

# Плавание – шаг навстречу и профессия

*Осенью прошлого года в одном из московских бассейнов начала работу секция плавания для детей с синдромом Дауна. Ее организаторы – Фонд Б. Н. Ельцина – решили собрать и подготовить сборную России для участия в Специальных Олимпийских Играх, чтобы дать детям шанс реализовать себя и получить профессию. А своим появлением на свет эта идея обязана мальчику Глебу.*

## Как всё начиналось

Рассказывает *Елена Ахмедова*,  
администратор плавательной секции

Когда Глеб закончил школу, мы стали думать, что делать дальше, чем бы он мог заниматься в жизни. Надо сказать, что плавать он любил с детства: на суше неловкий, в воде Глеб двигался легко и свободно, много и с удовольствием тренировался с инструкторами. И, когда два года назад мы случайно познакомились с программой Специальных Олимпийских Игр, нам стало ясно, что путь найден.

О Специальной Олимпиаде в России, к сожалению, почти не знают, а ведь речь идет об уникальном общественном движении, программе альтернативных соревнований, куда более гуманных по отношению к участникам. Их история началась в 60-е годы XX века в США с организации летних спортивных лагерей для взрослых и детей с ментальными нарушениями. Когда стало ясно, что адаптивный спорт (так называли это направление его основатели) дает отличные результаты, помогает не только физическому развитию участников, но и формирует характер, учит общаться, социализирует и интегрирует их в общество, «Спешиал Олимпикс» стали настоящим движением в масштабе страны. В июне 1968 года состоялись первые международные соревнования, в рамках которых 1000 спортсменов из 26 штатов Америки и Канады состязались в легкой атлетике и плавании, а в декабре того же года Спешиал Олимпикс получили официальную регистрацию. В феврале 1977 года были проведены Первые Международные Зимние Игры, а VII сезон летних состязаний 1987 года стал самым крупным мероприятием из тех, что проводились в истории для людей с физическими недостатками, и самым значимым событием любительского спорта года. Во время XV зимних Олимпийских Игр в Калгари 1988 года Президент МОК официально признал право движения Спешиал Олимпикс использовать слово «олимпийский» в названии состязаний на международном уровне.

Российские спортсмены тоже участвуют в программе игр, например, на состязаниях в Дублине в 2003 году состав нашей делегации насчитывал 104 человека, из них 73 спортсмена, участвовавших в соревнованиях по 10 видам спорта, завоевали 107 медалей (63 золотые, 29 серебряных и 15 бронзовых).

Сегодня Специальная Олимпиада проводится, как и полагается, раз в четыре года. Главный критерий оценки здесь – рост результата каждого спортсмена, а не сравнение их показателей друг с другом. К участию в состязаниях приглашаются люди



с любыми возможностями, независимо от диагноза. На сайте Специальной Олимпиады России:

<http://www.spolrussia.ru/Main/MainPage/MainPage.html> и Федерации водных видов спорта для лиц с ментальными нарушениями <http://www.mos-mdws.ru/live.html> можно узнать об этом движении подробнее. А среди множества роликов, посвященных спортсменам Специальных Олимпийских Игр, можно выбрать тот вид спорта, что придется по душе вашему ребенку: <http://www.youtube.com/user/SpecialOlympicsHQ>.

К сожалению, в России это движение представлено нешироко – организацией адаптивного спорта для людей с нарушениями интеллекта и контактами с международными структурами



занимается комитет «Специальной Олимпиады России» под руководством А. В. Павлова, а одну из ведущих отечественных программ в рамках этого движения осуществляет Специальный Олимпийский Комитет Санкт-Петербурга.

