

УДК 376.02

## **ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ СОВРЕМЕННЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**© Михаил Валерьевич БУДАРИН**

Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа, г. Тамбов,  
Российская Федерация, директор, e-mail: budarin\_87@mail.ru

**© Александр Юрьевич КЕЙНО**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивных дисциплин, e-mail: keino@tsu.tmb.ru

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, огромным потенциалом адаптивного спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения. Во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 млн людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70 % от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта. В нашей стране идеологию и философию Специального Олимпийского движения, разработанных и контролируемых SOI, воплощает в жизнь Специальная Олимпиада России (президент А.В. Павлов), а паралимпийского направления спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, находящегося под патронажем международной организации спорта инвалидов, – Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (президент С.П. Евсеев). В Российской Федерации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся спортом, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации соответствующих программ, в т. ч. учебных, и при определении требований к тренерско-преподавательскому составу.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт; адаптивное плавание; лица с интеллектуальными нарушениями; специальные стандарты спортивной подготовки; подготовка студентов.

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-92-97

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) как самостоятельный вид адаптивной физической культуры – явление довольно новое, получившее активное развитие только в последние два десятилетия и в настоящее время проходящее этап своего становления.

По утверждению С.П. Евсеева, целью данного направления спорта является реализация способностей человека с ограниченными возможностями и сравнение их с физическими, духовными и психическими способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии [1]. В отличие от всех остальных видов адаптивной физической культуры адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение высоких спортивных результатов, отсюда необходимым условием при занятиях адаптивным

спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу [2].

Общеизвестно, что адаптивный спорт является составляющей частью паралимпийского движения, история которого берет свое начало в 1960 г., когда в Риме были проведены первые Международные соревнования спортсменов-инвалидов, фактически первые Паралимпийские игры. Российские (советские) спортсмены-инвалиды впервые приняли участие в подобных турнирах лишь в 1988 г. в Инсбруке, а затем в Сеуле.

На протяжении всего периода существования адаптивного спорта в Советском Союзе, а затем и в России подготовкой профессиональных спортсменов-инвалидов занима-

лись тренеры, ранее работавшие с обычными спортсменами. Подобный подход имел серьезные недостатки, поскольку спортивная подготовка олимпийцев и паралимпийцев существенно различается. Во-первых, как уже говорилось, в адаптивном спорте главную роль играет классификация способностей, которая в значительной степени зависит от характера и уровня физических или интеллектуальных нарушений, а также от ограничений, наложенных индивидуальной реабилитационной программой спортсмена-инвалида. Во-вторых, лицам с ограниченными возможностями здоровья требуется более длительный период для освоения техники того или иного вида спорта, подготовки к спортивным состязаниям и постсоревновательной реабилитации. В-третьих, в адаптивном спорте специальное место отводится медицинской и психологической сторонам учебно-тренировочного процесса, особенно это касается спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН). В-четвертых, спортивный инвентарь, разрабатываемый под спортсменов данной категории, сами спортивные соревнования, проводящиеся по особым правилам, предполагают наличие у тренеров и их помощников нестандартных знаний и умений. И, наконец, наиболее важный аспект состоит в постоянном применении индивидуального подхода (даже при работе в группах) в обучении и тренировке к каждому отдельному спортсмену-инвалиду.

Из сказанного напрашивается необходимость подготовки тренеров и педагогических работников, специализирующихся именно в области адаптивной физической культуры и спорта, т. к. обучение работников в данной сфере подразумевает обстоятельное знакомство как с психолого-педагогическими, так и с медико-биологическими дисциплинами. При этом, помимо профессиональных знаний и умений, педагог должен обладать и такими личностными качествами, как сострадательность, терпеливость, заботливость, чуткость, доброжелательность и тактичность.

Кроме того, возрастает потребность в специалистах широкого профиля, способных мобильно использовать знания из разных научных областей и видов деятельности, связанных с профессией. В формировании таких мастеров первостепенное значение имеет развитие системного мышления, умение ви-

деть объект в единстве его многосторонних связей и отношений (В.Ф. Костюченко, 1996). Современные исследователи подчеркивают, что нынешний работник должен быть «не только узким профессионалом в данной области, но и «широким» специалистом, умеющим осуществлять свою деятельность в многообразном спектре проблем, и что самое важное, применять «чужое» знание в «своей области».

