

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эффективное обучение плаванию инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья, обучающихся по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Москва, 2019

Методические рекомендации «Эффективное обучение плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». –М., 2019. – с.

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ. e-mail: tnpavlova60@mail.ru

Методические рекомендации предназначены для работников организаций высшего образования, инструкторов по адаптивной физической культуре с целью формирования знаний об основах обучения плаванию инвалидов и лиц с ОВЗ, что в дальнейшем поможет сформировать профессионально-педагогические умения, позволяющие решать задачи адаптации и физиологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями с помощью средств плавания.

Аннотация

Разработанные методические рекомендации могут применяться как самостоятельно, так и служить дополнением к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». В тексте рекомендаций подробно раскрыты основные теоретические положения и приведены примеры обучающих занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ.....	
1.1 Организация занятий, материально-техническое обеспечение и оборудование.....	
1.2 Требования безопасности при проведении занятий в бассейне.....	
1.3 Средства и методы обучения плаванию.....	
1.4 Техника спортивных способов плавания.....	
2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ.....	
2.1 Обучение плаванию лиц с нарушением слуха.....	
2.2 Обучение плаванию лиц с нарушением зрения.....	
2.3 Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.....	
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНТИНГЕНТА.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с Федеральным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и предназначены для реализации дополнительной программы повышения квалификации.

Цель составления методических материалов – повышение профессионального уровня работников и специалистов по обеспечению физкультурной и спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, вовлеченных в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми инструктору в практической деятельности по обучению плаванию и использованию средств плавания для коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Ожидаемые результаты от использования данных методических рекомендаций в образовательном процессе:

- освоение теоретических и методических основ проведения занятий по обучению плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

- формирование системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по плаванию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

- обучение современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в воде для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых инструктору по АФК;
- повышение эффективности деятельности специалистов по АФК.

1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Плавание является уникальным видом физических упражнений и спорта, широко применяющимися в системе оздоровления и реабилитации человека. Гигиенически-оздоровительное и закаливающее воздействие на организм объясняется физическими и химическими свойствами воды: плотность, вязкость, сопротивление, температура, теплоемкость и теплопроводность. Состояние гидростатической невесомости тела в воде и ее выталкивающая подъемная сила создают облегченные условия для выполнения движений в воде – разгружая опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Поэтому плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями занимает особое место.

Вестибулярный аппарат. Плавание повышает функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, статокINETическую устойчивость, улучшает чувство равновесия. При поворотах головы для выполнения вдоха при плавании кролем на груди (или при переворотах из положения лежа на груди в положение лежа на спине) происходят многократные раздражения вестибулярного аппарата, что способствует совершенствованию работы вестибулярного анализатора.

Сердечно-сосудистая система. При плавании функционирование сердечно-сосудистой системы имеет свои особенности: из-за горизонтального положения тела сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы; в связи с состоянием гидростатической невесомости воздействие массы тела на выполнение движений ослаблено; ритмические сокращения больших групп мышц сочетаются с быстрыми и глубокими вдохами и активными продолжительными выдохами; усилено присасывающее действие грудной клетки (форсированное дыхание); вода оказывает давление на венозные сосуды; отсутствует статическое

напряжение – все эти факторы способствуют уменьшению кровенаполнения периферических сосудистых областей, увеличению кровенаполнения органов грудной клетки, облегчению притока венозной крови к сердцу.

Эти особенности гемодинамики облегчают регуляцию кровообращения при напряженной мышечной работе пловца. В результате занятий плаванием укрепляется мышца сердца, повышается эластичность кровеносных сосудов, снижается артериальное давление крови.

Дыхательная система. Плавание предъявляет большие требования к функции дыхательной системы, поскольку дыхание осуществляется в необычных условиях. При плавании требуется перестройка системы управления дыханием и подавление привычного дыхательного автоматизма, выработка и автоматизация нового навыка. Дыхательный цикл на суше состоит из двух фаз – вдох и выдох, при плавании же добавляются еще две фазы – задержки дыхания на вдохе и выдохе. По мере повышения скорости плавания и учащения дыхания, длительность дыхательного цикла уменьшается, в основном за счет укорочения вдоха.

Воздействие на кожу. Водные процедуры перед плаванием способствуют очищению кожи от пыли, отмерших чешуек, выделений потовых и сальных желез, улучшению питания кожи, кожного дыхания. Выполнение энергичных гребковых движений интенсивно массирует кожу (гидромассаж).

Нервная система. Водная среда оказывает положительное влияние на нервную систему, стимулирует деятельность головного мозга, снимает умственное и физическое утомление, устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Воздействие воды на кожные рецепторы повышает электрическую активность нейронов и стимулирует работу нервных центров.

Обмен веществ. Повышенная теплоотдача в воде активизирует обмен веществ в организме, поэтому при занятиях плаванием расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения движений),

чем в других видах спорта. При плавании температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело отдает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость – 4 раза больше, чем воздуха). Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. В целом этот эффект можно использовать для снижения веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной массы) и пассивной (жировой) тканей.

Опорно-двигательный аппарат. В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для формирования и коррекции осанки, восстановления двигательных функций, нарушенных вследствие травм. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в сочленениях костей.

Интеллект. Интеллект, как основная форма познания человеком действительности, обобщает все познавательные процессы: внимание, ощущения и восприятие, память, мышление.

Занятия плаванием требуют от обучающегося прежде всего проявления внимания – направленности и сосредоточенности сознания на внешних объектах (объяснение, показ упражнений, сигналы) или на самом себе (ощущения, восприятия, переживания, мысли) в зависимости от установки преподавателя. Внимание способствует повышению качества проявления других познавательных способностей. Свойства произвольного внимания: концентрация (степень сосредоточенности), устойчивость (способность сохранения требуемой концентрации в течение длительного времени) и подвижность (преднамеренное изменение концентрации внимания) – отражают соответствующие свойства волевых усилий. В процессе занятий плаванием формируется внимательность, являющаяся основой сознательной дисциплинированности.

Закаливание организма. Занятия плаванием способствуют закаливанию организма, тем самым повышая сопротивляемость простудным заболеваниям. При проведении занятий в открытом водоеме закаливающий эффект подкрепляют такие факторы природы, как солнце и воздух.

Финансирование работы с инвалидами по физическому воспитанию и спорту в десятки раз уменьшает затраты на обслуживание, лечение, получение возможности к трудовой деятельности, повышение жизненного уровня, снижение социальной напряженности в обществе.

Реабилитация лиц с ограниченными возможностями в процессе занятий плаванием предполагает не только восстановление психических и физических функций, но и их адаптацию к активной деятельности в обществе. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека.

Занятия плаванием для лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют два основных направления: 1) рекреационно-оздоровительная направленность, реализуемая при обучении плаванию в рамках образовательных программ и в секциях; 2) отбор и подготовка перспективных пловцов для выступления на соревнованиях среди различных категорий инвалидов.

Адаптивно-реабилитационное плавание направлено на обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями (инвалидов), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющих компенсировать уровень здоровья, поврежденных функций. Такие занятия существенно расширяют круг общения, повышают эмоциональную насыщенность жизни, ее разнообразие.

Спортивное адаптивное плавание используется:

- различных видах адаптивного спорта, как мощное средство общей физической подготовки;
- в водных видах спорта, требующих умение плавать (парусный спорт, гребля, подводный спорт, прыжки в воду и др.;

– в спортивном отборе и подготовке квалифицированных пловцов для выступления на соревнованиях среди разных категорий инвалидов секций спортивного адаптивного плавания.

Как известно, успешные пловцы принимают участие в соревнованиях под патронажем Российских и международных спортивных федераций, и обществ инвалидов. Соревнования на региональном, национальном и мировом уровне предполагают участие пловцов в круглогодичных спортивных тренировках.

Недостаточная распространенность спортивного плавания среди отдельных категорий инвалидов во многом объясняется транспортировочными трудностями и плохой обеспеченностью бассейнов специальным инвентарем и оборудованием, недостаточной информацией об особенностях тренировочного процесса инвалидов, недостаточным количеством соревнований, организаций и программ вовлечения инвалидов в спорт.

Основными международными соревнованиями для пловцов инвалидов являются Сурдлимпийские игры (для глухих), Паралимпийские игры (для всех инвалидов, кроме глухих) и Специальная олимпиада (для пловцов с поражением интеллекта). Эти соревнования аналогичны Олимпийским играм и проводятся один раз в четыре года.

При разработке методических подходов АФК следует учитывать наиболее типичные двигательные расстройства и деформации, свойственные всем категориям инвалидности. К ним относятся:

- слабость «мышечного корсета» и нарушения осанки, деформация стопы и позвоночника;
- гипокинезия, вынужденное снижение двигательной активности;
- как следствие гипокинезии пониженный уровень развития двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и др.;
- нарушение координации движений, быстроты реакции, дифференцировки усилий, вестибулярного равновесия и устойчивости, расслабления и напряжения, ритма, темпа, что значительно снижает качество движения;

– возрастные показатели физического развития инвалидов (длина и масса тела, окружность грудной клетки) в среднем на два года отстают от аналогичных показателей здоровых обучающихся.

Особенности возрастного и физического развития, психолого-педагогическая характеристика лиц с ограниченными возможностями требуют разработки специальных программ, адекватных методических подходов и организационных форм обучения, в том числе плаванию.

Формирование адаптивной методики обучения плаванию развивается условно в трех направлениях: модификации стандартных упражнений до доступного уровня трудности лицам разной категории инвалидности; разработки форм, средств и методов коммуникации с обучающимися в процессе обучения; поиска адекватных форм организации занятий с лицами разной категории инвалидности.

Опыт обучения инвалидов плаванию показал эффективность широкого применения подготовительных, подводящих и имитационных упражнений.

Изучение техники плавания по частям в постепенно усложняющихся условиях – сначала на суше, потом в воде; сначала стоя на дне – затем в скольжении; сначала с поддержкой – затем в плавании, дает возможность инвалиду овладеть навыком плавания. Адекватные способы управления поведением, объяснения заданий, команды, сигналы, поощрения и коррекция являются основой успешного обучения движениям. Специально разработанная в плавании система сигналов-жестов, жестов-команд и жестов-методических указаний успешно применяется особенно при обучении плаванию глухих обучающихся.

