

Ольга Викторовна Анфилатова,  
Анна Николаевна Колупаева  
г. Киров

### Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра

В статье рассматривается общая характеристика физиологических особенностей детей дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра. Дается обоснование важной роли двигательной активности в условиях водной среды для коррекции моторного профиля и функциональной подготовленности ребенка дошкольного возраста с РАС. В ходе исследования была разработана экспериментальная методика обучения плаванию, в которой представлены критерии и показатели освоения способов плавания кроль на груди и спине, а также подобран диагностический аппарат для оценивания функциональной подготовленности детей дошкольного возраста с РАС.

**Ключевые слова:** расстройства артистического спектра, упражнения на воде, игры на воде, кроль на груди, кроль на спине, педагогический эксперимент.

Olga Viktorovna Anfilatova,  
Anna Nikolaevna Kolupaeva  
Kirov

### Methods of teaching swimming to preschool children with autism spectrum disorders

The article discusses the general characteristics of the physiological peculiarities of preschool children with autism spectrum disorder. The substantiation of the important role of motor activity in the conditions of the aquatic environment for the correction of the motor profile and functional readiness of a child with preschool age is given. In the course of the study, an experimental method of teaching swimming was developed in which criteria and indicators of mastering the methods of swimming crawls on the chest and back were presented as well as a diagnostic device was selected to assess the functional readiness of preschool children with autism spectrum disorders.

**Keywords:** disorders of the artistic spectrum, water exercises, water games, chest crawl, back crawl, pedagogical experiment.

На сегодняшний день расстройство артистического спектра (РАС) можно назвать болезнью 21 века. С каждым годом рост рождаемости детей с аутизмом увеличивается. В США в 2021 году при содействии с центром по контролю и профилактике заболеваний была опубликована новая статистика, в которой отображены полученные данные из 11 штатов, где выявлена средняя частота зафиксированных случаев РАС у детей 8-го возраста примерно 2,3 % и этот диагноз встречается у каждого 44 ребенка [10].

Министерство просвещения, а в частности Департамент государственной политики в области защиты прав детей, в совокупности с Московским государственным психолого-педагогическим университетом разработали форму мониторинга количества фиксированных случаев детей с РАС. Данные мониторинга на 2020 год выявили тенденцию к увеличению общей численности лиц с РАС в соотношении с 2019 годом, что составило 32899 случаев (2022) и 23093 случая (2019), соответственно, это почти на 10000 случаев больше, где прирост составляет 42%. В Приволжском Федеральном округе, в который входит Кировская область данные, в соотношении с 2019 годом (4493), в 2020 (5291) выросли на 18% [11].

У детей с РАС нарушения проявляются в двухстороннем порядке. С одной стороны – это психическое состояние ребенка, где нарушены функции коммуникации и социализации, а также

эмоциональная сфера. С другой стороны – это физическое состояние, где страдает сфера мелкой и крупной моторики, а также присутствуют резкие скачки активности и вялости. Вследствие этого большинства детей РАС малоподвижный образ жизни, который ведет к развитию гиподинамии, что приводит к снижению функционала мышечного корсета, ухудшению осанки, плоскостопию и травмам [4, 5].

Все выше сказанное говорит о важности целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с РАС, корригируя и компенсируя их в нужном направлении.

Несмотря на множество реабилитационных методик или комплексов лечебной физической культуры при коррекции поведения и физического развития детей с РАС, плавание остается одним из наиболее эффективных оздоровительных средств, не требующих медикаментозной реабилитации. Занятия по обучению плаванию воздействует в первую очередь физическое развитие ребенка, а это непосредственно связано с влиянием на умственное и психологическое развития детей с РАС. При этом ребенок, обладающий навыками плавания, адаптируются к современным требованиям общественного развития, а также является средством профилактики травматизма и избегания несчастных случаев на воде [9].

Плавание реализовывает естественную потребность в движении, что содействует физическому развитию, закаливанию, а вследствие этого

оздоровлению детей. Специалисты фиксируют, освоение навыков плавания ребенком с РАС положительно влияет на укрепление нервной системы, улучшается эмоциональная устойчивость, стабилизируется психологическое состояние, изменяется к лучшему сон и аппетит. Занимающиеся с РАС во время занятия в бассейне, практически перестают проявлять раздражительность и негативное отношение, которое очень часто присутствует во время занятий вне водной среды (на суше). Занятия плаванием повышают умственную работоспособность занимающихся, снижают уровень психического и физического напряжения, улучшается настроение, что предотвращает пред депрессивное состояние [8].