Важно отметить, что чрезвычайно актуальными становятся и вопросы формирования управленческой компетенции специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, которые являются наиболее слабым звеном в подготовке, в то время как именно ее ведущие структурные компоненты (стратегический, коммуникативный, организаторский) предоставляют большие возможности для существенного расширения преобразовательной функции физической культуры в учебных заведениях. Фактически речь идет о педагогической самореализации специалиста по физической культуре.

Первая кафедра адаптивной физической культуры была открыта в 1999 г. в Санкт-Петербурге в институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. В настоящее время подготовка подобных специалистов осуществляется на соответствующих факультетах институтов физической культуры (в последнее время такая специализация появилась и в некоторых педагогических университетах), а также в медицинских вузах, где, по мнению многих исследователей, главное внимание необходимо уделять практической подготовке студентов к профессиональной деятельности (В.В. Белорусова 1999; Р.Я. Хентов, 2007; Л.Г. Перфильев, 2008; В.Ю. Салов, 2004; В.М. Корецкий, 2005; В.М. Выдрин, 1999 и др.). И все же даже при наличии соответствующих учебных отделений и кафедр процесс кадровой обеспеченности системы адаптивного спорта идет достаточно медленно и все же еще отстает от сегодняшних потребностей, о чем свидетельствуют опросы спортсменов-инвалидов и их тренеров. Особенно остро данный вопрос стоит в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, поскольку этот вид долгое время считался второстепенным, а соответственно, «не нуждался» во внимании со стороны общества. Лишь в 2012 г. он получил признание Междуна-

родного Паралимпийского комитета и был включен в программу Паралимпийских игр в Лондоне, что предсказуемо привело к новому этапу в развитии этого направления.

Одним из ключевых моментов в решении проблемы с нехваткой квалифицированных тренерских кадров явились разработка и утверждение в январе 2014 г. Минспортом России Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями, в котором определяются характеристика видов адаптивного спорта, их отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса для лиц данной нозологической группы, излагается структура системы многолетней подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, уточняется список специалистов: к проведению занятий начиная с этапа начальной подготовки кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт ЛИН допускается привлечение второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку [4]. Данный документ должен послужить опорой в активизации работы по развитию данного вида адаптивного спорта в России, увеличению количества занимающихся разных возрастных групп, особенно детей.

В спорт ЛИН входит целый ряд спортивных дисциплин, паралимпийскими из которых являются легкая атлетика, настольный теннис и плавание, при этом последний вызывает особый интерес у специалистов, т. к. является уникальным средством совершенствования двигательной сферы человека, а, как известно, уровень развития двигательной деятельности находится в прямой связи с интеллектуальным дефектом.

Специфика тренировок в плавании, система многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины), объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, четко прописаны в утвержденном Минспортом России в апреле 2013 г. Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание», который призван структурировать процесс обучения и определить качественный состав кадров [3].

Исследования А.А. Дмитриева (2007) свидетельствуют, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности детей с проблемами интеллектуального развития. Важно иметь в виду, что этот эффект особенно выражен в занятиях плаванием, где имеет место существенное изменение окружающей человека среды, именно это, как свидетельствуют специальные исследования, является средством профилактики психических перенапряжений [4].

Занятия плаванием, как никакой другой вид физических упражнений, настраивают дыхание на правильный ритм у детей всех нозологических групп. При плавании вдох и выдох затруднены, поэтому мышцы, принимающие участие в процессе дыхания, в результате систематических занятий укрепляются и развиваются (Н.Ж. Булгакова, 2004).

При систематических организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Это приводит к увеличению объема крови, выбрасываемого сердцем за одно сокращение (систолический объем), а также к снижению частоты сердечных сокращений в покое до 50–60 уд./мин. Частота сердечных сокращений у детей 10–11 лет, не занимающихся спортом, обычно составляет 75–80 уд./мин. Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца увеличивается 2–3 раза и может достигнуть 150–200 сокращений в минуту (В.Н. Никитский, В.В. Васильев, 2003).

