

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ**

Уромова С.Е.<sup>1</sup>, Чеснокова Л.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный университет им. Козьмы Минина», Н. Новгород, Россия, (603095 Н.Новгород, пл.Минина д.7, ауд. 111), e-mail: somur76@mail.ru

---

В статье представлена модель комплексных занятий по адаптивному плаванию лиц с тяжелыми интеллектуальными нарушениями в разновозрастной группе. В ней раскрываются возможности организации учебно-тренировочного процесса в условиях интегрированной группы, цель которых сводится не только и не столько к научению плаванию как таковому, сколько к компенсации имеющихся дефектов в области двигательной сферы, а также преодолению негативных проявлений в общении и формированию навыков жизненных компетенций. Кроме структуры инновационной модели занятий, в тексте подробно описаны содержание каждого из этапов занятия с точки зрения возможных вариантов организации коррекционной работы по формированию навыков коммуникативного взаимодействия, выступающих в качестве одного из основных критериев жизненных компетенций.

---

Ключевые слова: жизненные компетенции, адаптивное плавание, тяжелые интеллектуальные нарушения

## **FORMING LIFE COMPETENCIES IN PEOPLE WITH SEVERE INTELLECTUAL DISABILITIES WITH THE HELP OF INTEGRATED STUDIES ON ADAPTIVE SWIMMING**

Uromova S.E.<sup>1</sup>, Chesnokova L.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> VPO «Nizhny Novgorod State University Kozma Minin», Nizhny Novgorod, Russia (Nizhny Novgorod 603095, pl. Minina d.7, Rm. 111), e-mail: somur76@mail.ru

---

The article presents a model of the complex adaptive swimming lessons for people with severe intellectual disabilities in mixed-age group. It reveals the possibility of organizing the training process in terms of an integrated group which aim is not only and not so much to learning to swim as such as to compensate for the existing defects in the motor areas, as well as overcoming the negative manifestations in communication and the formation of life skills competencies. In addition to the structure of an innovative model of training, in the text in detail the contents of each stage s class in terms of possible options for remedial work on the development of skills of communicative interaction, stands as one of the main criteria of life skills.

---

Keywords: life competencies, adaptive swimming, severe intellectual impairment

Рассматривая проблему формирования жизненных компетенций у лиц с тяжелыми интеллектуальными нарушениями, можно констатировать отсутствие единого толкования данного понятия в научных исследованиях (А.К. Маркова, 1999; И.А. Зимняя, 2004; М.Д. Коновалова, 2005; В.В. Лебедев, 2007; .Ю. Алипханова, 2008; Н.Д. Кучугурова, М.М. Шалашова, 2009; Д.С. Ермаков, 2009 и др.). На наш взгляд, с точки зрения решения основных задач специального образования наиболее точная формулировка понятия жизненных компетенций дана в работах А.В. Хуторского, Д.А. Иванова, К.Г. Митрофанова, О.В. Соколовой, которые рассматривают компетенцию как «параметр социальной роли, который в личностном плане проявляется как компетентность, т.е. способность осуществлять деятельность в соответствии с социальными требованиями и ожиданиями» [9, 14].

Такая трактовка позволяет четко сформулировать основные задачи коррекционно-образовательного и социально-реабилитационного процессов в условиях различных

специальных организаций, услугами которых пользуются лица с тяжелыми интеллектуальными нарушениями в системе педагогической поддержки:

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, о способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и созданию специальных условий для пребывания в школе, о своих нуждах и правах в организации обучения;
- 2) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 3) овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия;
- 4) дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;
- 5) осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Смещение ориентиров системы специального образования лиц с интеллектуальными нарушениями от академического компонента к личностным результатам как показателю жизненных компетенций позволяет использовать в реабилитационном процессе все доступные технологии различных образовательных областей, в том числе адаптивной физкультуры. В процесс социализации лиц с выраженными нарушениями развития средствами адаптивной физической культуры вовлечены специалисты по социальной работе, физической культуре, сферы образования. Основы адаптивной физической культуры раскрыты в работах С.П. Евсеева, А.С. Солодковой, Л.В. Шапковой, Ю.Ф. Курамшина [3].

