

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"

Рассмотрено и одобрено на
методическом совете
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 2
от «20» января 2025 г.

Утверждаю
Директор
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»


А.М. Катаева
«21» января 2025 г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Введение	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями	6
1.5. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	7
2. Нормативная часть	
2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	8
2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	10
2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	11
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	12
2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	14
3. Методическая часть	
3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса.....	18
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта	20
3.3. Теоретическая подготовка.....	22
3.4. Программный материал для практических занятий.....	22
3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением интеллекта.....	22
3.4.2. Методические рекомендации при обучении адаптивному плаванию детей с нарушением интеллекта.....	26
3.4.3. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с легкой выраженностью интеллектуальных нарушений.....	27
3.4.4. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с умеренной степенью интеллектуальных нарушений.....	33
3.4.5. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с тяжелой степенью умственной отсталости.....	37
3.4.6. Методика адаптивного плавания для детей с синдромом Дауна.....	40
3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях плаванием.....	46
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Виды контроля за реализацией программы по плаванию.....	49
Список использованных источников.....	52

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре по плаванию физкультурно-оздоровительных групп для лиц с нарушением интеллекта (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»»;

– Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с интеллектуальными нарушениями и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **плавание**

1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание

моральных, волевых качеств у занимающихся с нарушением интеллекта, создание условий для их социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность программы

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации детей, имеющих проблемы в умственном развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [1].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по плаванию осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

Целью программы является: привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением интеллекта (далее – ЛИН) к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию определены следующие задачи:

Образовательные задачи:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

Воспитательные задачи:

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Коррекционные задачи:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- ориентировка в пространстве и времени;
- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;
- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями

Физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

В заключительной части занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы и степени физической подготовленности занимающихся.

1.5. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями

При организации физкультурно-оздоровительного процесса у детей с интеллектуальной недостаточностью, важно помнить, что темп развития физических способностей ниже, и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года, чем у здоровых сверстников (точность движений, развитие гибкости, активной гибкости, скоростные качества, быстрота, сила, выносливость).

Также у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения и в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

В исследованиях Е. Ю. Пелих [2] говорится, что основными факторами, препятствующими развитию двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта, являются:

- низкий потенциал к развитию физических качеств, обусловленный состоянием центральной нервной системы;
- малый объем целенаправленной двигательной деятельности.

У лиц с интеллектуальными нарушениями отмечаются выраженные нарушения и в координации движений: ошибки в дифференцировании мышечных усилий, спастика, скованность и неточность движений, нарушения в пространственной ориентировке и др. Наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память и речь.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для детей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;
- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности детей, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности, и безусловно степень интеллектуального нарушения.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов для организации физкультурно-оздоровительного плавания позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по плаванию в учреждение является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 7 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия свидетельства о рождении или паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп

Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Плавание	Весь период	7 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых, функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость выше 60 IQ;
- врожденное и приобретенное слабоумие;
- болезни нервной системы с хроническим прогрессирующим течением, в том числе нейродегенеративные заболевания головного мозга (паркинсонизм плюс) со стойкими выраженными нарушениями психических функций;
- органические заболевания головного мозга различного генеза, приводящие к стойким выраженным и значительно выраженным нарушениям психических, языковых и речевых функций.

К группе 2 относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. Занимающиеся могут

пользоваться коляской и (или) другими средствами опоры, также может потребоваться помощь во время физкультурно-оздоровительных занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость от 60 до 40 IQ;
- врождённое и приобретённое слабоумие;
- органические заболевания головного мозга различного генеза, приводящие к стойким выраженным и значительно выраженным нарушениям психических, языковых и речевых функций.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности ограничены значительно, занимающиеся постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- тяжелая умственная отсталость;
- выраженная деменция.

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 1

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная
III	8	15
II	8	10
I	8	8

Примечание: Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 2)

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности

Физкультурно-оздоровительный	Весь этап	4,5	Освоение основных двигательных умений и навыков
------------------------------	-----------	-----	---

Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 3

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%
4.	Контрольная диагностика	5%

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры

Медицинские требования

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по плаванию.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- врождённая ломкость костей;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
 - наличие металлоконструкций после металлоостеосинтеза при оперативном лечении ортопедических заболеваний;
 - сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
 - сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
 - гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
 - вывихи в тазобедренном суставе различного происхождения.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в процессе занятия по плаванию. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;
- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной ткани;
- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвонковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм, а также нестабильность первого и второго шейных позвонков при синдроме Дауна, установленная рентгенологически;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – 17 лет.

Психофизические требования.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе

используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по плаванию определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту

на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительного процесса по плаванию и направлены на развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, равновесия и других качеств. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании и в равновесии.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина,

основанная, на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктор-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения для плавания используются для развития физических качеств пловцов — выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. На суше данные упражнения направлены на специализированное развитие основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций, которые нужны для плавания. На воде легкоатлетические упражнения направлены на раздельное совершенствование скоростных качеств и их объединение в целостном дистанционном плавании. Проплывание тренировочных отрезков по элементам — с помощью рук, ног и координации, а также при различном сочетании работы рук, ног и дыхания. Упражнения со средствами облегчающего воздействия — плавание с лопатками, с помощью буксировочных устройств, с ластами, с применением лидеров скорости (свето- и звуколидеров, задающих необходимый темп движений и скорость плавания).

Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть занимающимися простейшими формами соревнований и правилами, а объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности занимающегося, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность и чувство товарищества.

Спортивные игры

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения на воде и формы занятий создают благоприятные условия для стимуляции работы разнообразных групп мышц, снижение нагрузки на позвоночник, укрепление стоп, благоприятное влияние на эмоциональное

состояние. В этой связи особой заботой следует окружить участников физкультурно-оздоровительного процесса со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций занимающихся.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 4

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 5

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением интеллекта являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и

физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

– инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;

- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения интеллекта, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Таблица

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота	+	+	+	+	+							
Сила						+	+	+	+			
Выносливость	+	+	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Ловкость	+	+	+	+	+							

Примечание: с учетом специфики физкультурно-оздоровительных занятий можно добавить двигательные качества, которые развиваются в плавании.