Хорошие результаты дает применение «тактильного» метода обучения: пассивных движений с помощью преподавателя и ориентацией выполняемого движения по отношению к своему телу: «в конце гребка дотронуться рукой до бедра» и др.

Для лучшего понимания инвалидом формы и характера движения рекомендуется использовать проговаривание вслух направления движения, например, «гребем назад – идем вперед».

Если при обучении обучающихся с ментальными нарушениями игровой метод – это аксиома, то при работе с инвалидами это обязательно вдвойне. Простейшие игры с элементами соревнования, имитацией движений животных, птиц, рыб проговариванием вслух и др. являются основным учебным материалом на первых и последующих занятиях плавания при условии, что упражнение, ставшее элементом игры, должно быть предварительно освоено всей группой.

Инструктор по АФК, работающий с инвалидами, должен соблюдать доброжелательный стиль общения, спокойствие, выдержку, терпение, готовность к любой нештатной ситуации, конфликту (из-за непонимания, неустойчивого психологического состояния, разногласий и др.) Он должен быть коммуникабельным и контактным и находить общий язык не только с обучающимися, но и с персоналом бассейна, родителями, помощниками, волонтерами, действуя совместно одной командой.

Речь инструктора при общении с обучающимися должна быть максимально упрощена. Инструкции должны повторяться как можно чаще. Интервал времени между получением задания, его выполнением и методическими указаниями инструктора должен быть минимальным, так как напрямую связан с успешностью обучения. Повседневное постоянство порядка и условий проведения занятий, поведения инструктора и его требований значительно упрощают организацию учебного процесса и повышают успешность обучения.

Занятия по обучению плаванию желательно проводить в форме группового занятия при наличии мелкого бассейна. Группа обучающихся комплектуется от 2-3-х до 7-8 человек одной категории инвалидности (обычно это люди с поражением слуха или зрения). Практикуются варианты, когда в учебную группу здоровых обучающихся подключаются два-три инвалида. Во всех случаях на

первых занятиях желательно пребывание инструктора в воде. Однако преобладающей формой обучения остается индивидуальный метод, когда инструктор или его помощники, волонтеры, родители находятся в воде и оказывает непосредственную помощь обучаемому.

Занятия плаванием с инвалидами можно условно разделить на два основных направления:

1. Обучение плаванию с оздоровительно-рекреационной целью осуществляется в рамках образовательных программ в секциях и группах АФК.

2. Отбор и тренировка перспективных пловцов разной категории инвалидности для последующих выступлений на соревнованиях.

В процессе занятий плаванием по первому направлению помимо оздоровительных, воспитательных, учебных и спортивных задач решаются также специальные задачи АФК – это компенсация основного дефекта и коррекция вторичных нарушений здоровья, вызванных основным поражением. К этому направлению работы относится любое купание и плавание, как одноразового, так и регулярного характера – активный отдых в выходные дни на берегу водоема, посещение аквапарка, отпуск и каникулы на море. Сюда же надо причислить оздоровительное и кондиционное плавание, которые характеризуются регулярностью занятий, направленных только на поддержание физической формы и уровня плавательной подготовленности (спортивный результат не имеет значения).

Второе направление работы связано с адаптивным спортивным плаванием, участием пловцов в круглогодичных курсовках тренировках, подготовке к соревнованиям на региональном, национальном и мировом уровне. Спортивное плавание помогает инвалиду стать атлетом, соревнующимися в своих возможностях, а не в недостатках. Участие в соревнованиях переключает внимание инвалида с недуга на стремление преодолевать себя, выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки; с терапевтического эффекта от

занятий АФК, на получение удовольствия и удовлетворения от физической активности и спортивной борьбы.

1.1 Организация занятий, материально-техническое обеспечение и оборудование

Требования к организации занятий с людьми с ограниченными возможностями:

1. Необходимо получение разрешения лечащего врача на посещение бассейна.

2. Отменять и не проводить занятие в воде в случае недомогания занимающегося.

3. Перед занятиями в бассейне занимающиеся должны посетить места общего пользования и принять душ.

4. Изучить характер ограничений к выполнению тех или иных движений для каждого занимающегося с учетом специфики повреждения или заболевания.

5. Не оставлять без присмотра находящегося в воде, всегда быть готовым к оказанию поддержки или помощи в доплывании до бортика бассейна.

6. Разговаривать спокойным тоном, не раздражаться, в случае отказа выполнять требуемые действия следует переключить внимание на более легкое задание.

7. Использовать разнообразные поддерживающие средства (пояса, надувные круги, плавательные доски, шест, др.).

Вход в воду и выход из воды

Перед обучением входу в воду обучаемые должны обойти ванну бассейна, ознакомиться с оборудованием и инвентарем. Затем сесть на бортик, поработать ногами, смочить водой руки, ноги, лицо, шею плечи.

Обучаемые с нарушениями слухового анализатора достаточно легко осваивают правила входа в воду (по лестнице, из положения сидя на бортике бассейна и соскоком с бортика бассейна) и выхода из воды (по лестнице, с опорой руками о бортик).

Обучаемые с нарушением зрения осваивают различные входы и выходы из воды с помощью сопровождающего.

Обучаемые с нарушениями опорно-двигательного аппарата в зависимости от категории нарушений применяют различные способы входа и выхода из воды, по возможности самостоятельно.

Для пловцов с нарушениями функции позвоночника для входа и выхода из воды применяются механические подъемные устройства или помощь партнеров.

В зависимости от физических возможностей вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров либо самостоятельно.

Вход в воду с помощью двух партнеров осуществляется следующим образом (рис. 1):

- пододвинуть коляску как можно ближе к бассейну и поставить ее на тормоз; убрать подлокотники и подножку;

- партнерам встать с двух сторон от кресла и уточнить у занимающегося предпочтительный способ входа и выхода из воды;

- партнеры наклоняются, приседая, для того, чтобы занимающийся смог положить руки на плечи партнерам; затем партнеры крепко берут друг друга за руки под коленями и за спиной пловца;

- контролируя правильное положение пловца (спина должна быть прямая, колени согнуты), партнеры его приподнимают (1);

- партнеры бережно переносят пловца к бортику бассейна и опускают на специальный мат (2);

- один из партнеров входит в воду и подтягивает занимающегося за ноги, другой, поддерживая за подмышки, подталкивает его в воду (3).



1



2



3

Рисунок 1 Вход в воду с помощью двух помощников

Вход в воду с помощью одного партнера осуществляется следующим образом:

- партнер наклоняется к занимающемуся, который обхватывает его за шею;
- партнер приподнимает занимающегося, обхватывая его за спину;
- партнер разворачивает занимающегося и плавно опускает его на мат;
- партнер помогает занимающемуся подвинуться к краю мата, входит в воду сам и, поддерживая занимающегося за подмышки, помогает ему войти в воду.

Самостоятельный вход в воду осуществляется следующим образом:

- занимающийся наклоняется и касается мата сначала одной, затем двумя руками;
- опираясь на руки, занимающийся опускается на колени;
- занимающийся переходит в положение полулежа на боку, помогая руками передвинуть ноги;
- занимающийся опускает ноги в бассейн;
- занимающийся опускается в бассейн из положения лежа на груди.

При выходе из воды действия выполняются в обратном порядке.

Для пловцов с ампутированными конечностями для входа и выхода из воды может быть использована специальная или обычная лестнка и необходимая помощь партнеров. Эффективным средством для переноса занимающихся с колясок в воду служат специальные кресла-подъемники и кронштейны. Для передвижения по бассейну предназначены специальные кресла, сидя в которых

можно принимать душ и заезжать прямо в бассейн с опускающимся и поднимающимся дном.

Предварительная подготовка сопровождающих (родителей, опекунов, волонтеров)

Посещение бассейна лицами с отклонениями в состоянии здоровья осуществляется с помощью сопровождающего. Сопровождающими могут быть родители, преподаватели или волонтеры – хорошо подготовленные пловцы, владеющие прикладными навыками спасения тонущих. Задача сопровождающих – подготовка лиц с отклонениями в состоянии здоровья к первому посещению бассейна, которая складывается из предварительной информации о бассейне, правилах поведения, санитарно-гигиенических требованиях.

Сопровождающий проводит обучающегося по маршруту «регистратура-раздевалка-душ-бассейн», объясняя правила поведения и очередность действий: посещения мест общего пользования и принятия душа до и после занятия, чтобы согреться. В раздевалке обучаемые обслуживают себя сами (полностью или частично) или им оказывает помощь сопровождающий. Незнакомая обстановка может вызвать растерянность у новичка, поэтому желательно проговорить с ним каждое действие (как убрать одежду и обувь, что взять с собой на бортик и др.).

В душе обратить внимание на соблюдение правил мытья – без купального костюма, с мылом и горячей водой. Основные травмы здесь можно получить вследствие неправильной регулировки температуры воды или падения на мокром полу. Поэтому сопровождающий должен показать, как включить и выключить воду, настроить нужную температуру воды. При прохождении через душ желательно держать обучающегося за руку и напоминать о необходимости идти аккуратно, не спешить.

Лицам с нарушениями слуха сложно объясняться с персоналом бассейна, поэтому сопровождающий выполняет роль посредника при возникновении каких-либо организационных проблем (например, как найти свой шкафчик, где находится туалет или душ и др.).

При работе с незрячими и слабовидящими необходимо комментировать происходящее вслух (например, «идем через душ, через 10 шагов поворот направо, теперь прямо»), чтобы в дальнейшем им было легче ориентироваться. Сопровождение осуществляется поддержкой за локоть или опорой о руки или плечо сопровождающего.

Предварительно нужно принять особые меры предосторожности:

- очистить проход к бассейну, убрать ненужный инвентарь и оборудование;
- убрать нестационарные лестницы, если таковые имеются;
- проверить крепление разграничительных дорожек;
- поставить помощников у бортиков ванны бассейна для предупреждения о приближении к бортику бассейна;
- проверить наличие специальных шестов (удочек) для касания пловца.

Для передвижения в бассейне лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются специальные коляски и костыли, а также помощь сопровождающего. Спуск в воду осуществляется с помощью специального оборудования (кресло-подъемник) или с помощью волонтеров. Для этого сначала переносят обучаемого из кресла-коляски до бортика, затем сопровождающий входит в воду и помогает обучающемуся (берет на руки, поддерживает за руки или под спину).

После занятия сопровождающий помогает обучающемуся дойти до душа и раздевалки, одеться и собрать вещи.