Для начала мы с Глебом отправились как болельщики на игры в Южную Корею, которые состоялись в феврале 2013 года – нам очень понравилось. Затем он участвовал в региональных соревнованиях по плаванию уже в Москве. Однако сильных участников с синдромом Дауна в программе таких состязаний нет, что объясняется особенностями их состояния – невысокой реактивностью. Тем не менее, видя успехи Глеба, мы решили дать такую же возможность другим детям и подготовить их для участия в Специальных и Паралимпийских Играх. Хотя, в последнем случае, нам нужно будет сначала дождаться выделения участников с синдромом Дауна в отдельную категорию, благодаря чему программа состязаний станет для них более подходящей, и решение этого вопроса уже инициировала Всероссийская Федерация спорта для лиц с ментальными нарушениями. А пока мы начали тренировки.

Сейчас в нашей секции работают две группы: для малышек с 5–6 лет и детей с 10 лет. Занятия проводятся бесплатно. Мы благодарны руководству бассейна «Гармония» за выделенные нам дорожки и Фонду имени Б. Н. Ельцина, который дает необходимые средства на покупку оборудования и зарплату тренерам. В будущем мы планируем организовать летние спортивные лагеря.

Мы надеемся, что, помимо участия в состязаниях Олимпиады, наши занятия дадут детям в будущем еще и хорошую профессию – помощника инструктора по плаванию. Глеб стал первым из них: в младшей группе он помогает тренерам проводить разминку, показывает детям нужные движения в воде, и часто выходит, что ему проще и легче договориться с малышами, чем нам, «обычным» взрослым. А мамы наших «спортсменов» в восторге от Глеба, всегда ласкового и очень доброжелательного.

## Слово – маме

### Ольга, мама 14-летней Маши

Мы занимались плаванием и раньше, но время от времени: Маша плавала с удовольствием, хотя и неправильно. Однажды районный реабилитационный центр пригласил нас на соревнования за честь района, здесь Маша показала хороший результат, ей понравилось побеждать. Возможность тренироваться в группе, специально созданной для наших детей, была моей мечтой, ведь в обычной ситуации инструкторы не могут уделить ребенку достаточно времени. Здесь же родители только помогают детям войти в воду в первый раз, остальное делают тренеры.

На мой взгляд, с началом занятий Маша стала дисциплинированнее, она охотно слушается инструктора, ее движения сделались более скоординированными. Она осознает, что занимается делом, которое ей нравится, хочет бороться и побеждать. Очень надеюсь, что теперь она будет реже болеть, ее мышцы окрепнут, и вода научит ее расслабляться.