3.3. Теоретическая подготовка

Таблица 6

Примерный перечень тем для занятий по плаванию

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	История Паралимпийских игр, Паралимпийских игр по плаванию.
7.	История Сурдлимпийских игр.
8.	История движения «Специальной Олимпиады».
9.	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
10.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением интеллекта

В ходе проведения занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо придерживаться принципа последовательности в упражнениях, это обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

В процессе физического воспитания необходимо сочетать словесные методы с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

– одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскостях, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с нарушением интеллекта оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с нарушением интеллекта, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с нарушением интеллекта нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях:

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:
 - голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;

- туловище – спина, грудь, живот, бок;
- руки – плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги – бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др;

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др;

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук и ног относительно собственного тела;

5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений, и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать;

6. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой;

7. Знание подвижных игр: названия, правила, понимание сюжета и ролевых функций, последовательности действий, запоминание считалок, речитативов, если они есть в игре;

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются метод слова, метод наглядной информации и методы практических упражнений.

Метод слова включает:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п.;
- сопряженную речь – проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков.

Зрительно-наглядную информацию – иллюстрации, схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. п.

Таким образом, учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
2. Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
3. Максимально активизировать познавательную деятельность;
4. Ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
5. При всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают материал;
6. Упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Дидактические приемы:

1. Задания математического характера и упражнения в воде рекомендуются для детей с нарушением интеллекта. Например, сосчитать количество плиток от дна до уровня воды или от угла бортика бассейна до соседней дорожки. Упражнение с запоминанием слов (игра «Сложи слово», когда дети из карточек с буквами, сделанными из пластика, выкладывают слово на дне, погрузившись под воду); игра «Найди клад» – с погружением под воду на задержке дыхания, открыванием глаз в воде и доставанием со дна заданного количества мелких предметов или игрушек из «клада»;
2. Конструирование под водой – сборка и разборка простейших фигур из крупных цветных деталей конструктора или цветных пирамидок;
3. Подвижные игры в воде необходимо обязательно использовать на занятиях по адаптивному плаванию. Например, игра «Математики», когда дети в парах, поочередно погружаясь под воду, считают показываемые им пальцы на одной или двух руках партнера;
4. Проговаривание терминов. А. И. Погребной [7] рекомендует «во время занятий проговаривать незнакомые для детей слова и словосочетания,

используемые на занятиях. Это значительно расширяет кругозор детей, увеличивает словарный запас и способствует развитию их памяти»;

5. Выполнение пальцевой гимнастики. Упражнения пальцевой гимнастики можно выполнять в паузах отдыха между упражнениями, как на суше, так и в воде;

6. Тренировки вестибулярного аппарата: кувырки вперед и назад в воде, стоя на месте и во время проплывания отрезков, вращения «Винт» после скольжения, прыжки в воду с бортика с поворотами на 90, 180 и 360°. Плавание вперед ногами и т. п.;

7. Психотехнические игры в воде рекомендуются для всех детей-инвалидов для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др., например, «Карусель»), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств, соответствующих возрастному периоду детей.

3.4.2. Методические рекомендации при обучении адаптивному плаванию детей с нарушением интеллекта:

1. Перед тем как приступить к занятиям с детьми с нарушением интеллекта, следует объяснить им правила поведения в помещении бассейна и на воде, как самим занимающимся (в доступной форме), так и их родителям (законным представителям), сопровождающим;

2. Инструкторы-методисты по АФК и АС или родитель (законный представитель) постоянно должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы (купальники, плавки, шапочки, очки, сланцы);

3. На занятиях в бассейне и в зале сухого плавания необходимо присутствие родителя (законного представителя);

4. На этапе обучения (ознакомление с водной средой) категорически нельзя принуждать занимающихся ко входу в воду, тем более делать это силой. Нельзя также настаивать на обязательном спуске в воду на первом занятии;

5. Все упражнения, выполняемые в воде, должны демонстрироваться инструктором-методистом по АФК и АС или умеющим плавать родителем (законным представителем) непосредственно в водной среде, так как показ таких упражнений инструктором-методистом, стоя на бортике, не позволяет сформировать у занимающихся необходимого представления о движении;

6. Дыхательные упражнения должны включаться в каждое занятие в связи с тем, что дети и подростки с нарушениями интеллекта не всегда способны контролировать свое дыхание при выполнении физических упражнений даже после длительного периода занятий;

7. Игры в воде необходимо использовать с целью формирования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения интереса к занятиям и снятия эмоционального напряжения.

3.4.3. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с легкой выраженностью интеллектуальных нарушений

Общеразвивающие и специальные физические упражнения:

Комплекс № 1:

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Круговые движения руками вперед, назад;
3. Упражнение «Стрела». Фиксировать у стены 4 сек. повторить 5–6 раз;
4. Исходное положение (далее и. п.) – упор сидя сзади на полу, ноги вытянуты, носки оттянуты «внутри». Движение ногами кролем;
5. И. п. – ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола;
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, ходьба;
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох.

Комплекс № 2:

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра;
2. И. п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру;
3. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине;
4. И. п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону;
5. И. п. – стоя в наклоне выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди;
6. Бег и подскоки на месте с высоким подниманием колен;
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох.

Комплекс № 3:

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра;
2. Поочередные круговые движения руками вперед и назад (имитация);
3. Ноги врозь, руки за головой – круговые движения туловищем в стороны;
4. Упор сидя сзади, на полу – работа ног кролем. Тоже – лежа;
5. Выпрыгивания вверх, с переходом в положение «Стрела» (руки вверх, за голову);
6. И. п. – лежа на полу. Имитация положения упражнений: «Стрела», «Ракета», «Крест», «Звездочка»;
7. Упражнения на дыхание: стоя в наклоне вперед, имитация вдоха, как при плавании кролем на груди.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения с водой, как показывает практика, выполняются детьми с нарушением интеллекта в течение 25–30 занятий, т. е. в 2 раза медленнее, чем здоровыми. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное базовое положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по

поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений:

1. Упражнение «Полоскание белья»;

2. И. п. – стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль с захлестыванием голени;

3. И. п. – присесть в воду до уровня подбородка, руки в стороны, лечь на воду в положение «звездочка». Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде;

4. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее?», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки».