Подготовка инструктора

Первый приход в бассейн для новичка всегда необычен. Реакция обучающегося с инвалидностью на посещение бассейна может быть различна – от пассивного до панического состояния. До встречи с несовершеннолетним обучающимся желательно познакомиться с родителями и получить от них необходимую информацию о ребенке.

Непосредственное знакомство с обучающимся должно происходить в спокойной обстановке, и вызывать потребность обучающегося в положительном эмоциональном общении. Со стороны инструктора не должно быть удивления внешним видом обучающегося и его реакциями. Инструктору не следует пристально рассматривать обучающегося, повышать голос и делать резкие движения. Нервозность, суетливость и нетерпеливость инструктора часто создают нерабочую обстановку и могут мешать обучению плаванию.

Проход обучаемого через регистратуру бассейна должен контролировать инструктор. Затем он напоминает сопровождающим о наличии принадлежностей для плавания (необходимости переодеть сменную обувь, сдать верхнюю одежду в гардероб), предупреждает контролера в регистратуре и раздевалках об особенностях обучаемых и взаимодействии с ними.

Перед началом занятия инструктор проверяет наличие необходимого инвентаря (шест, плавательные доски, пояса, нарукавники, очки, наглядный материал), при необходимости выделяет зону для занятий в бассейне, чтобы ограничить контакт с остальными посетителями бассейна.

Экипировка

Для посещения бассейна обучающийся должен иметь купальные принадлежности: полотенце (халат), облегающий купальный костюм (плавки или купальник), шапочку, очки, обувь для бассейна. Купальник или плавки не должны стеснять движения обучающегося в воде и быть подогнаны по фигуре. Шапочка для плавания может быть силиконовой (тканевой, резиновой) и должна плотно облегать голову, волосы убираются под шапочку полностью.

Очки для плавания желательны, так как они существенно улучшают видимость и помогают обучаемым лучше ориентироваться в воде.

Обувь для бассейна должна быть удобной, обязательно с нескользящей подошвой. Как правило, это резиновые шлепанцы или силиконовые тапочки. Инвалидам с различными формами ДЦП желательно использовать неопреновые сандалии или тапочки с застежкой на липкой ленте для лучшего облегания стопы.

После занятия в воде обучающегося желательно укрыть полотенцем или надеть на него халат, чтобы не допустить охлаждения. Инвалидам-колясочникам необходимо застелить сиденье коляски непромокаемой клеенкой. После окончания занятия нужно обтереть обучающегося полотенцем, усадить в кресло-коляску и укрыть нижнюю часть тела пледом.

Оборудование и инвентарь бассейна, правила проведения и организация занятий для инвалидов и лиц с ОВЗ

Помимо общих требований к проектируемым плавательным бассейнам (нескользкое половое покрытие, должный уровень освещенности и водоподготовки, оснащение необходимым инвентарем и др.), бассейны для лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют свои особенности.

Залы. В залах «сухого плавания», предназначенных для лиц с полной или частичной потерей зрения должны быть предусмотрены звукопоглощающие акустические потолки. Стены залов должны предусматривать обшивку мягкими и упругими материалами на высоту не менее 2 м от пола и установку горизонтальных поручней.

Вдоль стен зала бассейна и на входах в зал из раздевалок и душевых следует устанавливать горизонтальные поручни на высоте от пола в пределах от 0,9 до 1,2 м, а в учебных ваннах бассейна для детей – на уровне 0,5 м от пола.

Плавательные бассейны. В открытых плавательных бассейнах, предназначенных для занятий людей с полной или частичной потерей зрения,

следует предусматривать защиту от шума зон и площадок зелеными насаждениями с суммарным расчетным уровнем звукозащиты по летнему периоду года не ниже 3-х децибелл.

Для обеспечения ориентации и безопасности незрячих и слабовидящих в качестве ориентиров для направления движения следует использовать звуковые маяки. Такая полоса ориентации шириной не менее 1,2 м создается по всему периметру ванн бассейнов.

Следует предусматривать обходную дорожку по периметру ванн бассейнов шириной не менее: для открытых бассейнов – 2,5 м, для закрытых бассейнов – 2 м. Ширина дорожки со стороны стартовых тумбочек и выходов из раздевалок должна быть не менее 3,5 м.

По внешнему периметру обходных дорожек вокруг открытых бассейнов следует предусматривать ограждения с поручнями высотой не менее 1м.

Для спуска в воду в мелкой части ванны бассейна следует устраивать лестницу со стационарными поручнями шириной не менее 0,9 м, ширина ступенек должна быть не менее 0,3 м и высота – не более 0,14 м.

Размеры ванны бассейна для детей должны быть не менее: 3 х 7 м – в дошкольных учреждениях и домах-интернатах; 6 х 2,5 м – в школах-интернатах.

Глубина ванны бассейна по уровню воды должна соответствовать: 0,25 - 0,5 м – для детей в домах-интернатах; 0,6 - 0,8 м – для детей дошкольного возраста; 0,8 - 1,05 м – для детей школьного возраста;

Для спуска в воду и подъема из нее инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата используются специальные подъемники, съемные лестницы и другие приспособления (рис.2 и рис.3)



1

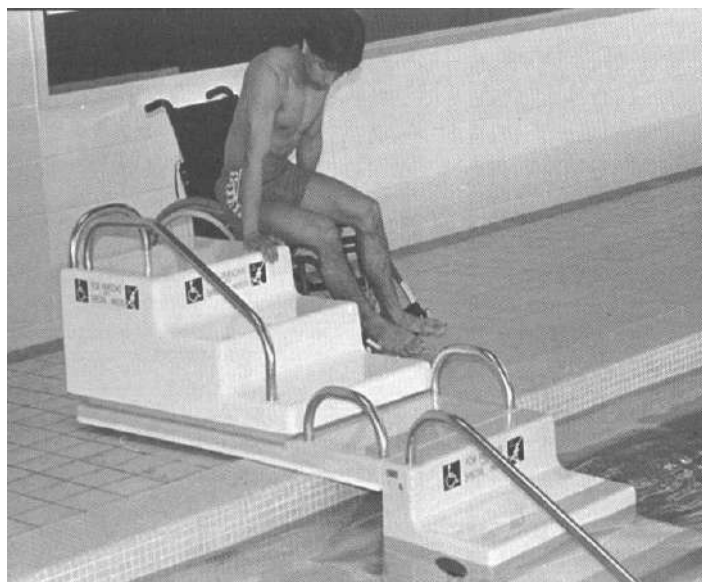


2



3

Рисунок 2 Специальные кресла-подъемники на кронштейнах (1-2) и специальное кресло для передвижения в бассейне (3)



1



2

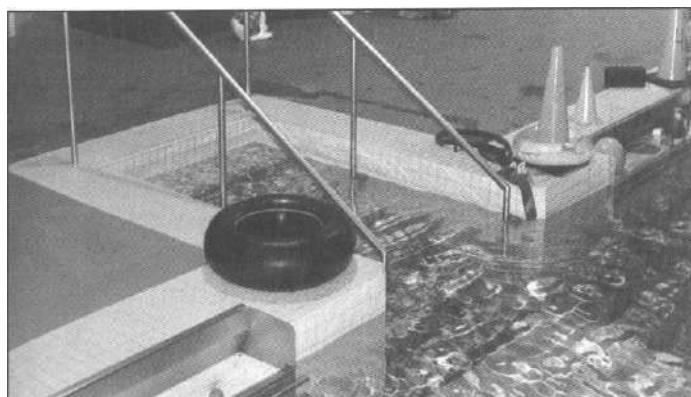


Рисунок 3 Лестницы для входа в воду: 1 – переносная; 3– стационарная; 2 – «мокрый» пандус для въезда в воду на колясках.

Вспомогательные помещения. В помещениях раздевалок для занимающихся инвалидов должны быть предусмотрены:

- места для хранения кресел-колясок;
- индивидуальные кабины площадью каждая не менее 4 м² для переодевания из расчета по одной кабине на трех одновременно занимающихся инвалидов, пользующихся креслами-колясками;
- индивидуальные шкафы высотой до 1,7 м для хранения костылей и протезов (не менее двух);
- скамья длиной не менее 3 м, шириной не менее 0,7 м и высотой не более 0,5 м в помещении раздевалки; вокруг скамьи должно быть обеспечено свободное пространство для подъезда к ней инвалида на кресле-коляске (или установка вдоль одной из стен скамьи шириной не менее 0,6 м). Желательно наличие у скамьи спинки и подлокотников.

Индивидуальные шкафы для хранения одежды инвалидов, пользующихся креслами-колясками, следует располагать в нижнем ярусе. При открытом способе хранения домашней одежды крючки в раздевалках должны устанавливаться на высоте не более 1,3 м от пола.

Ножные проходные ванны на пути из душевых к бассейну следует проектировать с учетом возможности проезда через них инвалидов на креслах-колясках.

При раздевалках следует предусматривать комнату отдыха расчетной площадью не менее 0,4 м² на каждого из одновременно занимающихся инвалидов на креслах-колясках, а при сауне – площадью не менее 20 м².

Кабинет врача должен быть площадью не менее 16 м², помещение для массажа – площадью из расчета не менее 16 м² на каждый массажный стол с комнатой для переодевания инвалидов (площадь не менее 6 м²).

Требования к занимающимся

На первом занятии инструктору следует объяснить все правила проведения занятий в бассейне и обязанности занимающихся:

- при себе необходимо иметь мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности. На занятии вход и выход (для отправления естественных надобностей или недомогании) из воды, или переход с одной дорожки на другую возможны только с разрешения инструктора;
- запрещается бегать, прыгать в бассейне, чтобы избежать травматизма;
- не допускаются ложные выкрики о помощи, притапливание друг друга, крики и баловство;
- при недомогании следует воздержаться от занятий, при плохом самочувствии сразу же обратиться к тренеру (инструктору);
- не следует заниматься натощак или раньше 2 часов после еды, а также жевать жевательную резинку на занятиях.

