

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 5 / 2023, Vol. 11, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/24PDMN523.pdf>

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Родионова, И. А. Методика проведения занятия по гидрореабилитации для детей от 7 до 9 лет с диагнозом задержка речевого развития / И. А. Родионова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/24PDMN523.pdf>

For citation:

Rodionova I.A. Methods of conducting classes on hydro-rehabilitation for children from 7 to 9 years old with a diagnosis of delayed speech development. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(5): 24PDMN523. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/24PDMN523.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Родионова Ирина Алексеевна

Многопрофильный Медицинский Центр ООО «РеаСанмед», Санкт-Петербург, Россия
Инструктор-методист ЛФК (гидрореабилитолог)
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Санкт-Петербург, Россия
E-mail: i_rodionova1988@list.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9653-9356>

Методика проведения занятия по гидрореабилитации для детей от 7 до 9 лет с диагнозом задержка речевого развития

Аннотация. В статье представлена методика проведения занятия по гидрореабилитации для детей от 7 до 9 лет с диагнозом задержка речевого развития. Раскрыто понятие «гидрореабилитация», ее положительное влияние на физическое и психическое развитие ребенка с диагнозом ЗРР. Отмечается, что для коррекции задержки речевого развития важно использовать комплекс мероприятий, куда входит и гидрореабилитация, которая является эффективным методом как лечения, так и профилактики различных заболеваний, в том числе она способствует развитию речевых навыков у детей с задержкой речевого развития. Описанные этапы методики проведения занятий по гидрореабилитации дают возможность найти индивидуальный подход для каждого ребенка, учитывая его уровень подготовки и состояние здоровья. Разработанный автором комплекс физических упражнений, который можно использовать на начальном этапе гидрореабилитации детей 7–9 лет с задержкой речевого развития может быть полезен тренерам, инструкторам по гидрореабилитации как в работе с особенными детьми, так и в целом в практической деятельности. Рассматриваются примеры упражнений для проведения занятий по гидрореабилитации детей с проблемами в речевом развитии. Сделан вывод о важности умения тренера составлять индивидуальные программы тренировок для каждого из детей, учитывая их особенности, потребности и возможности. Особо отмечено, что специалист по гидрореабилитации должен уметь общаться не только с детьми, но и с их родителями или другими родственниками для того, чтобы объяснять им цели и задачи занятий, отвечать на вопросы и давать рекомендации по дальнейшему самосовершенствованию.

Ключевые слова: реабилитация; гидрореабилитация; плавание; упражнения в воде; дети от 7 до 9 лет; дети с задержкой речевого развития

Введение

Задержка речевого развития — это проблема, которая может возникнуть у детей в любом возрасте. Она проявляется в задержке или нарушении развития речи, что может привести к проблемам в общении и обучении. Задержка речевого развития может быть вызвана разными причинами, такими как генетические нарушения, неврологические проблемы, нарушение слуха или зрения, педагогические ошибки и социальные факторы.

Для детей с задержкой речевого развития используют различные виды реабилитации — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление и улучшение речи у детей, которые испытывают трудности в ее развитии.

Реабилитация может включать в себя различные методы и подходы, такие как: логопедические занятия, психологические консультации, массаж и физиотерапию, гидрореабилитацию.

Гидрореабилитация (или гидротерапия) — это метод реабилитации, который использует воду для лечения и восстановления здоровья [1]. Этот метод включает в себя плавание, массаж в воде, гидрокинезотерапию и другие водные процедуры.

Как отмечают Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин и П.С. Федорова, «гидрореабилитация как составная часть социальной реабилитации ... представляет собой творческий педагогический процесс взаимоотношений человека и водной среды, при котором выявленные, зафиксированные и сохраненные в средствах накопления знания применяются гидропедагогом или самостоятельно ... с целью развития или саморазвития духовных, физических и интеллектуальных способностей личности».¹

Гидрореабилитация является эффективным методом лечения и профилактики многих заболеваний и травм, в том числе она способствует развитию речевых навыков у детей с задержкой речевого развития [2].