Адаптивная физическая культура как область междисциплинарного научного знания, интегрирующая знания медицины, коррекционной педагогики и физической культуры, исследована в работах В.М. Астапова, В.Ф. Балашовой, О.А. Барабаш, С.П. Евсеева, Г.В. Герасимова, Ю.Э. Гудкова, О.Н. Лебединской, Мастюкова Е.М., Б.Ю. Шапиро [3, 5].

Исследован социализирующий потенциал тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре (Ю.А. Брискин, Т.Н. Губарева, С.П. Евсеев, Э.В. Исаков, А.В. Передерий) [2, 7, 8]. Проблемы дополнительного профессионального образования специалистов по адаптивной физической культуре изучены в работах С.П. Евсеева, О.Э. Евсеевой, В.А. Семиренова, Т.В. Скобликовой, В. Спевакова, Л.Н. Ростомашвили [1].

Методы практико-ориентированного обучения применительно к основному и дополнительному профессиональному образованию по адаптивной физической культуре, в частности по адаптивному плаванию, раскрыты в работах Д.Ф. Морсунова, Н.В. Мазитовой, С.И. Веневцева, Ю.С. Назаренко, Н.А. Сладковой [2, 4, 6, 10, 11] и др.

Специфическая особенность адаптивной физической культуры, интегрирующей в себе не только совокупность каких-либо новых знаний, умений, навыков для работы с лицами, имеющими выраженные интеллектуальные нарушения, но и опыт эмоционально-ценностных отношений с данной категорией населения, реализуемых в контексте личностно-ориентированной гуманистической концепции, предопределяет использование инновационных организационных форм, педагогических средств, методов, приемов и условий.

Анализ немногочисленных источников и нормативных документов, регламентирующих деятельность системы адаптивного спорта в России, показал, что в настоящее время в нашей стране не существует ни единого подхода к оценке спортивных достижений, ни единой системы организации реабилитационного процесса в условиях смещения системы в сторону интеграции. В данной статье представлена разработанная модель занятий по адаптивному плаванию с лицами, имеющими выраженные интеллектуальные нарушения, в условиях интегрированной группы, цель которых сводится не только и не столько к научению плаванию как таковому, сколько к компенсации имеющихся дефектов в области двигательной сферы, а также к преодолению негативных проявлений в общении и формированию навыков жизненных компетенций.

Занятия представляют собой открытую систему (с непосредственным включением родителей) и имеют групповой характер. Продолжительность занятия составляет 45 мин.

Структура комплексных занятий по адаптивному плаванию (нетрадиционная структура) выглядит следующим образом.

**1. Пропедевтический этап.** Занятия начинаются не в чаше бассейна, а уже с момента прихода лица с множественными нарушениями развития в ФОК. Алгоритм действий на этом этапе тренер заранее вырабатывает с родителями (законными представителями) в соответствии с психофизиологическими и личностными особенностями лица с множественными нарушениями развития.

1.1. Наличие обязательного ритуала приветствия сотрудников ФОКа (охрана, стойка администратора).

1.2. Посещение гардероба с обязательным ритуалом приветствия его сотрудника. При этом разработан алгоритм действия по одеванию и раздеванию (в зависимости от типа нарушения у каждого ребенка свой алгоритм действий). Для неговорящих (лица с РАС) используется альтернативная система коммуникации в виде карточек. Карточки используются для того, чтобы ребенок проявлял коммуникативную активность по отношению к окружающим в случае необходимости помощи.

Например: если у ребенка не оказалось пакета, то не родитель идет к гардеробщице, а ребенок с карточкой идет и показывает картинку с пакетом, а родитель при необходимости комментирует его действия.

1.3. Контроль времени по модели. Занятие начинается в строго определенное время, в раздевалку бассейна проходят за 15 мин до начала занятия, поэтому родители должны перед каждым началом занятия подводить ребенка к часам и либо проговаривать, либо спрашивать, либо объяснять ребенку, что еще рано или они опаздывают.

Например, если воспитанники пришли раньше начала пропуски в раздевалку, то они сидят, и родитель каждый раз обращается к ребенку с просьбой проконтролировать время. У последнего в руках карточка, на которой нарисована модель циферблата с нужным ему временем, и, когда эта модель совпадет с часами, висящими в холле ФОКа, ребенок по возможности должен сказать взрослому, что пора идти, или просто показать карточку.