В исследованиях, посвященных изучению влияния физических нагрузок на процессы внимания и памяти занимающихся плаванием, отмечено улучшение психомоторики. Замечено также, что для многих пловцов эти занятия были лучшим отдыхом от теоретических занятий. Вынужденные перерывы в тренировках оказывали отрицательное влияние на работоспособность и общее состояние пловцов [5].

Различают следующие виды плавания коррекционной и адаптивной направленности:

– **рекреативное плавание** направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей на основе активного отдыха путем организации развлечений

и досуга с использованием средств плавания и купания;

– целью **оздоровительного плавания** являются достижение и в дальнейшем поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды;

– **лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание** отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые люди, то лечебным – люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств и методов в водной среде;

– **кондиционное плавание**, которое заметно превышает физические нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому оно используется для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности;

– **адаптивное плавание** – обучение плаванию и тренировочные занятия лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Занятия адаптивным плаванием часто приобретают спортивную направленность.

Таким образом, сфера применения плавания при медицинских показаниях многообразна и является предметом исследования многих авторов. Положительное влияние занятий в воде отмечается при дефектах и нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой систем, поражениях опорно-двигательного аппарата, отклонениях в умственном развитии, последствиях заболеваний и поражений после травм и ампутаций [6].

Опыт подготовки специалистов кафедр плавания, адаптивной физической культуры, гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта и Волгоградской ГАФК свидетельствует, что тренер по плаванию, работающий с инвалидами, должен сочетать

достаточные профессиональные теоретические и практические знания, умения и навыки, с интересом относиться к обучению инвалида и сочувствием к нему, пониманием страданий родителей, личной педагогической выдержкой, иметь долготерпение и отменное здоровье [7–9].

Таким образом, современные тенденции развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта обуславливают необходимость поиска интеграции знаний, отражающих содержательную сущность физической культуры в изменяющихся условиях ее функционирования, которая позволила бы развивать всестороннюю культуру личности будущего педагога, в первую очередь – физическую, и была бы направлена на успешность его профессионального педагогического становления.

Для решения задач профессиональной подготовки специалистов по адаптивному плаванию необходимо сделать акцент на формирование знаний, умений, навыков в адаптивном плавании и на формирование профессиональных педагогических умений.

При этом специалисты должны знать:

– структуры и содержания рабочих программ по адаптивному плаванию;

– требований к специалистам по адаптивному плаванию;

– методики обучения и занятий плаванием детей с проблемами интеллектуального развития [10].

Требования к специалисту по адаптивному плаванию складываются из нескольких слагаемых, из требований к его личностным, профессиональным качествам как специалиста адаптивной физической культуры и требованиям к нему как специалисту в области плавания.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

– существующие методики подготовки студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», в разделе адаптивное плавание не ориентированы на развитие их профессионально-педагогических умений и знаний для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности, т. к. в их основе лежит развитие их физических качеств и собственных плавательных навыков;

– для более эффективного процесса профессиональной подготовки в педагогических практиках студентов, обучающихся по данной специальности, необходимо проводить учебные и тренировочные занятия непосредственно с детьми-инвалидами и в частности с категорией детей, имеющих интеллектуальные нарушения;

– для работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, специалисты должны в совершенстве владеть методикой адаптивного плавания, которая разработана с учетом пересмотренного программно-методического содержания данной дисциплины (рабочая программа и программа курса по дисциплине «Адаптивное плавание») и требований, предъявляемых к специалистам адаптивного плавания.

#### Список литературы

1. *Евсеев С.П.* Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М., 2005.
2. *Евсеев, С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2003. Т. 1.
3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание: приказ Минспорта России от 03.04.2013 г. № 164 (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 г. № 28556).
4. Специальный Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями // Сборник приказов Минспорта РФ по утверждению стандартов спортивной подготовки. М., 2014.
5. *Дмитриев А.А.* Плавание. М., 2001.
6. *Костихина Н.М.* Проблемное обучение как метод формирования профессиональных умений у студентов институтов физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2009.
7. *Шапкова Л.В.* Средства и методы адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С.П. Евсеева. М., 2001.
8. *Певзнер М.С., Ростягайлова Л.И., Мاستюкова Е.М.* Психическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности: монография. М., 1982.
9. *Осокина Т.И.* Как научить детей плавать. М., 1985.
10. *Магин В.А.* Модель системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий // Теория и практика физической культуры. 2006. № 8. С. 13-17.