Упражнения на отработку погружения в воду с головой и открывание глаз:

1. «Умывание». И. п. – стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек;

2. И. п. – стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 сек., 10 сек. и т.д;

3. И. п. – стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5;

4. И. п. – сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду;

5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Математики».

Упражнения на отработку всплывания и лежания на поверхности воды:

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды:

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять группировку. Обхватить руками согнутые ноги в районе коленей, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10–15 сек., затем вернуться в и. п.;

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо, ноги и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10–12 сек. Затем встать ногами на дно;

3. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4–5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны. Лежать 10–15 сек.;

4. «Звезда». Выполнить в положении на спине;

5. «Стрела» (положение ребенка на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду.

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди, голова зажата между рук. Лежать 10–15 сек.;

6. «Стрела». Выполнить в положении на спине;

7. Игры и игровые упражнения: «Поплавок», «Кто дольше?», «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше?».

Упражнения на отработку освоения выдохов в воду:

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки правильного дыхания при плавании:

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох;

2. И. п. – стоя лицом к бортику, присесть в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох;

3. И. п. – то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой;

4. И. п. – стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду;

5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее?», «Поезд идет в тоннель», «Насос», «Фонтан».

Упражнения на отработку скольжения:

Скольжения на груди и спине с различным положением рук помогают освоить рабочую позу – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед, что является основой и показателем хорошей техники плавания:

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и «везет» по воде, исполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов;

2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по адаптивному плаванию школьников с легкой умственной отсталостью. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий;

3. Скольжение «Стрелы» без предметов;

4. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду;

5. Скольжение на спине с доской и без доски;

6. Скольжение на спине без опоры и с различных и. п. рук;

7. Скольжение на спине с элементарными гребками руками;

8. Рекомендуемые игры: «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?».

Упражнения на отработку прыжков и соскоков в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость.

Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и головой вперед:

1. Из и. п. – сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду;

2. Этот же прыжок, но из и. п. «упор присев»;

3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду;

4. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками вперед;

5. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела»;

6. И. п. – о. с. (основная стойка) руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела»;

7. И. п. – стоя на бортике, руки вытянуты в стороны. Прыжки в воду ногами вниз с поворотами на 90 и 180°;

8. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна без замаха.

Техника плавания кролем на груди

Упражнения на суше:

1. И. п. – упор сидя сзади на предплечьях, ноги прямые, носки оттянуты, слегка развернуты внутрь. Имитационные движения ногами кролем на спине;

2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4–6 сек., затем «Стрела» в положении лежа;

3. И. п. – лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешиваются с края скамьи, движение ногами кролем на груди;

4. И. п. – то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы в одноименную сторону;

5. То же, но в сочетании с движениями ногами;

6. Разучить элементарные гребки руками;

7. Движение руками кролем в положении стоя в наклоне вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием. Затем гребковые движения руками в согласовании с дыханием;

8. И. п. – лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием;

9. И. п. – лежа на гимнастической скамейке руки вперед, ноги свободно свисают.

Согласование движений ногами кролем с гребком правой (левой) рукой и вдохом с поворотом головы в сторону

Упражнения в воде:

1. Скольжение на груди с различным и. п. рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками;
2. Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным и. п. рук;
3. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы;
4. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски;
5. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну;
6. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания;
7. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания;
8. Гребок правой (левой) рукой – вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди;
9. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, один вдох в сторону;
10. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении;
11. Согласование дыхания и движений руками, ногами. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине.

Упражнения на суше:

1. И. п. – лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела»;
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем;
3. Выполнять движения руками «Мельница» назад;
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены;
5. Лежа на гимнастической скамейке движения ногами кролем в сочетании с поочередными гребками руками;
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног;
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками;

8. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде:

1. Скольжение на спине с различным и. п. рук;
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками;
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки расслаблены и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем;
4. Плавание с доской на спине – ноги кролем;
5. Плавание на спине – ноги кролем, с различным и. п. рук;
6. Плавание на спине – ноги кролем, поочередные гребки руками;
7. Плавание на спине – при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление;
8. Плавание на спине в полной координации движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов. Кроль на груди.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения о. с., пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, прямые руки вверх, голову зажать между рук. Приседая, наклониться вперед – вниз, грудью лечь на колени и, потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующим скольжением вперед в положении «Стрела».

Поворот «маятник». С детьми с легкой и средней степенью интеллектуальных нарушений разучивают простейший открытый поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем, опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться обеими ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «Стрела» начинать плыть брассом или кролем на груди.

Старт кролем на спине. При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «В воду!» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и берутся руками за стартовые поручни. Согнутыми ногами упираются в стенку бассейна на уровне воды. По команде «На старт!» подтягиваются, сгибая руки. По команде «Марш!» выполняют мах руками через стороны вверх, одновременно отталкиваясь ногами от бортика. После отталкивания руки вытягивают вперед за голову. После скольжения ногами под водой подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

Поворот при плавании на спине. С детьми данной патологии разучивают наиболее простой «плоский» поворот. Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку – сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, выполнить скольжение в положении «Стрела» на спине 3–4 м, начать движения ногами, и в момент выхода на поверхность начать грести руками.

3.4.4. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с умеренной степенью интеллектуальных нарушений

А. И. Погребной, В. В. Пермяков считают, что «при выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия» [5,6].

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс № 1:

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Круговые движения руками вперед, назад;
3. Упражнение «Стрела». Фиксировать у стены 4 сек. Повторить 5–6 раз.
4. И. п. – упор сидя сзади на полу, ноги вытянуты, носки оттянуты «внутрь».

Движение ногами кролем;

5. И. п. – ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола;
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, ходьба;
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох.

Комплекс № 2:

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра;
2. И. п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру;
3. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине;
4. И. п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону;
5. И. п. – стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди;
6. Бег и подскоки на месте с высоким подниманием колен;

7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох.