1.4. Действия в раздевалке бассейна. Родитель при необходимости отдает ребенка в руки к сотруднику раздевалки. В данном случае используется программа пошагового обучения действиям.

Сначала родитель идет вместе с ребенком в раздевалку, если они разнополые, то они вместе идут в тренерскую раздевалку. Постепенно происходит пошаговое обучение действиям при раздевании/одевании: сначала нужно сложить всю одежду в пакет – достать мыло и мочалку – пройти в душ намывться – надеть плавки/купальник – выйти в чашу бассейна. Постепенно роль родителя уменьшается.

Пример: Николай Ш. (18 лет, тяжелая умственная отсталость), начинал с тренерской и не знал, где и какие вещи лежат, в какой последовательности нужно надеть/снять вещи, не мог даже самостоятельно одеть или снять плавки, т.е. выполнял роль пассивного наблюдателя за тем, как его мама одевает, раздевают и моет. Затем мама сводила свои действия к инструкции. Инструкции носили однословный/двухсловный характер с использованием карточек. Если мама показывала карточку «Майка», то это означало, что Коля должен надеть/снять майку со словесными комментариями. Такое обучение продолжалось в течение 2 месяцев. Затем воспитанник перешел к действиям в мужскую раздевалку без непосредственной опеки со стороны матери. Там те же действия с разрешения матери выполнял сотрудник раздевалки — он четко контролировал молодого человека, при этом Николай выполнял все действия самостоятельно. В результате к концу года воспитанник стал выполнять все действия самостоятельно.

2. Занятие в чаше бассейна также имеет четкий алгоритм организации.

2.1. Ритуал приветствия тренера и окружающих.

2.2. Прохождение контроля о присутствии. Должен четко назвать свои данные, тренера или показать карточку (5 мин)

2.3. Подготовительные упражнения на суше по группам/подгруппам (10 мин). Каждый день упражнения меняются в зависимости от степени самостоятельной активности воспитанника.

Понедельник. Упражнения пассивные по принципу совместных действий (родители выполняют действия совместно с ребенком).

Вторник. Упражнения на уровне совместных действий со сменой партнера (местами могут меняться и родители, и т.п.).

Среда. Упражнения по подражанию (родитель показывает, ребенок повторяет, и наоборот).

Четверг. Упражнения по подражанию в паре со сверстником. Создание ситуации вынужденного обращения к сверстнику или окружающему.

Пятница. Упражнение по показу и слушание инструкции родителя.

Суббота. Упражнение по показу и объяснению со стороны других детей (помощь оказывается окружающими детьми, родители в другом конце бассейна, но в поле зрения).

2.4. Основная часть занятий в воде (20 мин) ведется в нескольких направлениях:

1) отработка на уровне совместных действий (особенности содержания работы при обучении двигательным навыкам была описана в более ранних публикациях) [12, 13];

2) обучение родителей приемам работы с детьми;

3) отработка технологий воздействия;

4) отработка отдельных двигательных действий в безопорной среде с поддержкой;

5) включение специальных приемов по снятию агрессии – приемы координации поведения. (Например, можно применить игру «Отражение» — попробовать разглядеть в воде свое отражение или наблюдать, как расходятся по воде круги, «Бассейн» — предложить научить плавать игрушку);

б) задания повышенной сложности, когда дети уже освоились в бассейне. При этом очередность в группе для выполнения задания определяется в зависимости от степени сохранности интеллекта, начиная с самого легкого, и возможности выполнения двигательной программы.

Проводится повторение порядка движений во время заданий на основе ассоциаций, например по принципу движения машин на дороге (левостороннее движение). Таким способом друг другу никто не мешает. При выполнении заданий обязательным является регуляция действий — уровень владения речью как средством контроля. Например,

неговорящие воспитанники контролируют с помощью камешков по числу кругов в каждом задании (камешки и картинный план на бортике).

2.5. Свободное купание (5 мин) используется как поощрение за хорошую работу. Коллективные игры с родителями (например, «ловля колец», где родители меняются между собой, реализуя взаимодействие детей с разными взрослыми).