**Цель исследования:** освоение плавательных умений и навыков детей с РАС дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели, необходимо решить ряд **задач:**

1. Провести теоретико-методологический анализ этиологии, патогенеза, классификации и причин возникновения аутизма;
2. Проанализировать особенности психофизического развития и физической подготовленности, а также влияние адаптивной физической культуры на состояние детей с аутизмом;
3. Разработать экспериментальную методика обучения плаванию детей с РАС дошкольного возраста.

Исследования длилось с сентября 2021 по май 2022 года и проходило в 3 этапа на базе МКДОУ № 216. На первом этапе был организован констатирующий педагогический эксперимент, в нем приняло участие 4 детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра 6-7 лет. По данным медицинских карт к основной группе не относился ни один ребенок. Было проведено начальное тестирование с использованием комплекса контрольных тестов, который характеризовал уровень обученности плаванию, а также уровень функциональной подготовленности детей с РАС дошкольного возраста (погружение в воду с открыванием глаз под водой, лежание на груди и спине «Звезда», кроль на груди и спине по элементам, кроль на груди с задержкой дыхания, индекс Кетля, проба Генчи, клинстатическая проба, проба Руфье) [1, 2].

На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике обучения плаванию детей дошкольного возраста с РАС, которая основывалась на программе гидро-реабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями Е.А. Волковой, А.Н. Плаксина, П.С. Федоровой (2016), где формировались навыки плавания: статики (удержание положения тела на спине и на груди); динамики (движения руками, ногами, туловищем, продвижение тела в

воде в согласовании с дыханием, погружением головы в воду, задержкой дыхания) [3]. Суть методики обучения плаванию детей дошкольного возраста с РАС состоит в целенаправленном применении простых для усвоения, но эмоционально ярких водных физических упражнений, игр и состязаний, которые способствуют формированию несложных навыков осуществления действий в воде, адаптации и расширению запаса координационных компонентов, что позволяет легче и быстрее освоить технику плавательных движений. Занятия проводились 2 раза в неделю в дневное время продолжительностью 30–45 минут.

Организовывая работу с детьми с РАС, необходимо опираться на метод расчлененного упражнения, это позволит повысить положительный результат в обучении [6]. Метод расчлененного упражнения характеризуется тем, что при обучении плаванию необходимо каждый этап разделить на отдельные части. Каждая часть должна быть освоена ребенком и доведена до автоматизма, упражнения должны выполняться самостоятельно или, при необходимости, с минимальными подсказками. Основываясь на этом, методика обучения плаванию детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра была разделена на 3 периода, как представлено на рисунке 1.

На подготовительном этапе для решения поставленных задач в основном использовались дыхательные упражнения, игры на воде. Особенность этих упражнений заключается не только в подготовке организма к физическим нагрузкам, но и помогает преодолеть водобоязнь и получить полное освоение с водой, использование имитационных упражнений на суше без предметов и с предметами (амортизатор, фитбол и т.д.), для освоения навыков плавания на груди и спине [1, 7].

В основном периоде использовались упражнения, направленные на обучение скольжению, элементарным гребковым движениям руками и ногами (с предметом и без), формирование дыхательного цикла, согласование работы рук, ног и дыхания, игры и состязания с элементами плавания.

В заключительном периоде использовались упражнения на согласование рук, ног, а также совместно с дыханием. Особенностью являлось применение имитационных упражнений в виде рыбки на суше, перед основной частью урока, которая осуществлялась в воде. Для закрепления и совершенствования полученных навыков использовались упражнения с инвентарем для плавания, такие как лопатки, ласты, пояс и т.д. [9].

Следует отметить, что за время проведения занятий у испытуемых значительно улучшились навыки общения в группе сверстников, повысился уровень внимания, снизился уровень поведенческих импульсов. Дети с желанием шли на урок, концентрировались на выполняли поставленной задачи, выполняли упражнения на голос, по карточкам и показу инструктора.