Комплекс № 3:

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
2. Поочередные круговые движения руками вперед и назад (имитация).
3. Ноги врозь, руки за головой – круговые движения туловищем в стороны.
4. Упор сидя сзади на полу – работа ног кролем. То же – лежа.
5. Выпрыгивания вверх с переходом в положение «Стрела» (руки вверх, за голову).
6. И. п. – лежа на полу. Имитация положения упражнений: «Стрела», «Ракета», «Крест», «Звездочка».
7. Упражнения на дыхание: стоя в наклоне вперед, имитация вдоха, как при плавании кролем на груди.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения в воде выполняются в течение первых 12–15 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений;
2. Упражнение «Полоскание белья»;
3. И. п. – стоя на дне делать поочередные движения ногами способом кроль, с захлестыванием голени;
4. И. п. – присесть в воду до уровня подбородка, руки в стороны, лечь на воду – в положении «Звездочка». Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде;
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее?», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки».

Погружение в воду с головой и открывание глаз:

1. «Умывание». И. п. – стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.;
2. И. п. – стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 сек., 10 сек. и т. д.;
3. И. п. – стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5;

4. И. п. – сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду;

5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Математики» и т.д.;

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды:

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять группировку – обхватить руками согнутые ноги в районе коленей, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10–15 сек., затем вернуться в и. п.;

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо, ноги и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10–12 сек. Затем встать ногами на дно;

3. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4–5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны. Лежать 10–15 сек.;

4. «Звезда». Выполнить в положении на спине;

5. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки, вытянутые вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди, голова зажата между рук. Лежать 10–15 сек.;

6. «Стрела». Выполнить в положении на спине;

7. Игры и игровые упражнения: «Поплавок», «Кто дольше?», «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше?».

Освоение выдохов в воду.

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки правильного дыхания при плавании:

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох;

2. И. п. – стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох;

3. И. п. – то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой;

4. И. п. – стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду;

5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее?», «Поезд идет в тоннель», «Насос», «Фонтан».

Скольжение. Скольжения на груди и спине с различным положением рук помогают освоить рабочую позу пловца. Равновесие, обтекаемое положение тела,

умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка – являются основой и показателем хорошей техники плавания:

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение стрелы. Партнер берет за доску и «везет» по воде, исполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов;

2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к занятиям по плаванию с детьми с тяжелыми интеллектуальными нарушениями. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий;

3. Скольжение «Стрелы» без предметов;

4. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду;

5. Скольжение на спине с доской и без доски;

6. Скольжение на спине без опоры и с различных и. п. рук;

7. Скольжение на спине с элементарными гребками руками;

8. Игры: «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?».

Учебные прыжки и соскоки в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и головой вперед:

1. Из и. п. – сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду;

2. Этот же прыжок, но из и. п. упор присев;

3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду;

4. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками вперед;

5. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела»;

6. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову;

7. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела»;

8. И. п. – стоя на бортике руки вытянуты в стороны. Прыжки в воду ногами вниз с поворотами на 90 и 180°;

9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна без замаха.

После успешного первого года адаптивного плавания можно приступать к изучению техники плавания кролем на груди и на спине. К этому времени дети уже научатся лежать на воде и освоят технику работы ногами кролем. Для большей уверенности в своих силах несколько минут на занятии можно уделять

плаванию в ластах. Для этого в качестве дополнительной опоры можно использовать доску, которую можно держать сверху в прямых руках; за головой – в согнутых руках или перед грудью.

3.4.5. Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с тяжелой степенью умственной отсталости

Занятия адаптивным плаванием в воде должны начинаться с освоения спуска в воду. Для обучаемых с низким уровнем интеллекта спуск в воду осуществляется следующим образом. Одна красная лента прикрепляется к доминирующей руке занимающегося, вторая – к поручню лестницы. Инструктор-методист по АФК показывает правильное положение тела (спиной к бассейну) и правильный хват руками за поручни (красная лента руки к красной ленте на поручне). Родитель (законный представитель) находится в воде сзади занимающегося и следит за правильной постановкой ног на ступеньки, оказывая при необходимости помощь.

Вход в воду из положения «сидя на бортике бассейна» происходит следующим образом: место на бортике, куда должен сесть обучаемый, должно быть обозначено красными лентами и расположено примерно на ширине плеч. После того как занимающийся ребенок сел на бортик, инструктор-методист по АФК предлагает ему дотянуться доминирующей рукой (на запястье которой должна быть повязана красная лента) до красной ленты на бортике, опереться на обе руки и повернуться лицом к бортику. Родитель (законный представитель), находящийся в воде, помогает пловцу опуститься в воду.

По методике Ю. Л. Щербининой (2006), в работе с детьми с тяжелой степенью интеллектуальных нарушений

- дыхательные упражнения, упражнения по освоению с водной средой, имитационные упражнения;
- упражнения по согласованию движений ног и дыхания;
- упражнения по согласованию движений рук и дыхания;
- упражнения для согласования движений в полной координации [16].

Занятия у детей с интеллектуальными нарушениями должны быть интересными, эмоциональными, побуждать детей к активной деятельности. Для поддержания интереса рекомендуется чередовать специальные коррекционные упражнения с игровыми. Коррекционные упражнения лучше выполнять в игровой форме, применять поощрения, делать предварительные сообщения о предстоящей

По методике Д. Ю. Казакова [2] для детей с аутизмом рекомендуется проводить занятия по адаптивному плаванию в 3 этапа: подготовительный, 1-й год – обучение погружению и задержке дыхания и 2-й – отработка дыхательного цикла.

Подготовительный этап. Акт дыхания включает в себя: вдох – задержку дыхания – опускание головы в воду – выдох – подъем головы из воды – вдох.

Ребенку сделать это трудно. Он, как правило, испытывает страх.

Упражнения, приведенные ниже, помогут ему эффективно формировать умение и навык правильного дыхания в воде.