Д.А. Шубин пишет, что занятия в воде можно считать эффективным средством «укрепления здоровья и реабилитации больных с различными заболеваниями» [3, с. 660].

Целью исследования является разработка методики проведения занятия по гидрореабилитации для детей от 7 до 9 лет с диагнозом задержка речевого развития.

Материал и методы исследования

Настоящее исследование носит как теоретический, так и методологический характер. Его основу составили научные публикации, посвященные гидрореабилитации, в том числе в области здравоохранения, дающие представление о современных методах работы с детьми от 7 до 9 лет с диагнозом задержка речевого развития. Одним из методов исследования послужил анализ научной литературы по теме исследования, другим — личный опыт автора, основанный на наблюдении за детьми с диагнозом ЗРР, занимающихся с гидропедагогами.

Результаты и их обсуждение

Методика проведения занятий по гидрореабилитации может включать в себя следующие этапы:

¹ Волкова, Е.А., Плаксин, А.Н., Федорова, П.С. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические материалы. Ярославль, 2016. С. 4.

1. Подготовка помещения: проверка наличия необходимого оборудования (плавательные дорожки, бассейны, гидромассажеры и т. д.), обеспечение безопасности (наличие спасательных жилетов, кругов и т. п.).
2. Разминка: проведение упражнений на растяжку и гибкость для подготовки мышц к нагрузкам.
3. Основная часть занятия: выполнение упражнений на воде (плавание, гидроаэробика, аквааэробика и т. д.) с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента.
4. Завершение занятия: постепенное снижение интенсивности нагрузок, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.
5. Оценка результатов: после каждого занятия проводится анализ эффективности упражнений, выявление возможных проблем и определение путей их решения [4].

Стоит отметить, что методика проведения занятий должна быть индивидуальной для каждого ребенка, учитывать его уровень подготовки и состояние здоровья.

Занятия с детьми 7–9 лет с задержкой речевого развития стоит проводить 2–3 раза в неделю в дневное время, длительностью 30–45 мин. [5]. В группе по 4–6 человек или индивидуально. Первое занятие длится не больше 20–25 мин., и в конце включает упражнения на расслабление [6].

Основными средствами для обучения плаванию являются общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения [7, с. 229]. В подготовительной части стоит использовать около 8–10 специальных упражнений лечебной гимнастики в воде, выполняемые в медленном темпе. Что касается основной части, то тренеру важно включить дозированное плавание различными способами [8]. Одной из главных задач в гидрореабилитации детей 7–9 лет с ЗРР можно назвать оптимальное согласование движений и дыхания.

Автором был разработан примерный комплекс физических упражнений, который можно использовать на начальном этапе гидрореабилитации детей 7–9 лет с задержкой речевого развития.

Важно отметить, что у детей рассматриваемого возраста «высокая возбудимость нервных процессов и слабость внутреннего торможения» [9, с. 219], что проявляется в их быстрой утомляемости и неустойчивости внимания. Особенно быстро переутомляются дети с задержкой речи. Они «при утомлении испытывают эмоциональную неустойчивость: может возникнуть импульсивность или, наоборот, выраженная вялость» [10, с. 152].

Ученые, как теоретики, так и практики рекомендуют использовать на занятиях с детьми игровые методы [11]. Среди средств обучения рекомендованы «простейшие игровые упражнения и задания в воде, сюжетные игры группового характера, игровые состязания и водные эстафеты» [12, с. 166].

Инструктор во время выполнения упражнений находится в воде с детьми. Занятия проводятся в глубоком бассейне. Все упражнения выполняются под руководством инструктора, и каждому ребенку представлен индивидуальный инструктор.

1. Упражнения, благотворно влияющие на дыхательную систему.

Для комфортного и спокойного нахождения ребенка с задержкой речевого развития в водной среде необходимо прививать навыки легкого управления своим дыханием в зависимости от ситуации — правильно дышать и прекращать дыхание при погружении в воду.