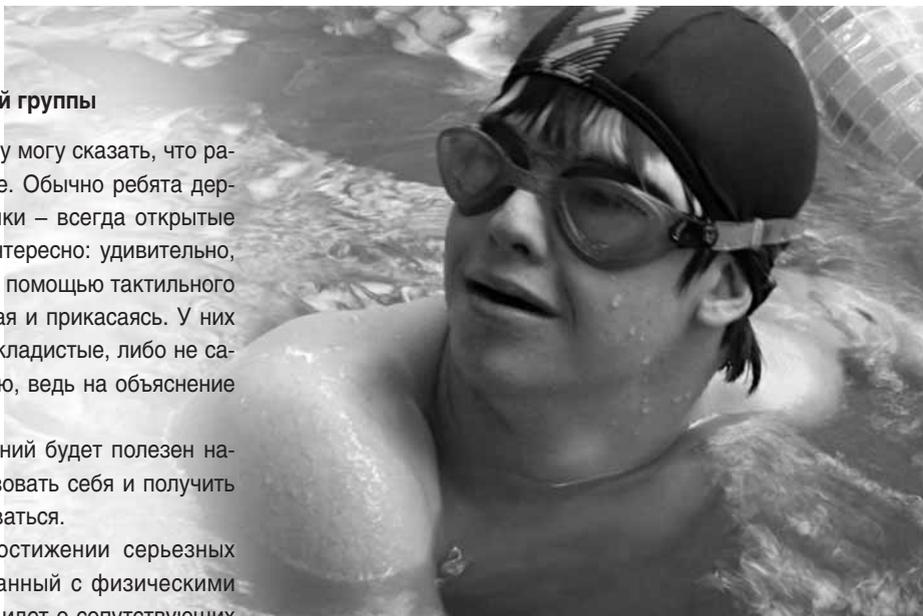
## Говорят тренеры

### *Людмила, тренер по плаванию старшей группы*

Я всегда занималась с детьми, и по опыту могу сказать, что работать в нашей секции гораздо приятнее. Обычно ребята держат дистанцию, а мои особенные ученики – всегда открытые и очень отзывчивые. С ними безумно интересно: удивительно, сколько разных чувств можно выразить с помощью тактильного контакта, о чем «рассказать», поглаживая и прикасаясь. У них яркие характеры, без середины: либо покладистые, либо не самые послушные. Они учат меня терпению, ведь на объяснение заданий у нас уходит больше времени.

Я думаю, что спорт высоких достижений будет полезен нашим детям, он даст возможность реализовать себя и получить профессию, то есть социально адаптироваться.

Конечно, нужно помнить, что в достижении серьезных результатов для них есть предел, связанный с физическими и антропометрическими данными – речь идет о сопутствующих заболеваниях, присущих нашим ребятам, а еще коротких конечностях, невысоком росте. Прежде чем принять ребенка в секцию, мы просим предоставить медицинское заключение о его возможностях и особенностях, чтобы адаптировать программу тренировок и помочь решить имеющиеся проблемы. Например, плавание брассом корректирует положение стоп, а «кроль» может навредить в ситуации их вальгусной деформации, также многим противопоказан баттерфляй из-за атлантаосевой нестабильности шейного отдела позвоночника. При этом техника плавания у наших детей хорошая, что важно для успеха тренировок. И даже если какой-то серьезной мотивации для победы мы в них не видим, детям обычно очень нравится соревноваться, тем более, что сама атмосфера состязания – радостная и заразительная».



### *Елена, тренер по плаванию младшей группы*

Я профессионал, но с особенными детьми мне работать не приходилось. Шла в группу, не зная, чего ожидать, и сразу... влюбилась. Более отзывчивых и ласковых малышей я не знаю! Иногда нам бывает трудно понять друг друга, но терпение всегда помогает договориться. И, хотя дети могут действовать медленнее, чем хотелось бы, в них чувствуется характер, внутренняя целеустремленность, сила духа.

В нашей секции работают сразу два инструктора, оба в воде, чтобы иметь возможность подойти к каждому ребенку. И так приятно видеть, когда на занятия к нам приходят папы – поддерживать детей и помочь им.



## Кому и чем полезно плавание – мнение врача

**А. В. Катюхина,**  
педиатр городской больницы № 8 (Москва),  
консультант Даунсайд Ап

Главная ценность занятий плаванием заключается в многообразии его благотворного влияния на организм человека при низкой травматичности этого вида спорта.

*Плавание полезно для психического развития.* Водные процедуры укрепляют нервную систему, стимулируют нервные окончания, налаживают рефлекторную работу мышц – все это благотворно сказывается на психическом и эмоциональном состоянии организма. А психологи утверждают, что занятия плаванием формируют личность человека, развивают смелость, решительность, целеустремленность, самостоятельность.

*Занятия в воде улучшают работу внутренних органов и систем.* Регулярные занятия регулируют работу иммунных механизмов, налаживают терморегуляцию, то есть закаляют, повышают тонус организма.

- Интенсивная работа мышц, выполнение активных движений улучшают кровообращение. Это значит, что кровь в достатке снабжает внутренние органы кислородом, помогая правильному и своевременному их развитию. Неоценимую пользу приносит плавание работе сердечно-сосудистой системы, головного мозга (за счет ускорения нервных процессов), желудочно-кишечного тракта (налаживается ритм сокращений кишечника), увеличивается объем легких, улучшается их вентиляция.
- В воде человеку приходится совершать множество активных движений, при этом задействуется множество разных групп мышц, включая самые мелкие. Помимо их тренировки, плавание укрепляет позвоночник и кости, корректирует осанку. Вода влияет на точность и пластичность движений, вырабатывается выносливость.