Выбор упражнений зависит от уровня адаптации ребенка к воде и уровня его физической подготовленности:

Упражнение 1. Сделать вдох – задержать дыхание – надуть щеки («как хомяк») – сделать громкий выдох;

Перед выполнением упражнения ребенком инструктор-методист по АФК сам должен показать, как правильно его необходимо сделать, и побуждать к выполнению словами: «А ты так можешь?» и похвалить при хорошем выполнении;

Упражнение 2. Надуть щеки, сделав вдох, надавить себе на щеки и сделать выдох, разучивая форсированный выдох, что очень важно при обучении плаванию;

Упражнение 3. Надувание воздушных шаров. Это упражнение можно давать детям в качестве домашнего задания. После надувания шарика ребенок выпускает воздух из него и слушает звук выходящего воздуха, либо после надувания выпускает воздух в тазике с водой или ванне, видя пузырь. Ребенок увидит и услышит результаты своего труда;

Упражнение 4. Во время прогулки взять листочек или перышко, положить его на ладонь и, делая резкий выдох, сдуть его с руки;

Упражнение 5. Закрыть нос пальцами. Ребенок рефлекторно начинает дышать ртом. Сделать несколько раз, чередуя дыхание через рот и нос;

Упражнение 6. Выполнять вдох – выдох в воду через трубку. Наличие пузырей будет служить показателем правильно выполненного выдоха;

Упражнение 7. Вдохи и выдохи перед зеркалом. Это упражнение можно выполнять, как перед началом занятия на воде, в зале «сухого» плавания, так и дома в качестве домашнего задания. Соблюдая принцип постепенности и последовательности у ребенка формируется навык опускания лица в воду и задержки дыхания.

Обучение погружению и задержке дыхания:

Упражнение 1. Набрать воду в свои ладони и выливать ее на затылок ребенка;

Упражнение 2. Протирать лицо ребенка влажной ладонью;

Упражнение 3. Поливать водой голову так, чтобы она стекала на уши, не затрагивая;

Упражнение 4. Поливать водой голову и лицо с командой «Вдох!»;

Упражнение 5. Поливать водой макушку и лицо из ведерка или лейки. В домашних условиях можно из душа. Чередовать обливание из ладоней и ведерка;

Упражнение 6. Проводится в мелкой части бассейна. Инструктор-методист по АФК – в воде. Приподнять ребенка и посадить на поднятое бедро, спиной к себе. Взять своими руками руки ребенка, набрать в них воду и умывать его лицо;

Упражнение 7. Самостоятельное умывание;

Упражнение 8. Сделать 2–3 обливания. Ребенок рефлекторно сделает вдох, затем выполнить погружение под воду по команде «Нырять!». После подъема на поверхность 1–2 подкидывания вверх;

Упражнение 9. Стоя лицом к ребенку. Хват за подмышки. Сделать 2–3 энергичных подъема из воды с последующим погружением с головой под воду. При погружении обозначать голосом: «Ох!» или «Баба села на горох и сказала деду: «Ох!»»;

Упражнение 10. 2–3 энергичных подбрасывания ребенка из воды с его погружением под воду с головой. Под водой отпустить тело ребенка и дать ему возможность всплыть самому. Можно придать телу ребенка ускорение и вытолкнуть его на поверхность;

Упражнение 11. Взять ребенка за подмышечные впадины спиной к себе. Погрузить в воду после предварительного вдоха по команде: «1–2–3 – нырять!» и придать телу ускорение вперед для скольжения к бортику, дорожке или в руки к родителю (законному представителю).

Отработка дыхательного цикла.

Дыхательный цикл состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха:

Упражнение 1. В мелкой части бассейна. Стоя на дне. Сделать вдох и затем – выдох на поверхность воды, чтобы пошли в стороны волны и образовалась воронка;

Упражнение 2. Сделать вдох, опустить рот в воду (нос на поверхности). Сделать выдох через рот, чтобы были видны пузыри;

Упражнение 3. Сложить ладони ковшом. Сделать вдох, поднести ладони к лицу и сделать выдох. Первые попытки можно делать вместе с ребенком;

Упражнение 4. Зажать нос. Сделать вдох – опустить лицо в воду – выпрямиться – сделать выдох (носом, ртом);

Упражнение 5. Сложить ладони ковшом, взять в ладони воду. Сделать вдох. Поднести ладони к лицу и сделать выдох. Приподнять руки с водой можно вместе с ребенком;

Упражнение 6. Зажать нос. Сделать вдох, опустить лицо в воду. Выпрямиться и сделать выдох (носом, ртом);

Упражнение 7. То же, но выдох делать в воду (носом, ртом);

Упражнение 8. Сделать вдох, опустить лицо под воду. Выполнить умывание под водой с выдохом через рот;

Упражнение 9. Сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох со звуками «у-у-у-у!». Поднять голову;

Упражнение 10. Присесть под воду и выполнить последовательно вдох и выдох через рот и нос.

После освоения навыка дыхания можно приступать к освоению скольжения на груди, спине и боку в обтекаемом (основном или базовом) положении «Стрела». Далее следует изучение техники работы ног в кроле на спине и груди.

Первенство следует отдать именно кролю на спине, так как в этом положении лицо ребенка находится на поверхности воды и дыхание не вызывает затруднений. Затем изучается техника движений руками этими способами и плавание в полной координации.

Детей, предрасположенных к симметричным гребкам ногами, можно начинать обучать плаванию брассом в той же последовательности. В начале – технике движений ног, рук, затем – согласованию движений и плаванию в полной координации

3.4.6. Методика адаптивного плавания для детей с синдромом Дауна

Содержание учебного материала. Примерный комплекс дыхательных упражнений:

Упражнение 1. «Гуси шипят». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Насчет 1–2 – наклон вперед с прямой спиной, отводя локти назад, произнести звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в и. п.;

Упражнение 2. «Ворона». И. п. – стоя. Поднять руки в стороны выше уровня плеч, ладонями кверху – вдох, опустить руки с произнесением слова «кар-р» – выдох;

Упражнение 3. «Лесоруб». И. п. – стоя ноги на ширине плеч. На счет 1–2 – поднять сложенные руки над головой – вдох; 3–4 – опускать руки вниз с пружинистым наклоном вперед – выдох;

Упражнение 4. Тренировка задержки дыхания. На счет 1 – вдох; 2–3 – задержать дыхание на вдохе; 4 – выдох. Упражнение лучше выполнять в группе и кто-нибудь из участников должен громко считать вслух;

Упражнение 5. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду, открыть глаза и собрать со дна разбросанные разноцветные кольца (шайбы или игрушки);

Упражнение 6. Игра «Математики». В парах. Один играющий делает вдох, задерживает дыхание, садится под воду, открывает глаза и считает количество пальцев, показанных вторым играющим. Затем играющие меняются ролями;

Упражнение 7. Изучение на суше базового (основного, максимально обтекаемого) положения «Стрела» на бортике бассейна. Приняв и. п. – о. с. Руки вверх, голова между рук, подниматься на носки, сохраняя «натянутое» положение туловища;

Упражнение 8. В парах. Один играющий держит в руках мяч, делает вдох, задерживает дыхание, наклоняется вперед под воду, открывает глаза и передает мяч второму игроку, стоящему сзади. Затем игроки меняются ролями.