В процессе этого обучения ребенок находится у бортика бассейна, при этом держась за специальные поручни двумя руками. При возникновении трудностей инструктор-реабилитолог оказывает необходимую поддержку.

Упражнение 1.1. «Бегемотики в болотике» — способствует эффективному развитию черепно-лицевых мышц и прививает навык управления дыханием у ребенка с задержкой речевого развития. Исходная позиция: занимающийся ребенок двумя руками держится за специальные поручни бассейна, при этом ноги могут быть опущенными вниз либо упираться в бортик бассейна. Ребенок вместе с инструктором-реабилитологом делает глубокий вдох и задерживает дыхание, погружая затем нижнюю часть лица (рот и нос) под воду.

Упражнение 1.2. «Пузыри» — его действие направлено на формирование артикуляционного аппарата у детей 7–9 лет с задержкой речевого развития, и укрепление верхних и нижних дыхательных путей. Исходная позиция: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, который удерживает его за туловище по бокам. Ребенок глубоко вдыхает ртом воздух, погружает рот под воду и выдыхает воздух так же через рот. Повтор этого упражнения рекомендуется 5–10 раз.

Упражнение 1.3. «Киты» — способствует увеличению легочной емкости у детей 7–9 лет с задержкой речевого развития, а также знакомит с некоторыми свойствами воды. Эффективно помогает ребенку преодолеть гидрофобию, если она имеется. Исходная позиция: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, который удерживает его за туловище по бокам. Ребенок глубоко вдыхает воздух, опускает лицо под воду, где сильно и долго стремится выдохнуть.

2. Упражнения на спине на основе брасса, дельфина и кроля.

Эти виды упражнений выполняются с использованием дополнительного инвентаря — нудла (гибкой и легкой палки, специально разработанной для водных занятий).

Упражнение 2.1. «Зайчата» — способствует интенсивному формированию мышц голеностопной области. Исходная позиция: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, голова его лежит на плече инструктора. Тренер кладет свои руки под подмышечные впадины ребенка и обхватывает его грудную клетку. Самостоятельно или прибегая к помощи инструктора-реабилитолога, ребенок становится стопами на стенку бассейна, ноги при этом согнуты в коленных суставах. После команды тренера занимающийся отталкивается ногами от бортика бассейна. Упражнение рекомендовано к повтору 5–8 раз.

Упражнение 2.2. «Ножницы» — представляет собой имитацию движений ногами в стиле кроль в положении лежа на спине. Исходная позиция: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, голова его лежит на плече инструктора. Тренер кладет свои руки под подмышечные впадины ребенка и обхватывает его грудную клетку. Самостоятельно или прибегая к помощи инструктора-реабилитолога, ребенок становится стопами на стенку бассейна, ноги при этом согнуты в коленных суставах. После команды тренера занимающийся отталкивается ногами от бортика бассейна и приступает к выполнению имитационных движений ногами в стиле кроль.

Упражнение 1.3. «Водолазки» — эффективно улучшает функционирование дыхательного аппарата у детей 7–9 лет с задержкой речевого развития, помогает развивать координационные способности и совершенствует движения ног. Исходная позиция: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, который удерживает его за туловище по бокам. После команды тренера ребенок вдыхает воздух и задерживает дыхание. Инструктор погружает ребенка в воду так, чтобы он ногами касался дна бассейна. Задержав дыхание, занимающийся имитирует движения ходьбы по дну. Задержанного дыхания хватает примерно

на 3–6 шагов. Далее ребенок отталкивается от дна, тренер помогает ему всплыть на поверхность, поддерживая в области подмышек.

3. Упражнения с применением специального плавательного инвентаря (нудл, гантели, тонущие и плавучие предметы).

Упражнение 3.1. «Рыбалка» — способствует формированию навыков ловкости, совершенствует дыхательные способности у детей 7–9 лет с задержкой речевого развития. Инструктор-реабилитолог разбрасывает мячи по территории бассейна и ставит на воду плавучее кольцо.