1.2 Требования безопасности при проведении занятий в бассейне

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие основные правила:

- до начала занятий провести инструктаж помощников (волонтеров, тьютеров, родителей и пр.) о расположении помещений бассейна, правилах поведения в них, в том числе санитарно-гигиенических, обязательных требованиях к экипировке пловца;
- провести инструктаж помощников, принимающих участие в занятиях на суше и в воде, обозначив их роль и функции в каждом конкретном случае;
- проводящий занятие должен ознакомить обучающихся с условными сигналами, имеющими значение команд, которые должны быстро и четко выполняться всей группой;

– глухих и слабослышащих пловцов ознакомить с системой жестов, применяемых при обучении кролю и брассу;

– слепых и плохо видящих пловцов ознакомить и научить пользоваться тактильными ориентирами: бортик бассейна, дорожка, лестница, доска, длина и глубина бассейна;

– каждый занятий плавания начинается на суше и продолжается в воде. От правильного выполнения упражнений на суше зависит успех обучения в воде, быстрое и качественное освоение техники плавания;

– объяснять задания нужно громко, с хорошей артикуляцией, образными сравнениями, знакомыми понятиями. Например, носки ног при движениях ногами кролем должны быть оттянуты, как у балерины; корпус при выполнении скольжения должен быть напряженным и обтекаемым, как линкор; движения брассом делать, как лягушка;

– при объяснении нового упражнения необходимо останавливаться на его основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части;

– все объяснения методического и организационного характера проводить с занимающимися только на суше. Когда группа находится в воде, применяются краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия, и чтобы обучаемые не мерзли;

– перед входом занимающихся в воду нужно также сосредоточить их внимание на выполнении главной задачи занятия: освоение погружений, движений ногами кролем или других упражнений;

– не заставлять новичков насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать – «Наглотаешься воды и утонешь». Страх перед водой проходит после выполнения упражнения на освоения с водой;

– на первых занятиях входить в воду только спрыгивая из положения сидя на бортике;

– на первом занятии при проверке умения плавать в воде должны одновременно находиться не более 2-х человек;

– особое внимание уделить проведению первых занятий, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях оказывают большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют его уверенность в своих силах и доверие к преподавателю (инструктору);

– в первые занятия включать изучение спадов в воду – длительные погружения с головой способствуют быстрому освоению с водой;

– каждый, даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен: вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку;

– если новички не могут выполнить задание, ведущий занятия обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое, посильное задание. Причиной подобных неудач являются непродуманные действия ведущего;

– на каждое новое освоенное упражнение надо проводить соревнование или игру – это повышает эмоциональность занятия и успешность обучения;

– объясняя и показывая упражнение, ведущий занятие должен подчеркивать, что надо делать для того, чтобы правильно его выполнить, не акцентируя внимание на ошибках и недостатках;

– шире использовать показ упражнений самими занимающимися, поскольку это убеждает их в посильности задания, стимулирует соревновательный азарт и активность группы;

– чаще показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем и брассом на груди и спине в исполнении лучших пловцов;

– каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом купания, привыкнуть к температуре воды, разогреться, ощутить уверенность в своих силах;

– для увеличения динамичности и плотности занятия необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении; упражнения с задержкой дыхания с выдохами в воду; плавание при помощи ног и руками с плаванием в полной координации; коротких отрезков и серий отрезков с проплыванием максимально возможных для обучающихся данной подготовленности дистанций;

– для успешного освоения техники применять плавание поперек бассейна серии коротких отрезков – 2х12 м или 4х16 м по элементам (при помощи ног, рук) и в полной координации с задержкой дыхания, с дыханием через несколько циклов и в каждом цикле;

– после освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния;

– поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом;

– при изучении новых упражнений уделять особое внимание предупреждению типичных ошибок;

– исправляя ошибки, не делать занимающимся одновременно много замечаний — это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах;

– на каждом занятии не должно изучаться более одного-двух новых упражнений;

– ведущий обучение (преподаватель, тренер, инструктор) несет ответственность за организацию занятий, жизнь и здоровье обучающихся и обязан соблюдать следующие требования безопасности:

– не допускать к занятиям лиц, не прошедших медосмотр;

– комплектовать группы с учетом возраста, категории инвалидности и плавательной подготовленности;

– обеспечить контроль при прохождении обучающихся через регистратуру, организованный уход после занятий в душевые, через раздевалку и регистратуру бассейна;

– перед занятием проверять соответствие места занятий, оборудования, инвентаря, экипировки обучающегося нормативным требованиям безопасности;

– до и после занятия проводить поименную проверку переключку занимающихся;

– во время занятий соблюдать строгую дисциплину: не разрешать неорганизованного купания, самовольных прыжков в воду и нырний; не допускать, чтобы обучающиеся садились друг на друга, топили с головой, громко кричали и баловались;

– входить в воду и выходить из нее разрешается только по команде или свистку ведущего;

– допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только ведущий занятия;

– во время проверки умения плавать в воде должны находиться одновременно не более двух занимающихся;

– строго наказывать занимающихся за ложные крики «Тону!»;

– на первых занятиях для большей безопасности обучающихся следует распределять по парам, чтобы они не теряли друг друга из виду;

– все попытки самостоятельного плавания на дальность проводятся только вдоль бортика;

– первые попытки плавать на глубоком месте разрешается не более чем двум занимающимся одновременно под непосредственным наблюдением преподавателя;

– запрещается оставаться в ванне бассейна и его помещениях после окончания занятий;

– по окончании занятий ведущий уходит из бассейна только после внимательного осмотра дна бассейна.

1.3 Задачи, средства и методы обучения плаванию

При обучении плаванию решаются основные задачи:

1. Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких, гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от:

- 1) задач, стоящих перед курсом обучения;
- 2) контингента занимающихся, их подготовленности и возраста;
- 3) продолжительности курса обучения;
- 4) условий для занятий.

Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

Задачи, стоящие перед курсом обучения, зависят от возраста, физической и плавательной подготовленности занимающихся, характера заболевания и категории инвалидности. Поэтому при составлении программы обучения необходимо учитывать выбор упражнений, дозировку нагрузки, методику преподавания, а также успешность освоения учебного материала. Независимо от возраста занимающихся, не умеющим держаться на поверхности воды, требуется больше времени на обучение, чем имеющим лучшую исходную плавательную подготовленность.

При обучении плаванию применяются следующие средства:

1. Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения.
2. Упражнения для освоения с водой.
3. Простейшие прыжки в воду.
4. Игры и развлечения на воде.

5. Упражнения для изучения техники плавания.

Часть этих упражнений используются в течение всего периода обучения, другие – временно. Так, общеразвивающие и специальные физические упражнения, и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются от начала до конца обучения. Упражнения для освоения с водой, необходимые в начале обучения, применяются только на первых занятиях.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют общему физическому развитию, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений, силу и подвижность в суставах, необходимые для успешного освоения плавания. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

Из общеразвивающих и специальных упражнений составляется комплекс, который выполняется перед занятиями в воде. Обычно комплекс начинается с «разогревающих» и дыхательных упражнений – различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для крупных мышечных групп туловища, плечевого пояса, рук и ног, наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и прочие. После чего выполняются маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Их нужно проводить после разминки.

Каждый комплекс заканчивается упражнениями, имитирующими технику плавания. Они подводят занимающихся к освоению техники в воде.

1.4 Техника спортивных способов плавания

Техника спортивного плавания характеризуется непрерывным чередованием гребковых и подготовительных движений, так называемых циклов.

Каждый цикл в кроле на груди и на спине включает гребки правой и левой рукой, шесть движений ногами, вдох и выдох. При плавании брассом один цикл движений состоит из гребка руками, толчка ногами, вдоха и выдоха. Для продвижения в воде пловец непрерывно выполняет одни и те же симметричные движения-циклы, ритмично чередуя напряжение и расслабление работающих мышц.

При выполнении гребковых движений в плавании разными способами для преодоления сопротивления воды величина тяговых усилий достигает 10 кг. Поэтому плавание способствует развитию мышечной силы, причем нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется равномерно и симметрично (в отличие от тенниса, фехтования и других «несимметричных» видов спорта). Непрерывная работа ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, формируя свод стопы, предупреждая плоскостопие.

Для поддержания рабочей позы пловца в условиях водной среды в горизонтальном безопорном положении необходимы статические напряжения мышц туловища. Это развивает и укрепляет мышцы туловища, способствует формированию мышечного корсета, предупреждая искривления позвоночника – сколиоз, кифоз. Физическая нагрузка (статические усилия на поддержание рабочей позы пловца, непрерывные гребковые движения руками и ногами) укрепляет опорно-двигательный аппарат и повышает силовую выносливость пловца. Движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости и горизонтального безопорного положения тела (так называемая рабочая поза пловца), когда позвоночник разгружается от давления на него массы тела. Все это делает плавание уникальным физическим упражнением для формирования мышечного корсета и правильной осанки, а также наиболее адекватным видом физических упражнений и спорта для людей с ограниченными возможностями.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов, как никакой другой вид физических упражнений, тренируют правильный ритм дыхания.

Во всех спортивных способах плавания дыхание согласуется с движениями рук пловца. При плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем вдох выполняется в момент окончания гребка, а выдох – на протяжении остального времени цикла, то есть выдох приблизительно в три раза продолжительнее вдоха. В результате плавание тренирует дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки, легочную вентиляцию и газообмен. Одно из следствий гидростатического давления воды при плавании – большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Поэтому при плавании кролем и брассом вдох и выдох затруднены: при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. При систематических занятиях плаванием дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и экскурсия грудной клетки. Спортсмены-пловцы имеют высокие показатели ЖЕЛ (свыше 7000 см³), опережая представителей других видов спорта и уступая первое место только гребцам.

Интенсивная мышечная работа при плавании требует усиленного дыхания. Частота дыхания при плавании спортивными способами – не более 30-40 раз в минуту (вдох и выдох связаны со строго определенным количеством движений руками и ногами). Такая дыхательная гимнастика способствует увеличению объема вдоха, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. В дыхании участвуют самые отдаленные участки легких и исключаются застойные явления в них.

Занятия плаванием, как и другими циклическими видами спорта, способствуют развитию выносливости и ее биологических основ – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Горизонтальное положение тела и давление на него воды облегчает работу сердца, так как гидростатическое давление крови практически отсутствует. Продвижению крови к сердцу помогают давление

воды на подкожное венозное русло, присасывающие действие диафрагмы, циклические симметричные движения и глубокое ритмичное дыхание.

Ритмические чередования напряжения и расслабления мышц пловца, активные движения во всех суставах улучшают венозную гемодинамику, активизируют резервные механизмы, облегчающие работу сердца, совершенствуют тканевый обмен.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это в первую очередь можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 уд/мин меньше.