3. Ритуал прощания включает отчет о действиях и ритуал прощания.

В качестве своеобразной системы наказаний за нарушение дисциплины используются дополнительные физические упражнения, представляющие собой некую трудность с точки зрения возможности ее технического выполнения и вследствие этого не особо приятные для воспитанника.

Например, за отказ от выполнения основного задания со всеми участниками и активное сопротивление при наличии возможности выполнить в данный конкретный момент воспитанник приседает — сначала вместе с родителем, затем по подражанию, затем самостоятельно. Все этапы проходят по мере понимания и выполнения задания.

Реализация модели комплексных занятий по адаптивному плаванию в системе работы по формированию навыков жизненных компетенций должна основываться на длительной подготовке к данным занятиям, включать корректировку методик занятий, подбор специальных упражнений и разработку специальной техники плавания с учетом возможностей и специфических ограничений занимающихся.

Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта занимающегося. Плавание является жизненно необходимым навыком.

Таким образом, комплексные занятия адаптивным плаванием по своему действию оказывают эффективное воздействие на адаптационные возможности воспитанников с выраженными интеллектуальными нарушениями в условиях не только индивидуальных форм работы, но и интегрированной системы взаимодействия участников в непосредственной близости спортсменов с сохранным интеллектом. Предложенная авторами модель занятий по адаптивному плаванию может стать базисной при организации учебно-тренировочного процесса лиц с нарушением интеллекта, а также играет роль методического пособия для начинающих тренеров-преподавателей, работающих в смешанных группах и условиях интеграции.

### **Список литературы**

1. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» (по магистерской программе «Адаптивная физическая культура») / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 222 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. — 96 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. М.: Советский спорт, 2005. — 296 с.
4. Мазитова Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006. – 19 с.
5. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст). — М., 1999
6. Медведева Е.Ю., Уромова С.Е. Характеристика двигательных навыков при обучении плаванию инвалидов // Современные тенденции развития науки технологий : сбор. науч. тр по материалам II Международной научно-практической конференции 31 мая 2015 г.: в 7 ч. / Под ред. Е.П. Ткачевой. — Белгород: ЭГИЦЕНТР, 2015. – Часть V. – С. 89–93. – URL: [http://issledo.ru/wp-content/uploads/2015/06/Sb\\_k-2-5.pdf](http://issledo.ru/wp-content/uploads/2015/06/Sb_k-2-5.pdf)
7. Морсунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов. // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 1. – С. 12–18.
8. Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Программы / С.В.Андреева, С.Н.Бахарева, Е.А.Виноградова и др.; Под ред. А.М. Царева. Псков: Издательство АНО «Центр социального проектирования «Возрождение», 2004
9. Передерий А.В., Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Адаптивный спорт // Советский спорт, 2010 г. — 315 с.
10. Сергеев И.С., Блинов В.И. Методы и формы компетентностного обучения [Электронный ресурс] <http://www.myshared.ru/slide/56544>.
11. Талицкая О.В., Рубцова Н.О. Возможности коррекции дефектов психомоторного развития подростков с тяжелой умственной отсталостью средствами адаптивного плавания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 6. — С. 40–43.
12. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) // «Физическая реабилитация и спорт инвалидов». — М.: Советский спорт, 2003.
13. Уромова С.Е. Развитие двигательных навыков у детей с нарушениями интеллекта средствами физического воспитания // Вестник Мининского университета. — 2014. —

№3(7). – С.11. -URL: [http://www.mininuniver.ru/mediafiles/u/files/Nauch\\_deyat/Vestnik/2014-09%203/uromova.pdf](http://www.mininuniver.ru/mediafiles/u/files/Nauch_deyat/Vestnik/2014-09%203/uromova.pdf).

14. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы // Народное образование. — 2003. — № 2. — С. 58–64.

**Рецензенты:**

Мухина Т.Г., д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики и психологии Гуманитарно-художественного факультета ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», г. Нижний Новгород;

Сорокоумова С.Н., д.псх.н., доцент, профессор кафедры педагогики и психологии Гуманитарно-художественного факультета ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», г. Нижний Новгород.