Исходная позиция, сид на нудле: занимающийся ребенок находится спиной к инструктору-реабилитологу, который удерживает его за туловище по бокам. После команды тренера ребенок собирает со всего бассейна и закидывает в корзину мячи, предварительно разбросанные инструктором. Занимающийся передвигается по бассейну, воспроизводя движения из упражнения «Лягушата».

Упражнение 3.2. «Гонка дельфинов». У каждого ребенка имеется свой мяч. Занимающиеся с инструктором-реабилитологом встают вдоль бортика бассейна. Исходная позиция: нудл под подмышками у занимающегося ребенка, изогнутая сторона нудла находится за спиной и прилегает к спине. Занимающийся обхватывает запястьями нудл. Инструктор кладет мяч перед лицом занимающегося. Затем ребенок вдыхает воздух и дует на мяч, при этом ноги воспроизводят движения, имитирующие езду на велосипеде. Ребята перемещаются на противоположную сторону бассейна и должны одновременно коснуться мячами бортика бассейна.

4. Упражнения на расслабление.

Упражнение 4.1. Исходная позиция: занимающийся ребенок с задержкой речевого развития лежит на спине. Инструктор-реабилитолог кладет голову ребенка на свое плечо, левая рука инструктора проходит под подмышечной впадиной занимающегося, запястье кладется на грудь. Правая рука тренера лежит на крестце ребенка, ладонь прижата к крестцу. Инструктор выталкивает запястьем крестцовую зону вверх и вниз, создавая этим имитацию волны.

Упражнение 4.2. Исходная позиция: занимающийся ребенок лежит на спине. Инструктор-реабилитолог кладет голову ребенка на свое плечо, левая рука инструктора проходит под подмышечной впадиной занимающегося, запястье кладется на грудь. Правая рука тренера лежит на крестце ребенка, ладонь прижата к крестцу. Ноги и руки занимающегося вытянуты в стороны — поза морской звезды.

Важно, чтобы тренер, проводящий занятия с детьми 7–9 лет с задержкой речевого развития имел определенные навыки, а именно: знания анатомии и физиологии человека, в том числе и детей с ЗРР, умение проводить оценку состояния здоровья ребенка и определять его возможности для занятий в воде, навыки проведения различных видов упражнений в воде, таких как плавание, аквааэробика, гидрогимнастика и т. д. [13] Также важны умение составлять индивидуальные программы тренировок для каждого из детей, с учетом его потребностей и возможностей, знание правил безопасности при проведении занятий в воде и умение применять их на практике, а также навыки работы с оборудованием для гидрореабилитации, таким как плавательные дорожки, гидромассажеры, тренажеры и т. п.

Специалисту важно уметь общаться не только с детьми 7–9 лет с задержкой речевого развития, но и с их родственниками, объяснять им цели и задачи занятий, отвечать на вопросы и давать рекомендации по дальнейшему самосовершенствованию.

Выводы

Итак, гидрореабилитация — это метод физической реабилитации, который включает в себя использование воды для лечения различных заболеваний и патологий. В статье представлена методика гидрореабилитации для коррекции речевых нарушений у детей 7–9 лет с задержкой речевого развития.

Стоит отметить, что вода обладает рядом уникальных свойств, которые могут помочь в лечении речевых расстройств у детей. Например, вода обладает способностью успокаивать нервную систему и улучшать кровообращение, что может способствовать улучшению работы мозга и повышению эффективности лечения. Кроме того, вода может помочь улучшить дыхание и снизить напряжение мышц, что также может положительно сказаться на речи.

Гидрореабилитация может включать в себя различные методы, такие как плавание, гидротерапия, массаж и другие. Каждый из этих методов может помочь улучшить речь и улучшить общее состояние здоровья ребенка.