Таким образом, занятия плаванием, изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обучают технике именно спортивных способов плавания, как наиболее эффективной и экономичной. Если в силу ряда причин освоение техники спортивных способов плавания затруднено, для освоения предлагаются облегченные варианты: кроль на груди без выноса рук из воды («по-собачьи»), кроль на спине без выноса рук из воды («бабочка»), брасс на груди с поднятой головой (без выполнения выдоха в воду). Также используются комбинированные способы плавания, то есть различные сочетания движения ногами и руками (в положении на груди: ноги кроль - руки брасс, ноги дельфин - руки брасс; в положении на спине: ноги кроль - одновременный гребок руками; ноги брасс - одновременный гребок руками) и др.

Общие требования к технике плавания

Под техникой спортивного плавания понимают рациональную систему движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Это понятие охватывает форму, характер движений и их внутреннюю структуру (закономерную

взаимосвязь движений). В него входит умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Эта свойственная только данному спортсмену техника неразрывно связана с развитием его двигательных и функциональных возможностей (Л. П. Макаренко, 1979).

Требования, обеспечивающие рациональную технику, относятся, прежде всего, к положению тела в воде, гребковым движениям руками как основному источнику движущих сил, согласованию движений.

Тело спортсмена при плавании с соревновательной скоростью должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое, сравнительно высокое и уравновешенное положение с оптимальным углом атаки. У квалифицированных пловцов величины угла атаки минимальны ($0-5^{\circ}$). Большие величины угла атаки ($8-10^{\circ}$) характерны для начинающих, что позволяет им облегчить выполнение подготовительных движений руками и дыхание.

Существенное влияние на общее положение тела пловца в воде оказывает положение головы и бедер. Во всех способах, за исключением плавания способом кроль на спине, голова участвует во вспомогательных движениях в ритме движений руками и дыхания. На протяжении большей части цикла движений бедра пловца должны занимать положение у самой поверхности воды. В технике плавания новичков допустимо фиксированное положение туловища, в то время как у пловцов высокого класса оно активно вовлекается в гребковые движения. При плавании кролем на груди и на спине повороты туловища относительно продольной оси тела усиливают гребок руками, помогают выполнить его по оптимальной траектории, вынуть руку из воды с минимальным сопротивлением и пронести ее над водой. При плавании кролем на груди крен тела позволяет выполнить вдох с минимальным напряжением мышц шеи и сохранить положение головы почти на продольной оси тела. При плавании брассом и дельфином верхняя часть туловища пловца выполняет активные движения вверх и вниз по пологой волнообразной траектории. Эти

вспомогательные движения туловищем также направлены на повышение эффективности движений рук, ног и вдоха.

Руки являются главным движителем при плавании. Даже в брассе, где движения руками и ногами примерно в равной степени создают силу тяги, техника движений руками в большей мере влияет на общую координацию движений, определяет темп и ритм плавания, тесно связана с дыханием. Кисть руки следует рассматривать как один из основных элементов движителя, его основную рабочую плоскость. Главная функция кисти во время гребка – обеспечивать непрерывную опору на воду. Во время гребка кисть должна двигаться непрерывно, с ускорением, по оптимальной криволинейной траектории, с оптимальной ориентацией относительно направления продвижения пловца вперед.

В начале гребка рука практически полностью выпрямлена в локтевом суставе, в дальнейшем гребок должен выполняться с высоким положением локтя относительно кистей рук. Гребок рукой принято делить на фазы: период *рабочих* движений – захват, подтягивание, отталкивание и период завершающих и *подготовительных* движений – выход из воды, пронос, вход в воду (кроль на груди, на спине, дельфин) и сведение рук вместе и выведение их вперед (басс).

2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

2.1 Обучение плаванию лиц с нарушениями слухового анализатора

Обучающиеся с нарушением слуха могут значительно различаться по уровню восприятия информации и способностям к обучению. Обучающиеся с имплантами для понимания и восприятия речи нуждаются в слуховом аппарате, их речь ограничена, они способны читать по губам, по артикуляции, но, как правило, не владеют жестовой речью. Во время занятий в воде они лишены аппарата и становятся полностью глухими. Слабослышащие со слуховыми аппаратами воспринимают на слух отдельные слова и громкую речь, но жестовой речью не владеют. Глухие обучающиеся не слышат, общаются с помощью жестовой речи, имеют в наборе несколько звуков, слогов. Таким образом, данный контингент обучающихся неоднороден и требует индивидуального подхода к каждому.

Методика обучения плаванию обучающихся с нарушениями слухового анализатора не отличается от обучения обучающихся без ограничения возможностей и включает применение наглядного, словесного и практического методов. Однако более важную роль для обучающихся с нарушением слуха играет наглядное обучение. Поскольку условия работы в бассейне (плеск воды, различные звуки) затрудняют восприятие команд и указаний преподавателя, была разработана система условных сигналов и жестов, позволяющих оперативно осуществлять контакт с группой. Условные сигналы и жесты могут не только заменять команды преподавателя, но и уточнять технику выполнения движений дополнительно к объяснению преподавателя, предупреждать и исправлять возникающие ошибки. Применение условных сигналов и жестов значительно повышает эффективность обучения плаванию слабослышащих.

При объяснении предлагаемого материала его доступность должна обеспечиваться многообразием применяемых наглядных пособий,

выразительной артикуляции. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений или технику спортивного плавания в более совершенном исполнении.

Для наглядности можно использовать кинограммы, рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные, научно-популярные видеофильмы, в которых широко представлены элементы и способы плавания. Просмотр техники плавания сильнейших пловцов дает достойные примеры для подражания. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении, поэтому требуется объяснение, которое помогает понять основные элементы изучаемого движения и облегчает его освоение. Следовательно, методы наглядного обучения и словесного изложения тесно связаны между собой и всегда применяются вместе.

Условные сигналы, дактильная и жестовая речь обеспечивают оперативную взаимосвязь с обучающимися. Во время занятий в бассейне преподаватель отдает только лаконичные команды; объяснения и замечания проводятся только на суше. Сочетание наглядных, словесных и практических методов способствует осознанному выполнению движений.

Показ упражнения преподавателем может проводиться как в целом (для создания общего представления о движении), так и по частям (для понимания отдельных фаз движения и согласовании с дыханием).

Для показа упражнений на бортике используются наглядные пособия: файлы с рисунками, плакаты, видеофайлы на планшете, куклы на шарнирах. Для привлечения внимания занимающихся преподаватель может использовать флажки или платки контрастных цветов (красный и зеленый). Все объяснения и показ упражнения проводятся на суше, когда внимание обучающихся сосредоточено на объяснении и непосредственно перед их выполнением. После показа упражнения следует проговаривание последующих действий в воде. В воде в качестве дополнительных ориентиров применяются подвижные плавательные средства.

Объяснение должно быть образным, опираться на предшествующий опыт обучающихся и вызывать необходимые ассоциации, поэтому преподаватель должен уметь находить сходные, знакомые обучающимся характерные черты между заданием и их двигательным опытом. Чем ярче, эмоциональнее эти ассоциативные «мосты», тем быстрее и легче будет осваиваться новый учебный материал.

В практике начального обучения плаванию широко пользуются сравнениями. Например, при обучении движениям ногами кролем: «Держите ногу, как балерина», или «Нога должна выполнять мягкие, свободные движения, как рыбий хвост», или «Движения ногами должны вспенивать воду, как винт лодки»; при обучении плаванию кролем на груди: «В конце гребка кролем движение рукой напоминает толчок палкой при ходьбе на лыжах», «В конце гребка как бы сбросьте груз с ладони» и т.д.

При объяснении плавательных движений необходимо описывать ощущения, возникающие в результате их правильного выполнения, например: «Опирайся ладонью о воду, как о плотный предмет», «Почувствуй непрерывное, безостановочное продвижение вперед» и т.д.

Присутствие тренера (инструктора) в воде существенно повышает эффективность обучения плаванию. Зрительный контакт с обучающимся дает уверенность в своих силах.

Различные варианты поддержек (под затылок, за подбородок, за руки и др.) используются для обеспечения безопасности в воде, снятия страха у обучаемых. В случае индивидуальных занятий инструктор одной рукой осуществляет поддержку обучающегося, другой – помогает выполнить требуемое движение, контролируя правильность его выполнения.

Для исправления ошибок в технике плавания спортивными способами используют жесты, акцентирующие внимание обучаемых на правильном выполнении движения. Для понимания техники выполнения движений ногами и

руками в кроле и исправления типичных ошибок используют разнообразные жесты.

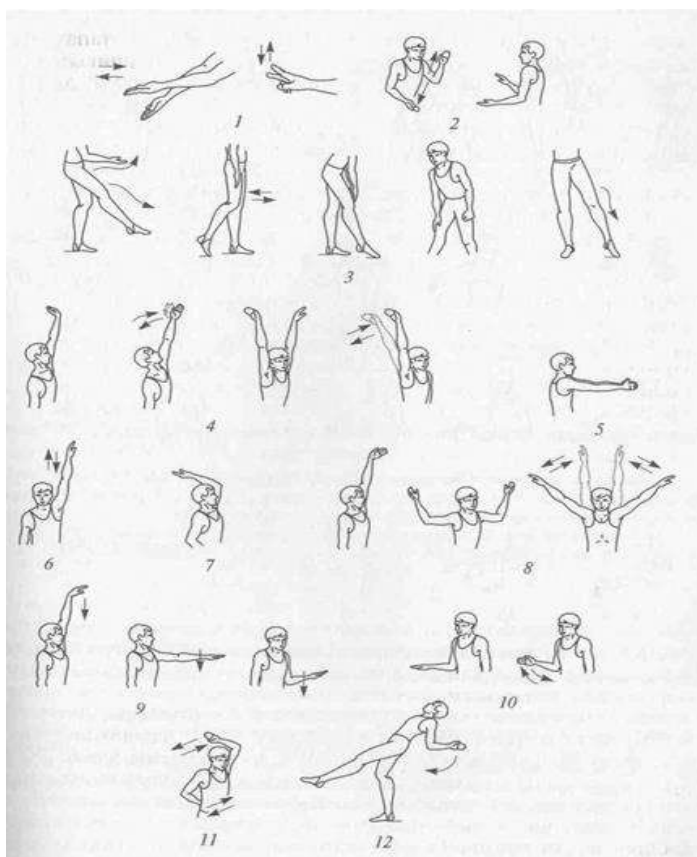


Рисунок 8 Жесты, применяемые при обучении технике плавания кролем: 1 – выполнить движения ногами кролем; 2 – шире размах ногами кролем; 3 – движения ногами выполнять о бедра; 4 – начало гребка: фаза захвата и опора; 5 – большие пальцы ног должны касаться друг друга; 6 – вкладывать руку в воду дальше, вперед и вверх; 7 – не вкладывать руку в воду слишком далеко за головой; 8 – очень широкий вход руки в воду; 9 – фаза отталкивания, подтягивания; 10 – ускорение движения предплечьем и кистью в конце гребка; 11 – не раскачивать туловище вправо-влево; 12 – не сидеть, а лежать на воде.