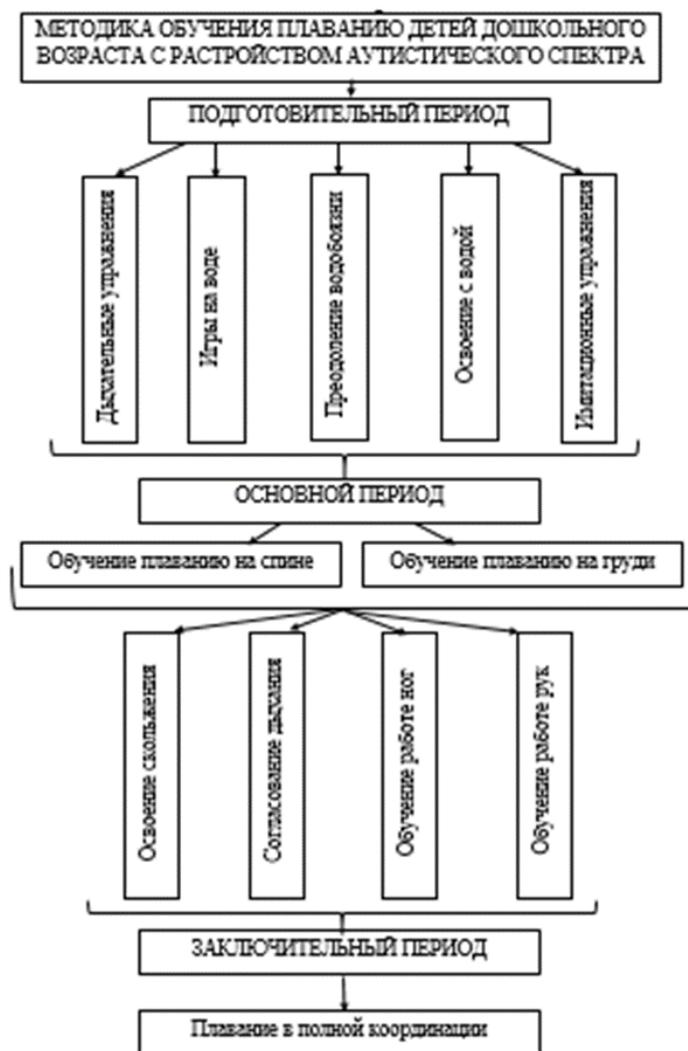


Рис. 1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра

По результатам педагогического эксперимента установлено, что произошло значительное улучшение всех показателей. Результаты проведенных тестов на уровень обученности плаванию указывают, что средний показатель в упражнении «Погружение в воду с открыванием глаз под водой» улучшился 1,75 сек (64%), в упражнении «Лежании на груди» и «Лежании на спине» увеличился 2,5 сек (83%) и 1 сек (25%) соответственно, упражнение «Кроль на груди по элементам» и «Кроль на спине по элементам» улучшился 4 м (57%) и 7 м (87%), в упражнении «Плавание кроль на груди с задержкой дыхания» показатель улучшился на 3,75 м, что говорит об улучшении почти в два раза. Результаты уровня функциональной подготовленности указывают, что

средний показатель в индексе Кетля улучшился 2,4 ед (10%), в пробе Генчи на 7 сек (87%), улучшения в клинистатической пробе произошли на 4 уд/мин (44%), в пробе Руфье на 4 ед (57%).

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности и целесообразности применения предложенной нами методики обучения плаванию детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра.

Однако, данное исследование безусловно не исчерпывает всей проблемы обучения детей с РАС плаванию, но представляет собой одну из методик, направленную на формирование навыков плавания и проявления интереса к занятиям в бассейне.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бударин, М.В. Методика обучения детей 11–12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бударин Михаил Валерьевич. – Тамбов, 2018. – 135 с. – Текст : непосредственный.
2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 140 с. – Текст : непосредственный.
3. Волкова, Е.А. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями : метод. материалы / авт.-сост. Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 28 с. – Текст : непосредственный.
4. Детский аутизм : хрестоматия / сост. Л.М. Шипицына. – Санкт-Петербург : Дидактика Плюс, 2011. – Текст : непосредственный.
5. Манелис, Н.Г. Аутизм: наука и практика : учеб. пособие / Н.Г. Манелис. – Москва : Московский городской психолого-педагогический университет, 2014. – 192 с. – Текст : непосредственный.
6. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида : учеб.-метод. пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 152 с. – Текст : непосредственный.
7. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М.В. Рыбак. – Москва : Сфера, 2012. – 96 с. – Текст : непосредственный.
8. Хаустова, А.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра : метод. пособие / А.В. Хаустова. – Москва : ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. – 125 с. – Текст : непосредственный.
9. Щербинина, Ю.Л. Основы начального обучения плаванию детей-аутистов 8–10 лет. Организация и методика : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.Л. Щербинина. – Москва, 2006. – 191 с. – Текст : непосредственный.
10. Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2018. / M.J. Maenner, K.A. Shaw, A.V. Bakian [et al.]. – URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/ss/ss7011a1.htm>. – Text : electronic.
11. Аналитическая справка о численности детей с расстройствами аутистического спектра в субъектах Российской Федерации в 2020 году. – URL: [https://autismfrc.ru/ckeditor\\_assets/attachments/3646/analiticheskaya\\_spravka\\_monitoring\\_2020\\_na\\_blanke\\_frts\\_09\\_03\\_21.pdf](https://autismfrc.ru/ckeditor_assets/attachments/3646/analiticheskaya_spravka_monitoring_2020_na_blanke_frts_09_03_21.pdf). – Текст : электронный.