Подготовительную часть составляют подводящие упражнения и упражнения для разминки крупных суставов. Для каждого сустава выполняется по одному упражнению с количеством повторений не более восьми (по 4–8 движений в каждую сторону). В работе с детьми-даунами необходимо вести

подсчет при выполнении упражнений, а также строго соблюдать последовательность выполняемых упражнений.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений:

1. «Волна». И. п. – о. с. Одна рука впереди. Выполнять движения по заданному рисунку «волна» с изменяющейся высотой и длиной гребня;
2. «Большая восьмерка». И. п. – о. с. Одна рука впереди. Движение прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой восьмерки;
3. «Две восьмерки». Выполнить предыдущее упражнение одновременно обеими прямыми руками;
4. «Маленькая восьмерка». Выполнить предыдущее упражнение, согнув руки в локтевых суставах;
5. «Обезьянка». И. п. – о. с. Выполнять движения прямыми руками на каждый счет в стороны, вверх (соединить над головой), вперед, и. п.;
6. «Осинка на ветру». И. п. – о. с. Одна рука вверху, другая на поясе. На три счета наклон в одну сторону, «четыре» – и. п., затем в другую сторону. Прыжки на одной и двух ногах («как зайчики»).

Примерный комплекс имитационных упражнений.

Перед началом занятия в воде целесообразно выполнение подводящих упражнений, которые носят имитационный характер и по своей двигательной структуре близки к технике упражнения, которое будет разучиваться на занятии.

Упражнения для обучения скольжению на спине:

1. «Стрела». Лечь на пол, спину, ноги соединить, носки оттянуты, руки вверх, ладони вместе. Напрячь все тело, вытянуться.

Методическое указание: рассказать детям о том, что положение «Стрела» является в плавании основным и с него начинается выполнение всех упражнений в воде.

2. «Стрела» у стены. Встать к стене, прижать пятки, ягодицы, лопатки и затылок к стене. Выполнить подъем на носки, потянуться вверх, изображая летящую стрелу.

Упражнения для разучивания согласования движений ног и дыхания:

1. И. п. – стоя у стены боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой с оттянутым носком;
2. И. п. – на полу упор сидя сзади:
 - а) выполнять попеременные движения прямыми ногами;
 - б) выполнять движения ногами «от бедра»;
3. И. п. – на полу упор сидя сзади. Поднять прямые ноги под углом 30–40° и опустить.

Упражнения для разучивания движений рук и дыхания:

1. «Водяная мельница». И. п. – о. с. Одновременные (попеременные) круговые движения прямыми руками назад и вперед. Сначала – в медленном темпе, затем – в быстром. На одно круговое движение одной рукой делается вдох,

на круг второй рукой – выдох. При выполнении одновременных движений – на один круг – вдох, на второй – выдох;

2. В воде. То же, лежа на спине. Для придания уверенности преподаватель может положить одну руку под лопатки ребенка. При этом дыхание должно быть ритмичным.

Упражнение для согласования движений:

- на суше. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая – внизу у бедра. Выполнять круговые движения руками («Мельница» с притопыванием ногами, на один «гребок» рукой – три шага ногами).

Для преодоления водобоязни используются: присаживания на бортик бассейна, смачивание водой открытых частей тела, брызганье и удары по воде руками и ногами. Ходьба вдоль бортика бассейна со страховкой и без.

Приседания до уровня плеч, подбородка, носа, глаз. Умывание. Поливание на голову из маленькой лейки или ведерка.

Сроки преодоления водобоязни очень индивидуальны, но в среднем они занимают не более 2–3 занятий.

Примерный комплекс упражнений для ознакомления с водой:

1. Передвижения по дну: шагом с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени, в полуприседе боком вперед, спиной вперед с гребками рук;

2. Выполнить предыдущие упражнения бегом;

3. «Зайчики» – прыжки в воде (кто выше выпрыгнет из воды);

4. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне (ноги на ширине плеч) и делать движения руками вправо-влево, вперед-назад;

Цель – формирование опорного гребка рукой.

5. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки.

Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

6. «Лодочка». Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

Цель – кто больше сделает гребков руками.

7. «Краб». Занимающиеся дети, если позволяет глубина бассейна, передвигаются в приседе спиной вперед.

Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

8. «Подпрыгни до игрушки». Инструктор по спорту/инструктор по АФК держит на удочке игрушку на определенной высоте. Играющие дети должны из положения «стоя в воде» в прыжке достать ее рукой.

Цель – достать игрушку с первого раза.

9. «Кто дальше бросит мяч». Участники игры бросают мяч двумя руками из-за головы вдаль. Победитель определяется по дальности броска.

Цель – как можно дальше бросить мяч.

Примерный комплекс упражнений в воде для обучения плаванию способом кроль на спине.

Обучение плаванию детей с синдромом Дауна лучше начинать с освоения способа кроль на спине, так как многие дети испытывают чувство страха перед водой – водобоязнь и боятся на первых занятиях опускать лицо в воду и выполнять выдохи. Поэтому наиболее приемлемо будет освоение плавания на спине, когда голова ребенка будет находиться на поверхности воды, он будет ориентироваться в пространстве и контролировать положение своего тела:

1. Передвижение по дну спиной вперед с гребками рук, как в кроле на спине («Мельница» назад);

2. Лежание на воде в положении «Звезда», «Стрела», «Ракета», «Крест».

Лечь на воду на спину. Зафиксировать исходное вытянутое положение «Стрела», руки вдоль туловища. Ребенку необходимо опустить подбородок на грудь и выполнять руками резкие вращательные движения ниже уровня тела, у бедер. Родитель (законный представитель) и/или инструктор по спорту/инструктор по АФК должен поддерживать ребенка в горизонтальном положении, подложив руку под лопатки вдоль позвоночника;

Скольжение на спине. Ребенок ложится на воду, руки вдоль тела (или удерживают плавательную доску за головой). Инструктор-методист и/или родитель легким отталкиванием придают телу ребенка скользящее движение по поверхности воды.

