выявили РАС в 6 лет. — До этого с 8 лет

мы возили сына на платные занятия через весь город. Конечно, очень обрадовались, что теперь есть возможность бесплатно плавать недалеко от дома. Занятия в воде, с одной стороны, его расслабляют, а с другой, дают возможность выплеснуть энергию. В течение нескольких суток после плавания нет проявления аутостимуляции — однообразных, повторяющихся действий. Кроме того, это положительно сказывается на его учебе в школе. Сейчас Петя учится в интегрированном классе по специальной программе для детей с трудностями в обучении.

Специалисты подтверждают, что обучение плаванию положительно влияет на психическое состояние ребенка, укрепляет нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. Также плавание стимулирует умственную работоспособность детей с РАС, помогает предотвратить преддепрессивное состояние, улучшает настроение, снимает излишнее психическое и физическое напряжение.