При групповом обучении инвалидов и лиц с ОВЗ численность обучающихся не должна превышать 5-6 человек на преподавателя. Однако, учитывая специфику контингента, предпочтительна индивидуальная форма обучения. Хорошие результаты дает совместное нахождение в воде преподавателя и обучающихся: 1) совместное пребывание в воде и одновременное выполнение

упражнений помогает избежать долговременного объяснения; 2) преподаватель может оперативно исправлять ошибки при выполнении упражнения; 3) присутствие взрослого человека снимает напряженность при выполнении заданий на глубине и позволяет обучающимся быстрее освоить самостоятельное плавание.

При обучении плаванию слабослышащих и глухих предпочтение отдается способам кроль и брасс. Координация движений в кроле (поочередные движения руками и попеременная работа ногами) близка по структуре к ходьбе и поэтому более доступна для освоения.

В брассе вытянутое положение тела в момент скольжения после толчка ногами способствует выпрямлению позвоночника и коррекции нарушений осанки, часто встречающихся у слабослышащих.

Как уже говорилось, освоение техники спортивного плавания помимо приобретения жизненно важного навыка и коррекции имеющихся отклонений дает перспективу реализации себя в спорте. Систематические тренировки и выступления на соревнованиях различного ранга (от школьных стартов до Сурдлимпийских Игр) дают глухим и слабослышащим дополнительные возможности для социализации и интеграции в общество.

2.2 Обучение плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора

При обучении плаванию незрячих особое место занимают модифицированные классические методы обучения: словесный, наглядный, метод показа, метод мышечно-двигательного чувства, методы звуковой демонстрации, дистанционного управления, стимулирования двигательной активности.

При описании техники плавания преподаватель в доступной форме объясняет обучающимся структуру движения, используя живые образы с тем, чтобы сформировать пространственные представления о форме и характере

движения. Объяснения должны быть четкими, понятными. Команды отдаются спокойным, уверенным, твердым голосом. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Звуковая демонстрация помогает акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характеризующем скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Метод наглядности при обучении незрячих заменяется осязанием: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

При обучении движениям широко применяется "контактный" метод, особенно в случае, если обучающийся не понял упражнения со слов преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный показ бывает пассивным и активным. При пассивном показе преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела сопровождающего или преподавателя при выполнении им какого-либо движения, что позволяет создать правильное представление о положении тела и направлении движения. Эффективным средством тактильного обучения является пластиковая кукла-модель с движущимися суставами, которая помогает преподавателю в объяснении обучающимся положениям тела, рук, ног и их движений.

Во всех случаях преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

На первых занятиях необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, хвалить, помогать им избавляться от чувства боязни воды и т.п.

На этапе освоения с водой, в первую очередь, необходимо сформировать навык пространственной ориентировки в воде (вход и выход из воды, контроль глубины воды, расстояния от бортика до бортика и др. С этой целью применяют дополнительные ориентиры – звуковые, осязательные, обонятельные. Для того чтобы незрячему определить направление движения, используют ориентиры – бортик бассейна, лестница, разделительная дорожка.

Слуховое восприятие в бассейне затруднено из-за наличия фонового шума (плеск воды, шум от сливного желоба, разговоры находящихся в воде посетителей и др., поэтому важно заранее ознакомить занимающихся с командами, распоряжениями, сигналами преподавателя. Следует учитывать, что у незрячих нарушено произвольное внимание, снижен его объем, отмечается инертность, рассеянность. Для освоения нового упражнения им требуется большее количество повторений. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие, они способны воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений. У незрячих основная форма восприятия – осязательно-двигательная. Обучающиеся с нарушением зрения часто путают правую и левую стороны, отмечается выраженная асимметрия в развитии левой и правой руки, несогласованность движений руками. Выполнение упражнений с помощью сопровождающего повышает качество исполнения.

Объяснения упражнения и исправления недочетов должны быть краткими, четкими и громкими. Для лучшего запоминания упражнения применяют многократное повторение отдельных элементов, опираясь на слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения.

При объяснении упражнений на согласование движений руками и ногами с дыханием необходимо ориентировать движения по отношению к собственному телу обучающегося. Все предметы и движения в пространстве незрячие обучающиеся воспринимают прежде всего по отношению к самим себе (справа – слева, впереди – сзади, вверху – внизу и т.д.). В качестве ориентиров они часто используют размеры своего тела, длину шага, руки, локтя и кисти, что также нужно использовать при объяснении движений.

При обучении плаванию слепых и слабовидящих применяются традиционные вспомогательные средства: плавательные доски, плавательные лопатки, колобашки, трубки, резиновые ласты, свистки, спасательные круги, шесты, нарукавники, спасательные жилеты. Поддерживающие средства

необходимы в качестве подвижной опоры и для обеспечения безопасности в условиях глубокого бассейна. Лопатки и ласты улучшают опору о воду и помогают формированию навыка плавания. Свисток используют для привлечения внимания к началу выполнения упражнения или остановки для исправления ошибок. В процессе обучения применяется шест для касания, который помимо сопровождающего, находящегося в воде, обеспечивает безопасность обучающегося и предотвращает его травмирование о бортик бассейна. Шест используется в качестве сигнального средства при выполнении упражнений, так как в силу плохой акустики в бассейне словесные команды обучающийся просто не слышит.

В ходе обучения слепых применяют фланелеграф (магнитная доска, обтянутая черной фланелью, на которой в качестве иллюстрационного материала размещают трафареты с объемно-барельефными изображениями положений тела пловца в различные моменты выполнения плавательных движений), что позволяет обучающимся понять технику плавания различными способами.

Для слепых и слабовидящих, занимающихся плаванием, разработаны тренажерные устройства «Поводырь Шипенко» (рисунок 4) и плавательное техническое устройство Кузмичева (парное) для безопасного выполнения поворотов (рисунок 5).

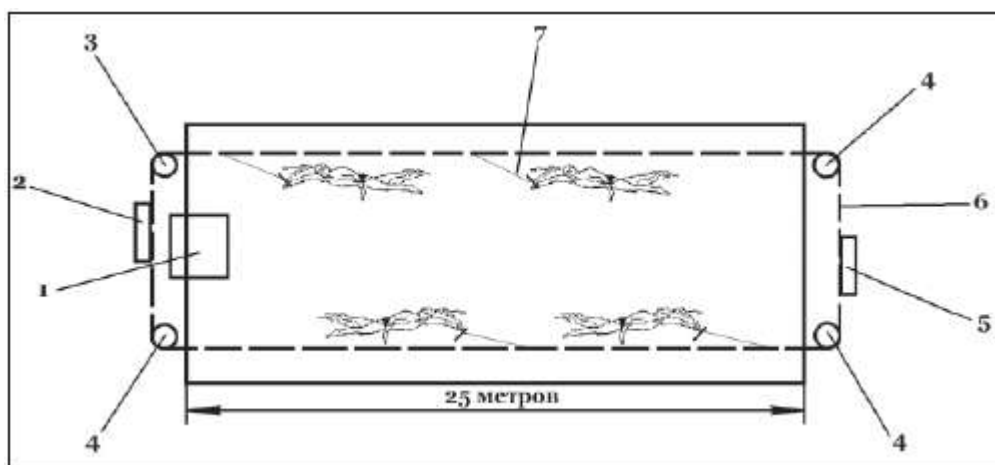


Рисунок 4 Тренажерное устройство «поводырь Шипенко». Пояснения: 1 - стартовая тумбочка, 2 - электромотор, 3 - ведущий шкив, 4 - ведомые шкивы, 5 - запасной электромотор, 6 - трос, 7 - индивидуальный трос.

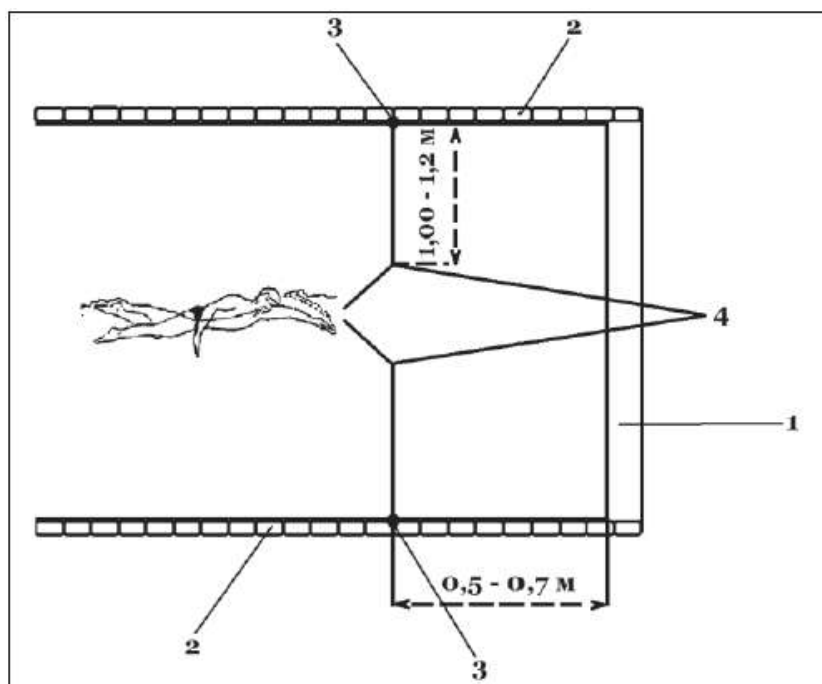


Рисунок 5. Плавательное техническое устройство Кузмичёва ПТУК (парное). Пояснения: 1 - поворотный щит, 2 - разделительные дорожки, 3 - винтовые крепления с пружинным элементом, 4 - силиконовые влагоустойчивые лопатки.