3. И. п. – «Солдатык» – руки вдоль туловища. Выполнить скольжение, отталкиваясь ногами от дна. Затем от бортика. Стараться проскользить как можно дальше;

4. Повторить предыдущие упражнения с положением рук вперед за головой – «Стрела»;

5. Скольжение на спине и на груди: левая рука вперед – правая вдоль туловища (2–3 повторения) и наоборот;

6. Скольжение на спине с поворотом на 180°, в положение на груди – «Винт». Методические указания по выполнению скольжений: во время скольжения голова должна лежать на руках (на плечах), выведенных вперед. Носки ног должны быть оттянуты.

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания:

1. И. п. – упор сидя сзади на бортике, прямые ноги над поверхностью воды, носки оттянуты. Выполнять попеременные движения ногами, не касаясь поверхности воды;

2. И. п. – упор сидя сзади на бортике, прямые ноги опустить в воду. Выполнять попеременные движения ногами с оттянутыми носками в медленном, а затем в быстром темпе. Игра «Фонтан». По команде проводящего дети начинают работать прямыми ногами кролем на спине, стараясь произвести как можно больше брызг.

Цель – сформировать правильную технику работы ногами кролем.

3. И. п. – в воде, лежа на спине. Инструктор-методист по АФК и/или родитель (законный представитель), удерживая ноги ребенка за голени, выполняют ими попеременные движения (ребенок держится руками за край бортика);

4. И. п. – лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Инструктор-методист или родитель (законный представитель) поддерживает ребенка под спину и таз;

5. Обучение скольжению. Ребенок, отталкиваясь ногами от дна бассейна, осторожно ложится на воду, вытягивается, принимает основное положение «Стрела» и скользит по поверхности воды. Дыхание произвольное;

6. Скольжение с последующими попеременными движениями ног. Можно помогать гребковыми движениями рук у туловища, создавая дополнительную опору. На 4–6 гребков ногами – вдох; на следующие 4–6 гребков – выдох;

7. Плыть при помощи движений только ногами. Ребенок скользит, работая попеременно ногами, при необходимости удерживает за головой плавательную доску. Инструктор-методист следит за положением головы и работой ног (ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды);

8. То же, одна рука вверху, другая у бедра, ладонь вытянута вперед, рука должна удерживаться у поверхности воды. На 4–6 гребков ногами – вдох; на следующие 4–6 гребков – выдох;

9. То же, обе руки вытянуты вперед. На 6–8 гребков ногами – вдох; на следующие 6–8 гребков – выдох.

Методические указания:

- инструктор-методист по АФК или родитель (законный представитель) должны обращать внимание на положение головы ребенка. Она должна свободно лежать на воде, лицо – выше поверхности воды, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей;

- при принятии позы на спине не допускается резких и быстрых движений, так как

возможен пережат воды по лицу, захлебывание, что вызывает неприятные ощущения у занимающихся, а это, в свою очередь, негативный стереотип к выполнению следующих упражнений;

- если ребенок испытывает затруднения при движении ногами, целесообразно предложить ему пройтись по дну бассейна спиной вперед. При этом он будет выполнять ногами такие же основные движения, как при плавании. Инструктор-методист или родитель (законный представитель) должны следить за тем, чтобы ребенок смотрел строго вверх и дышал свободно. Ногами гребки должны выполняться ритмично, непрерывно, без пауз.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания:

1. И. п. – в воде, лежа на спине, руки вверх, ноги выполняют гребки попеременно. Одновременно обеими руками выполнять гребок до бедер, после паузы без выноса рук из воды возвращаются в и. п. Выполнять медленно, предупредить укороченный гребок. Выдерживать паузы. В момент гребка руками в воде – выдох. Во время выведения рук вдоль туловища вперед – вдох;

2. И. п. – лежа на спине, руки впереди, ноги выполняют гребки попеременно. Через длительную паузу выполнять рабочие и подготовительные движения сначала одной рукой, потом другой. Предупреждать укороченный гребок, обязательно выдерживать паузу;

3 То же, но выполнять по несколько гребков сначала одной рукой, потом другой – плавание с подменой;

4 И. п. – на спине, одна рука вверх, другая у бедра, ноги движутся попеременно. Выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение, т. е. пронос – другой (смена положений рук). Между сменой положений рук выдерживать длительную паузу скольжения и потянуться вперед.

Упражнения для согласования движений рук и ног:

1. И. п. – лежа на спине с движениями ногами. Поочередно рабочие и подготовительные движения одной рукой. То же – другой рукой.

2. И. п. – лежа на спине с движениями ногами, одна рука вытянута вверх, другая вдоль бедра. Смена положений рук с паузой.

3. То же, руки меняются непрерывно.

Методические указания для обучения кролю на спине:

1. Голова должна быть логическим продолжением туловища и нижних конечностей. Таз должен находиться в высоком положении;

2. Движения ногами должны быть непрерывными – это способствует оптимальному, высокому положению тела ребенка в воде;

3. Движения ногами должны выполняться от бедра, колени не должны быть видны из воды;

4. Рука должна входить в воду прямая, мизинцем вперед. Начало гребка – прямой рукой. Гребок должен выполняться согнутой в локтевом суставе рукой до бедра.

Для сохранения интереса у детей с синдромом Дауна к выполнению задания и формирования произвольного внимания нагрузка дается малыми дозами с частой сменой характера упражнения. Детям необходимо предлагать не что-то новое, а вносить разнообразие с помощью новых деталей в привычные движения и уже знакомые упражнения. Для этого необходимо повторять разучиваемые упражнения на одном занятии по 4–6 раз, чтобы добиться желаемого эффекта освоения правильной техники плавания при малой дозировке (по 10–12 м).