**REFERENCES**

1. Budarin M.V. Metodika obuchenija detej 11–12 let s intellektual'nymi narushenijami adaptivnomu plavaniju na jetape nachal'noj sportivnoj podgotovki. Diss. kand. ped. nauk [Methods of teaching children aged 11-12 years with intellectual disabilities adaptive swimming at the stage of initial sports training. Ph. D. (Pedagogics) diss.]. Tambov, 2018. – 135 p.
2. Vajcehovskij S.M. Fizicheskaja podgotovka plovca [Physical training of a swimmer]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 2006. 140 p.
3. Volkova E.A., Plaksin A.N., Fedorova P.S. Gidroreabilitacija lic s ogranichennymi umstvennymi vozmozhnostjami: metod. materialy [Hydro-rehabilitation of persons with intellectual disabilities]. Jaroslavl', 2016. 28 p.
4. Shipicyna L.M. (ed.). Detskij autizm: hrestomatija [Child's autism]. Sankt-Peterburg: Didaktika Pljus, 2011.
5. Manelis N.G. Autizm: nauka i praktika: ucheb. posobie [Autism: Science and Practice]. Moscow: Moskovskij gorodskoj psihologo-pedagogicheskij universitet, 2014. 192 p.
6. Mosunov D.F., Sazykin V.G. Preodolenie kriticheskikh situacij pri obuchenii plavaniju rebenka – invalida: ucheb.-metod. posobie [Overcoming critical situations when teaching a disabled child to swim]. Moscow: Sovetskij sport, 2002. 152 p.
7. Rybak M.V. Zanjatija v bassejne s doshkol'nikami [Classes in the pool with preschoolers]. Moscow: Sfera, 2012. 96 p.
8. Haustova A.V. Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obuchajushhihsja s rasstrojstvami autisticheskogo spektra: metod. posobie [Psychological and pedagogical support of students with autism spectrum disorders]. Moscow: FRC FGBOU VO MGPPU, 2016. 125 p.
9. Shherbinina Ju.L. Osnovy nachal'nogo obuchenija plavaniju detej-autistov 8–10 let. Organizacija i metodika. Diss. kand. ped. nauk [Basics of initial swimming training for autistic children 8-10 years old. Organization and methodology. Ph. D. (Pedagogics) diss.]. Moscow, 2006. 191 p.
10. Maenner M.J., Shaw K.A., Bakian A.V., et al. Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2018. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/ss/ss7011a1.htm>.
11. Analiticheskaja spravka o chislenosti detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra v sub#ektah Rossijskoj Federacii v 2020 godu [Analytical report on the number of children with autism spectrum disorders in the subjects of the Russian Federation in 2020]. URL: [https://autismfrc.ru/ckeditor\\_assets/attachments/3646/analiticheskaya\\_spravka\\_monitoring\\_2020\\_na\\_blanke\\_frts\\_09\\_03\\_21.pdf](https://autismfrc.ru/ckeditor_assets/attachments/3646/analiticheskaya_spravka_monitoring_2020_na_blanke_frts_09_03_21.pdf).

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

О.В. Анфилатова, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: [usr11509@vyatsu.ru](mailto:usr11509@vyatsu.ru), ORCID: 0000-0002-0412-2553.

А.Н. Колупаева, студентка четвертого курса направления подготовки по специальности адаптивная физическая культура, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» г. Киров, Россия; учитель физической культуры, МКОУ СОШ п. Ключи, e-mail: [anna.kolupaeva.90@mail.ru](mailto:anna.kolupaeva.90@mail.ru), ORCID:0000-0001-7730-8095.



**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

O.V. Anfilatova, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: usr11509@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0002-0412-2553.

A.N. Kolupaeva, 4th year student, field of training: “adaptive physical culture”, Vyatka State University; physical culture teacher at school, Kirov, Russia e-mail: anna.kolupaeva.90@mail.ru, ORCID:0000-0001-7730-8095.