Схема тренировочного устройства представлена конструкцией, которая состоит из четырёх металлических опорных стоек, устанавливаемых вдоль крайней плавательной дорожки на расстоянии 25 или 50 метров, в зависимости от длины бассейна.

На стойках по всему периметру расположены перекладины или желоба, между которыми натянут трос, он проходит по кругу вдоль плавательной дорожки.

С одной стороны бассейна расположен электромотор и блочная система с несколькими тросами, на которых крепятся пенопластовые доски (шириной 5 и длиной 20 см). Это позволяет осуществить направленное сопровождение одновременно нескольких занимающихся с заданной скоростью против часовой стрелки по плавательной дорожке бассейна.

Использование тренажерного устройства «Поводырь Шипенко» при минимальном стеснении движений даёт возможность обучающемуся выполнять

практически полный арсенал подводящих и подготовительных плавательных упражнений:

- позволяет предотвратить столкновения с другими обучающимися и исключает возможность получения травм в ходе контакта с бортами бассейна и разделительными дорожками;

- для инвалидов по зрению, не обладающих стабильным плавательным навыком и испытывающих страх перед водной средой, сводит к минимуму скованность движений, избавляет от чувства страха и неуверенности;

- помогает снизить сопротивление воды, позволяет преодолевать дистанцию в облегченных условиях;

- устройство предполагает одновременное «протягивание» до 5-6 обучающихся, что упрощает учебно-тренировочный процесс и позволяет задействовать всю группу занимающихся;

- подходит для различных нозологических групп населения (например, лиц, с ампутацией конечностей, с последствиями детского церебрального паралича, имеющих нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата и др.;

- обладает возможностью регулировать скорость движений пловца.

Данная конструкция состоит из двух винтовых креплений, расположенных вдоль разделительных дорожек на расстоянии метра от стенки бассейна (поворотного щита) и полужесткого вертикального штатива с пружинным элементом, уходящим при надавливании пловца на устройство вниз-вперед. Штатив переходит в полужесткие, полипропиленовые или силиконовые влагоустойчивые лопатки. Длина каждой лопатки варьируется (от 1,0 до 1,2 м). С каждой стороны створки не соединяются, оставляя небольшое расстояние для выполнения поворота.

Во время преодоления дистанции, как только обучающийся коснётся рукой створки ПТУК, он должен незамедлительно выполнить поворот во избежание столкновения с бортом бассейна. Конструкция же во время выполнения поворота уходит под воду, образуя «открытые двери».

Для успешной организации обучения плаванию необходимо создать условия для безопасного и комфортного передвижения слепых и слабовидящих в пределах ванны бассейна.

Поскольку в бассейнах имеется повышенный шумовой фон, слуховое восприятие информации частично затруднено, следовательно, инвалиды по зрению нуждаются в техническом устройстве, надежно ограждающем их от возможного столкновения с людьми и встречными предметами при передвижении, и предупреждающем об опасности при изменении рельефа на пути.

Авторы Шипенко А.А. и Кузмичев А.В. предлагают усовершенствованную «канатную дорогу для слепых», не требующую особых материальных затрат, но эффективную для самостоятельного передвижения и облегчения пространственной ориентации по следующим маршрутам: холл/гардероб - раздевалка; раздевалка - туалет; раздевалка - душевая; душевая - ванна бассейна.

«Канатная дорога» использует принцип различия тактильных ощущений, вызываемых контактом с характерным видом поверхности того или иного материала; когда различные виды материалов ведут к различным пунктам назначения.

Оборудование «канатной дороги» позволяет слепому самостоятельно (без сопровождения сотрудников бассейна, волонтеров, преподавателей) безопасно дойти до места занятий, вернуться в душ, посетить туалетную комнату.

Схема построения «канатной дороги» выглядит следующим образом: «коридор», расположенный от входного холла до ванны бассейна, оборудован через каждые несколько метров обитыми мягкой тканью скобами, прикрепленными на высоте 1-1,5 м вдоль стен. Сквозь скобы пропущен канат или веревки различные на ощупь, на которых перед сложными местами маршрута (порог, поворот, лестница и т. п.) расположен маячок (например, пластиковое кольцо или шарик), позволяющий слепым людям перемещаться по необходимым направлениям.

Крепления данных конструкций могут варьироваться от временных, на базе расставленных стоек с продетыми в них веревками, которые выставляются и убираются по необходимости, до стационарных, с возможностью опоры на них во время движения. «Коридор» может быть оснащён звуковой навигационной системой с функцией «голосовой гид» для улучшения ориентировки в новой для слепых пространственной среде, или табличками со шрифтом Брайля на направляющих канатах для указания необходимого маршрута по бассейну. Проблема материально-технического обеспечения процесса обучения плаванию инвалидов по зрению является чрезвычайно актуальной, требует пристального внимания, создания и внедрения новых технических разработок.

2.3 Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Оценку характера повреждения, выбор двигательных режимов и двигательные ограничения определяет лечащий врач (вертебролог, нейрохирург или хирург). Комплекс физических упражнений назначают в соответствии с диагнозом, возрастом и функциональными возможностями обучающегося. Из общеразвивающих применяют упражнения без предметов и с предметами (мячами, гантелями, гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами) для мышц верхних конечностей и туловища.

Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений на суше (ОРУ) для лиц с полной или частичной ампутацией верхней конечности:

- 1) наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево) – по 6-8 раз;
- 2) повороты головы вправо-влево – 8 раз;
- 3) ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
- 4) и.п. – стоя, одна рукаверху, другая у бедра. Поочередные вращения руками вперед (20 раз);
- 5) и.п. – то же. Поочередные вращения руками назад (20 раз);
- 6) и.п. – сед, упор сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (30 раз);
- 7) и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз);
- 8) и.п. – стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками). Приседания, пятки от пола не отрывать (12 раз).
- 9) и.п. – стоя, одна рукаверху, другая у бедра. Упражнение «Мельница» вперед» - вращения руками вперед (20 раз);
- 10) и.п. – то же. Упражнение «Мельница» назад» - вращения руками назад (20 раз);
- 11) и.п. – стоя в наклоне. Поочередные движения руками вперед (20 раз);

12) и.п. – стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с махом руками (10 раз).

Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений на суше при ампутации нижних конечностей и для лиц с ПОДА:

1) и. п.– сидя на коляске. Наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево) – по 6-8 раз;

2) и. п.– сидя на коляске. Повороты головы вправо-влево – 8 раз;

3) и.п. – лежа на спине. Поочередные вертикальные махи прямыми руками (20 раз);

4) и.п. – лежа на спине. Поочередные скрестные движения руками перед собой (20 раз);

5) и.п. – лежа на груди, руки впереди. Отрывание рук от пола (10 раз);

6) и.п. – лежа на груди, руки за головой. Подъем верхнего плечевого пояса от пола (10 раз);

7) и.п. – упор лежа. Отжимания от пола (10 раз);

8) и.п. – упор лежа с опорой на локти и предплечья. Удержание позы в этом положении («Планка») (2 раза по 20 с);

9) и.п. – лежа на спине. Подъем туловища до положения седа (самостоятельно или с помощью сопровождающего).

При нарушении подвижности нижних конечностей, люди, которые передвигаются на коляске самостоятельно или с помощью сопровождающего (родственника, социального или медицинского работника, волонтера и т.п.) могут заниматься плаванием с разрешения врача.

Целесообразно начинать занятия физическими упражнениями в водной среде с обучающимися, имеющими нарушения подвижности нижних конечностей или после ампутации в возрасте 8-10 лет, с использованием индивидуально-группового метода (в группе 2-3 обучающегося). В этом возрасте обычно полностью сформированы навыки самообслуживания, а иммунитет достаточно устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды.

В воде легче осваивается навык удержания вертикальной позы без дополнительной опоры.

Вода позволяет увеличить амплитуду движений в суставах, а произвольные мышечные сокращения усиливают интенсивность обменных процессов. Подъемная сила воды значительно снижает гравитационные нагрузки на поврежденные конечности, и тем самым позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия.

Занятия плаванием могут проводиться как в глубоких, так и в мелких бассейнах. Температура воды должна быть 26-27°C, первые занятия не должны превышать 25-30 минут вследствие быстрого утомления. Сопровождающий помогает человеку, передвигающемуся на коляске в переодевании, посещении мест общего пользования, принятии душа, выхода на бортик бассейна и спуске в воду (если в бассейне нет специального электромеханического подъемника для входа в воду), а после окончания занятия помогает обучающемуся выйти из воды, переодеться и покинуть спортивное сооружение.

Комплексы гимнастики дифференцируются в зависимости от степени ограничения двигательных функций и от уровня ампутационного дефекта. Все упражнения в зале сухого плавания выполняются сидя на полу или скамейке, а также лежа на полу или скамейке в положении на груди и на спине. Первые занятия плавания направлены на освоение с водой. Основным упражнением будет освоение выдоха в воду, это особенно важно для людей, которые не владеют движениями нижних конечностей либо не имеют их. На занятиях в воде применяются упражнения, выполняемые у опоры и при помощи вспомогательных плавательных средств (в положении лежа на спине и на груди), а далее без опоры – плавание с помощью различных гребковых движений руками, как на груди, так и на спине. В заключительной части применяются упражнения на расслабление и выдохи в воду, а также игры и развлечения в воде.

Каждое занятие по обучению плаванию начинается в зале сухого плавания (из-за ограничения двигательной активности у обучающихся с инвалидностью наблюдаются нарушения, связанные с воспроизведением образа изучаемых двигательных действий, что требует более детального изучения отдельных элементов) с последующим закреплением разученных движений в воде. После ампутации обеих нижних конечностей на уровне бедер при статическом положении тела лежа на груди (в воде) голова и плечевой пояс оказываются погруженными в воду, а область таза и культы конечностей находятся выше уровня воды. Для поддержания горизонтального положения при плавании необходима интенсивная работа руками. При статическом положении тела лежа на спине у обучающихся с дефектами обеих нижних конечностей отмечается выраженное сгибание в тазобедренных суставах, а также компенсаторное сгибание поясничного и грудного отделов позвоночника. При этом голова и культы бедер находятся выше уровня воды, а туловище уходит под воду. Мышцы шейного отдела позвоночника находятся в постоянном напряжении. Для коррекции положения тела в воде при начальном обучении плаванию (обучающихся с повреждением позвоночника, пользующихся колясками или после ампутации обеих нижних конечностей на уровне бедер) необходимо использовать вспомогательные поддерживающие средства.