В заключительной части занятия детям необходимо предлагать подвижную игру (игры) соревновательного характера с целью активизации произвольного

внимания и повышения интереса к занятиям, а также упражнения на расслабление и восстановление дыхания

Данный комплекс упражнений способствует укреплению мышечного корсета для усиления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения осанки, стабилизации позвоночника и повышения выносливости тела. В связи с тем, что данная нозологическая группа имеет интеллектуальные нарушения, то предлагаемый комплекс упражнений, направленный на комплексное развитие физических качеств, адаптированный для разных категорий, занимающихся с интеллектуальными нарушениями, будет способствовать реализации поставленных программой задач.

3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях плаванием

Правила поведения и требования по технике безопасности краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» распространяются на занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию учреждения и сопровождающих их лиц.

Общие требования безопасности

- 1.1. В плавательный бассейн допускаются лица, достигшие возраста 7 лет.
- 1.2. Занимающиеся по спортивной дисциплине «плавание» должны быть в купальных костюмах.
- 1.3. Занимающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр и иметь медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по плаванию в бассейне.
- 1.4. Для посещения бассейна необходима медицинская справка на отсутствие кожных заболеваний и на яйцеглист.
- 1.4. К плаванию в бассейне допускаются занимающиеся, ознакомленные с настоящими требованиями безопасности.

Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия

Перед началом занятия занимающийся обязан

- 2.1. Верхнюю одежду и уличную обувь сдать в гардероб.
- 2.2. Входить на территорию бассейна только в сменной обуви. Продвижение занимающихся осуществляется по функциональной схеме – гардероб, раздевалка, душевая, ножная ванна, ванна бассейна.

Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке бассейна, проходит в сопровождении родителя, законного представителя (без верхней одежды).

2.3. С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду, взять в душ: твердое мыло, мочалку, купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце.

2.4. Тщательно вымыться без купального костюма. После мытья закрыть душ, купальные принадлежности оставить в душевой.

2.5. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.6. Осторожно войти в зал бассейна в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки) только в присутствии инструктора-методиста по его распоряжению.

В случае отсутствия инструктора-методиста по АФК и АС в зале бассейна, вход занимающихся в зал бассейна **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ**.

В случае, если занимающийся нуждается в сопровождении, родитель или законный представитель находится в чаше бассейна в сменной обуви, без верхней одежды вместе с инструктором-методистом по АФК и АС.

2.7. Сделать разминку на суше.

2.8. По команде инструктора-методиста по АФК и АС – войти в воду.

Требования к занимающимся по безопасности во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий в бассейне

Во время занятий занимающийся обязан

3.1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

3.2. Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора-методиста по АФК и АС.

3.3. Выполнять упражнения на указанной дорожке.

3.4. При плавании держаться правой стороны, избегать столкновения с другими занимающимися.

3.5. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

Занимающимся запрещается

При установлении запретов в бассейне учреждение исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности занимающихся в бассейне, который является местом повышенной опасности.

3.8. Самостоятельно, без команды инструктора-методиста по АФК и АС, входить в воду, переходить с одной дорожки на другую. Уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС.

3.9. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

3.10. Любые игры и упражнения на задержку дыхания без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.

3.11. Находиться в воде без шапочки для плавания, плавать в одежде, не предназначенной для бассейна (в шортах, нижнем белье и т.д.)

3.12. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках. Ходить по бортикам (по краям) бассейна. Бросать что-либо с бортиков в воду.

3.12. Наступать на крепеж разделительных дорожек.

3.13. Совершать прыжки с бортиков и нырять без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.

3.14. Вносить в помещение бассейна любые посторонние предметы без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятие.

3.15. Ложно звать на помощь (подавать ложные сигналы бедствия).

Требования безопасности в аварийных ситуациях и при несчастных случаях

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. При получении травмы сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия.

4.3. Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.4. При судорогах позвать на помощь.

4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

Ответственность за нарушение правил техники безопасности

5.1. За несоблюдение правил и мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятии.

5.2. За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы по плаванию.

5.3. Нарушение занимающимися настоящих Правил может создавать угрозу безопасности и санитарному благополучию посетителей бассейна, что является несоблюдением требований Закона РФ № 52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678». Нарушители могут быть привлечены к ответственности в соответствии с законодательством.

Настоящая инструкция распространяется на несовершеннолетних детей, за выполнение ими правил несут ответственность законные представители.

Выполнение правил инструкции по технике безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи в случае возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля за реализацией программы по плаванию

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок:

- комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований инструктора-методиста по АФК и АС, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по плаванию.

В качестве контрольных испытаний по плаванию могут использоваться соревнования по плаванию, сдача нормативов для данной категории. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся плаванием. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить

приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

Таблица 7

Контрольные нормативы по плаванию для лиц с интеллектуальными нарушениями

Упражнения	Нормативы
Упражнения «Звезда», «Поплавок»	1 раз
Выдохи в воду	6-8 раз
Погружение под воду, поиск и доставание предметов	1-3 штуки
Скольжение на груди, руки за головой	3-5 м
Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6-8 м
Скольжение на спине, руки за головой с работой ног	6-8 м
Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10-12 м
Плавание на спине в полной координации	12-15 м
Спад с низкого бортика из положения сидя	2-3 раза

Примечание.* Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающегося во время реализации программы и по её завершении. Положительное освоение программы лицами с интеллектуальными нарушениями считается, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за физкультурно-оздоровительный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

2. Казаков Д. Ю. Методика формирования дыхания у детей-аутистов в процессе гидрореабилитации // Плавание III. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Плавин, 2005. – С. 264–269.

3. Казаков Д. Ю. Особенности первого посещения бассейна у детей аутистов / Д. Ю. Казаков // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева, И. В. Клешнева. СПб. : Плавин, 2003. – С. 45–48.

4. Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пелих Елена Юрьевна. – СПб., 2011. – 166 с.

5. Пермяков В. Е. Использование плавания для реабилитации детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / В. Е. Пермяков // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: СПбНИИФК, 2001. – С. 118–120.

6. Погребной, А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха / А. И. Погребной // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: Петроград, 2009. – С. 140–143.

7. Погребной, А. И. Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии / А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 55–57.

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92 «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»».

10. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

13. Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года).

14. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями).

15. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).

16. Щербинина, Ю. Л., Основы начального обучения плаванию детей-аутистов 8–10 лет : автореф. дис... канд. пед. наук / Ю. Л. Щербинина. – М.: РГАФКСиТ, 2006. – 24 с.