#### References

1. *Evseev S.P.* *Tekhnologiya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti v adaptivnoy fizicheskoy kul'ture.* Moscow, 2005. (In Russian).
2. *Evseev, S.P.* *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury.* Moscow, 2003, vol. 1. (In Russian).
3. Russian Federation (2013). *Oder № 164 of the Ministry Sporta on April 3, 2013, Ob utverzhdenii Federal'nogo standartarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta plavanie: prikaz Rossii* (Zaregistrirvano v Minyuste Rossii May 28, 2013, no. 28556). (In Russian).
4. *Spetsial'nyy Federal'nyy gosudarstvennyy standart sportivnoy podgotovki v sporte lits s intellektual'nymi narusheniyami. Sbornik prikazov Minsporta RF po utverzhdeniyu standartov sportivnoy podgotovki.* Moscow, 2014. (In Russian).
5. *Dmitriev A.A.* *Plavanie.* Moscow, 2001. (In Russian).
6. *Kostikhina N.M.* *Problemnoe obuchenie kak metod formirovaniya professional'nykh umeniy u studentov institutov fizicheskoy kul'tury. Avtoreferat dissertatsii ... kandidata pedagogicheskikh nauk.* Moscow, 2009. (In Russian).
7. *Shapkova L.V.* *Sredstva i metody adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: metod, rek. po fizkul'turno-ozdorovitel'nyim i razvivayushchim zanyatiyam detey s otkloneniyami v intellektual'nom razvitii.* Moscow, 2001. (In Russian).
8. *Pevzner M.S., Rostyagaylova L.I., Mastyukova E.M.* *Psikhicheskoe razvitie detey s narusheniem umstvennoy rabotosposobnosti.* Moscow, 1982. (In Russian).
9. *Osokina T.I.* *Kak nauchit' detey plavat'.* Moscow, 1985. (In Russian).
10. *Magin V.A.* *Model' sistemy professional'noy podgotovki spetsialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu na osnove innovatsionnykh tekhnologiy. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture,* 2006, no. 8, pp. 13-17. (In Russian).

Поступила в редакцию 10.03.2016 г.  
Received 10 March 2016

UDC 376.02

PREPARATION OF SWIMMING SPECIALISTS ACCORDING TO THE REQUIREMENTS OF MODERN STANDARDS OF SPORT PREPARATION FOR WORK WITH CHILDREN WHO HAVE INTELLECTUAL DISABILITY

Mikhail Valerevich BUDARIN, Sport-Adaptive School for Children and Young People, Tambov, Russian Federation, Director, e-mail: budarin\_87@mail.ru

Aleksander Yurevich KEYNO, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department, e-mail: keino@tsu.tmb.ru

So much attention is paid to sports individuals with intellectual disabilities in international social practice due to at least two factors. Firstly, it is the huge potential of adaptive sport as area of rehabilitation, social integration and improvement of the life quality of this population. Second reason is the largest number of persons with intellectual lesions compared to individuals with other nosological forms of limitations on health. For example, there are more than 300 mil. people with intellectual disabilities; mental retardation occurs 9 times more often in cerebral palsy, 15 times more likely to total blindness, and 35 times more likely to muscular dystrophy; more than 70 % of the total number of students in special (correctional) educational institutions of the Russian Federation are children with intellectual disabilities. In our country, the ideology and philosophy of Special Olympics, developed and controlled by SOI, brings to life the Special Olympics Russia (President A.V. Pavlov) and Paralympic sports for persons with intellectual disabilities under the auspices of the international organization of sport for the disabled, all-Russian sports persons federation with intellectual disabilities (President S.P. Evseev). In the Russian Federation for disabled persons and persons with disabilities involved in sports are subject to special Federal standards of sports training, mandatory in the development and implementation of relevant programmes, including training, and the determination of requirements for coaching and teaching staff.

*Key words:* adaptive sports; adaptive swimming; persons with intellectual disabilities; special standards for sports training; training students.

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-92-97