Для того чтобы исключить состояния, которые могут стать препятствием для занятий плаванием, перед тем, как отправиться в бассейн, нужно проконсультироваться с педиатром, невропатологом, ортопедом, лор-врачом. К счастью, в большинстве случаев такие тренировки только помогают скорректировать разные проблемы со здоровьем.

*Похудение.* Плавание – один из немногих видов спорта, отличающихся низкой травматичностью и дающих возможность развивать выносливость. Позвоночник и суставы ног тучного человека не чувствуют больших нагрузок, за один вдох и выдох происходит полный цикл движений. Большая потребность в кислороде вызвана огромной затратой энергии, при этом пловец использует каждый свой вдох максимально. В результате частота дыхания снижается, увеличивается приток крови к легким, и лишние калории сжигаются.

*Лечение позвоночника и опорно-двигательного аппарата.* Основное отличие занятий плаванием от тренировок в спортзале состоит в том, что в воде работают все мышцы человеческого организма: бедер, ягодиц, живота, плечевого пояса, рук. Нагрузка на них является одновременно и интенсивной, и щадящей, ведь в бассейне мы не чувствуем резких ударов и толчков. Плавание благотворно влияет и на суставы, придает гибкости рукам, шее, бедрам. Мелкие мышцы, расположенные вблизи позвоночника, расслабляются, что препятствует появлению остеохондроза, межпозвоночных грыж, формируется красивая осанка.

*Лечение сердечнососудистых болезней.* В результате тренировок стабилизируется кровяное давление, объем легких и мощность сердца увеличиваются, что помогает снижению артериального давления.

*Закаливание.* За счет перепада температур во время занятий в воде налаживается работа механизма терморегуляции нашего организма.

**Занятия плаванием будут полезны детям с диагнозом:**

- гипер- и гипотонус мышц;
- легкие формы недоразвития опорно-двигательного аппарата: гипермобильность суставов детей с синдромом Дауна, склонность к сколиозу, дисплазия соединительной ткани;
- кривошея;
- гипотрофия или избыточный вес;
- восстановительный период гипоксически-ишемического поражения ЦНС легкой и средней степеней тяжести (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости, миотонический синдром, гипертензионный синдром);
- недоношенность;
- перинатальная гипотрофия;
- рахит;
- анемия;
- ДЦП, аутизм и др.

Занятия плаванием лучше прекратить, если ребенок начинает плакать, кричать или если у него появляется «гусиная кожа» и дрожь.

**Противопоказания к занятиям плаванием:**

- острые заболевания (пневмонии, ОРЗ, которые сопровождаются высокой температурой – лихорадкой, отиты, гаймориты, тонзиллиты);
- хронические болезни в стадии обострения;
- тяжелые формы гипотрофии;
- поражения кожи (гнойные, воспалительные), мокнущие диатезы;
- болезни, сопровождающиеся ломкостью костей, гиперестезией;
- артриты, слабость связочного аппарата;
- тяжелые пороки сердца;
- острые нефриты;
- гидроцефалии, поражение ЦНС с декомпенсацией, судорогами, эпилепсия.

*Беседовала Анна Симкина*

**Секция плавания приглашает начинающих спортсменов старше 10 лет, которые уже умеют немного плавать, для продолжения тренировок и участия в специализированных соревнованиях. Кроме того, профессиональные тренеры обучают детей навыкам работы в качестве помощника инструктора по плаванию.**

**Наш адрес:**

**г. Москва, ул. Саморы Машела, д. 6, корп. 4, бассейн «Гармония» (ст. метро «Коньково», «Беляево»).**

**Запись и справки по телефону:**

**8 916 834 55 66 (Елена).**