Как отмечают Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова, гидротерапию, плавание и гидрореабилитацию считают важной частью «программ физической активности, а также реабилитационных программ для детей» [14, с. 70]. Таким образом, гидрореабилитация может стать эффективным средством коррекции речевых нарушений у детей, помогая улучшить их здоровье и повысить качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец В.У., Мосунов Д.Ф. Проблема взаимоотношений человека и воды // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 6(124). С. 7–12.
2. Трифонов С.В. Плавание как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 6 апреля 2022 года. В 3 т. (6 апреля 2022 г.). Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022. С. 89–92.
3. Шубин, Д.А. Характеристика программы гидрореабилитации детей с расстройством аутистического спектра // Молодой ученый. 2019. № 22(260). С. 660–662.
4. Кириллова Е.Б. Общие рекомендации по проведению занятий в бассейне с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья // Вестник спортивной науки. 2018. № 4. С. 50–55.
5. Бобрик, Ю.В., Хаит, Н. Физическая реабилитация детей с замедлением психического развития // Научный вестник Крыма. 2020. № 1(24). С. 23–31.
6. Гурова, Е.В., Ильин, И.В. Особенности методики применения гидрореабилитации детей младшего школьного возраста с отклонением в состоянии здоровья // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. № 3. С. 51–57.
7. Мальцев, Д.В., Сабурова, Е.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 10(200). С. 228–231.

8. Кириллова, Е.Б. Общие рекомендации по проведению занятий в бассейне с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья // Вестник спортивной науки. 2018. № 4. С. 50–55.
9. Понимасов, О.Е., Сабурова, Е.В., Мальцев, Д.В. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. № 9(199). С. 218–221.
10. Чеканова, М.В. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой речевого развития // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. № 4(24). С. 151–154.
11. Шмачилина-Цибенко С.В. Роль и предназначение методов игровой деятельности в лечебной педагогике // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 12. С. 206–209.
12. Мальцев, Д.В., Понимасов, О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 164–167.
13. Абалян А.Г., Долматова Т.В., Фоминенко Т.Г. Вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом: анализ успешных зарубежных практик на примере Великобритании // Вестник спортивной науки. 2018. № 5. С. 53–64.
14. Вакнин, Е.Е., Малышева, Е.В., Понимасов, О.Е., Сабурова, Е.В. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 7(209). С. 68–71.

Rodionova Irina Alekseevna

ReaSanMed, Saint-Petersburg, Russia

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

E-mail: i_rodionova1988@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9653-9356>

Methods of conducting classes on hydro-rehabilitation for children from 7 to 9 years old with a diagnosis of delayed speech development

Abstract. The article presents a methodology for conducting classes on hydro-rehabilitation for children from 7 to 9 years old with a diagnosis of delayed speech development. The concept of «hydro-rehabilitation», its positive impact on the physical and mental development of a child with a diagnosis of OCD is revealed. It is noted that in order to correct speech development delay, it is important to use a set of measures, which includes hydro-rehabilitation, which is an effective method of both treatment and prevention of various diseases, including it promotes the development of speech skills in children with speech development delay. The described stages of the methodology of conducting classes on hydro-rehabilitation make it possible to find an individual approach for each child, taking into account his level of training and state of health. The complex of physical exercises developed by the author, which can be used at the initial stage of hydro-rehabilitation of children 7–9 years old with delayed speech development, can be useful to trainers, hydro-rehabilitation instructors both in working with special children and in general in practical activities. Examples of exercises for conducting classes on hydro-rehabilitation of children with problems in speech development are considered. The conclusion is made about the importance of the coach's ability to make individual training programs for each of the children, taking into account their characteristics, needs and capabilities. It is particularly noted that a specialist in hydro-rehabilitation should be able to communicate not only with children, but also with their parents or other relatives in order to explain to them the goals and objectives of classes, answer questions and give recommendations for further self-improvement.

Keywords: rehabilitation; hydro-rehabilitation; swimming; exercises in water; children from 7 to 9 years old; children with delayed speech development