Кроме того, важно научить сопровождающего методическим приемам, которые они смогут применять в процессе обучения и воспитания обучающегося.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ. ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

3.1. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха

Кроль на груди и на спине

Занятие №1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с упражнениями на освоение с водой.

На суше:

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля (ОРУ):

- 1) наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево) – по 6-8 раз;
- 2) повороты головы вправо-влево – 8 раз;
- 3) ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
- 4) и.п. – стоя, одна рукаверху, другая у бедра. Вращения руками вперед (20 раз);
- 5) и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);
- 6) и.п. – сед, упор сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (30 раз);
- 7) и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз);
- 8) и.п. – стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками). Приседания, пятки от пола не отрывать (12 раз).
- 9) и.п. – стоя, одна рукаверху, другая у бедра. Упражнение «Мельница» – вращения руками вперед и назад (по 20 раз);
- 10) и.п. – стоя в наклоне. Поочередные вращения руками вперед (20 раз);
- 11) и.п. – упор лежа. Сгибания и разгибания рук – отжимания (10-15 раз).

Упражнения на дыхание:

1. И.п. – стоя на полу, сделать вдох через рот, задержать дыхание на максимально возможное время, затем – выдох через рот и нос (3-4 раза).

2. И.п. – стоя на полу, сделать вдох через рот, задержать дыхание на 2-3 с, затем – выдох через рот и нос (подряд 6-8 раз).

В воде:

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, спуститься в воду по лестнице.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна вдоль бортика: а) ходьба по одному, перебирая руками по краю бортика, б) ходьба, держась одной рукой за бортик и выполняя гребковые движения другой рукой (2 раза по 25м). Сопровождающий в случае необходимости помогает – выполняет гребковые движения рукой вместе с обучающимся (рис.11).

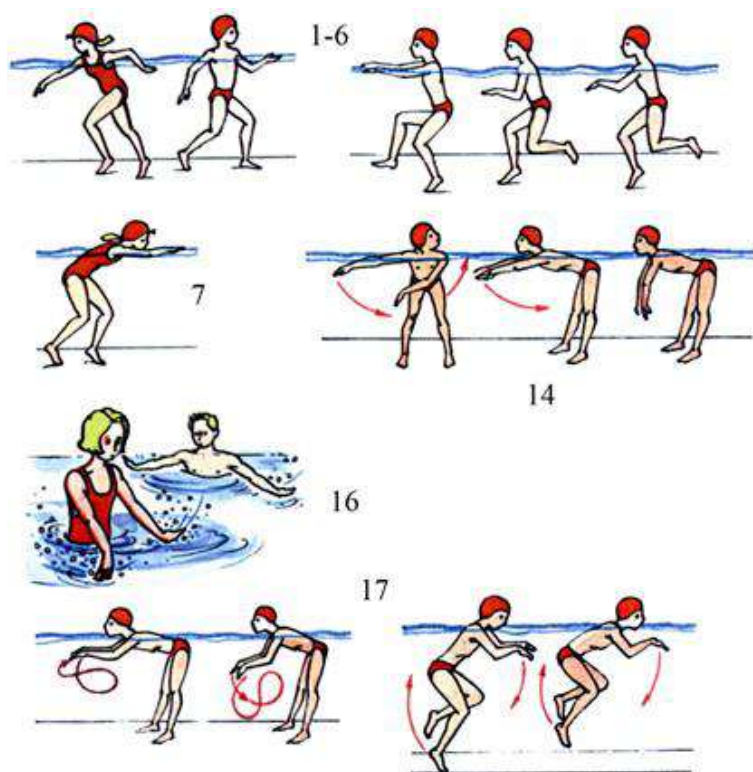


Рисунок 11 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: 1-6, 7 – ходьба, бег и прыжки с различными положениями и движениями рук; 16 – поймай воду; 14 – «Полоскание белья»; 17 – «Пишем восьмерки»; 17 – «Оторви ноги от дна»

2. Передвижения по дну бассейна шагом со сменой направления по сигналу (взмах рукой, флажком) преподавателя (25 м).

3. Передвижения по дну бассейна в парах бегом со сменой направления по сигналу преподавателя (25 м).

4. И.п. – стоя в наклоне вперед, держась руками за бортик. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (6-8 раз).

5. И.п. – стоя на дне, держась рукой за бортик. Упражнение «Умывание»: набрать в ладонь воду, вылить себе на лицо (4-5 раз).

6. И.п. – стоя в наклоне вперед, держась руками за бортик. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза (4-5 раз). При первых попытках сопровождающий осуществляет страховку, поддерживая обучающегося, помогая удерживать равновесие (рис. 12).

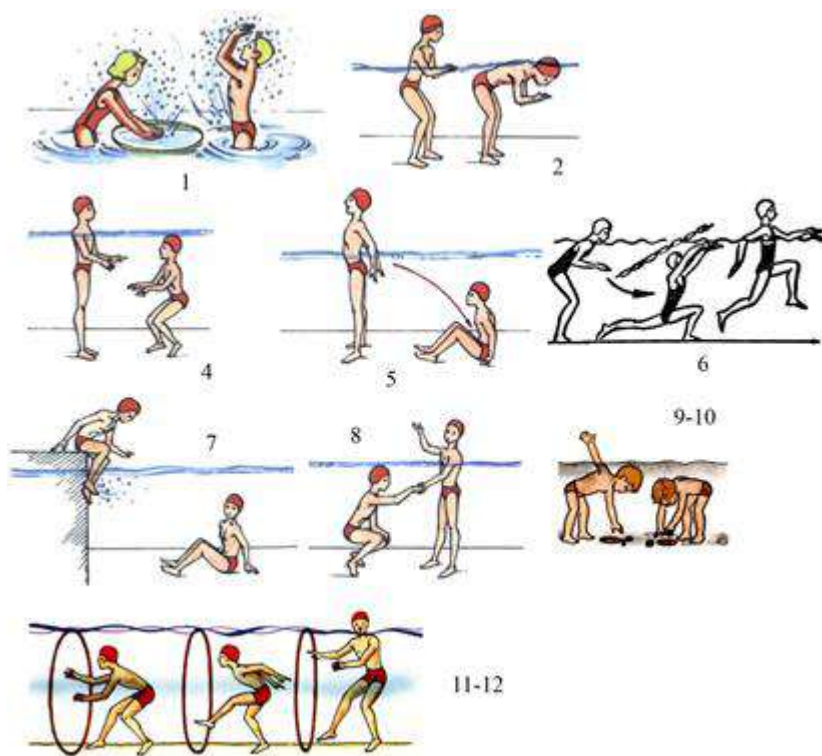


Рисунок 12 Погружения под воду с головой, подныривания и открывания глаз:

1 – «Умывание»; 2 – сделать вдох и опустить лицо в воду; 4,5 – сделать вдох и сесть на дно; 6 – подныривания под дорожку или круг; 7 – соскок с бортика с погружением под воду; 8 – погрузиться под воду, открыть глаза и сосчитать ряды плитки на стене бассейне или пальцы партнера; 9-10 – «Достать клад»; 11-12 – подныривание в обруч

7. И.п. – стоя на дне боком к стенке бассейна, держась рукой за бортик. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду. Передвижение мелкими шагами по дну бассейна вдоль бортика, задерживая дыхание на 3-4 с (25 м).

8. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик. Упражнение «Медуза»: задержать дыхание, погрузить лицо в воду, лечь на воду, ноги расслаблены. Полежать 5 секунд (2-3 раза). Сопровождающий поддерживает обучающимися за руку, помогает встать на дно (рис. 13).

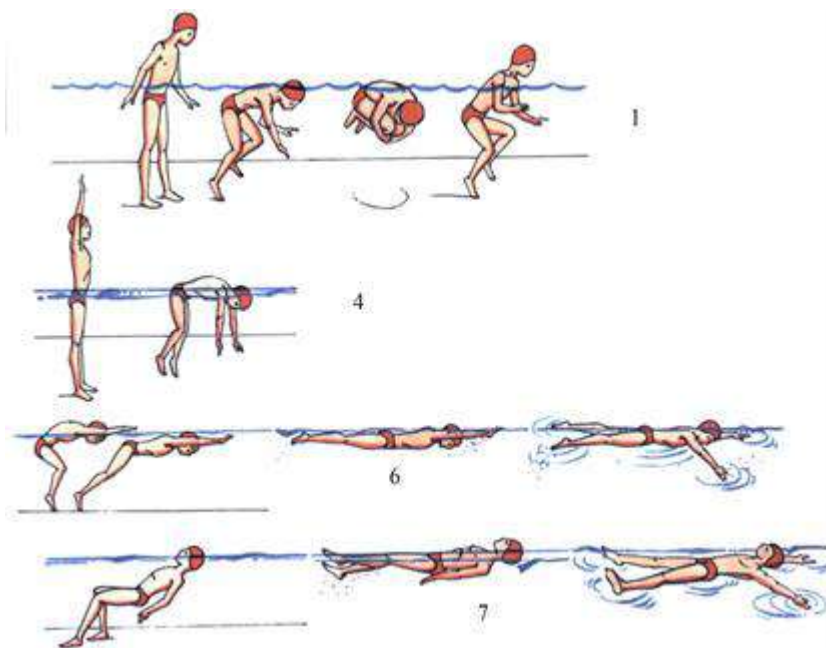


Рисунок 13 Всплывания и лежания:

1 – «Поплавок»; 4 – «Медуза»; 6,7 – «Звездочка» на груди и на спине

9. И.п. – стоя на дне, держась руками за бортик. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).

10. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата», «Кто быстрее спрячется?» и др.

Подведение итогов. Задание на дом: выполнить комплекс ОРУ.

Организационно-методические указания

На первом занятии обязательно проводится проверка плавательной подготовленности учебной группы. В дальнейшем, в случае необходимости, идет деление обучающихся на подгруппы (не умеющие, слабо плавающие и др.) Проверка плавательной подготовленности происходит на мелкой части бассейна, по 1-2 человека в каждом заплыве. Вход в воду на первых занятиях осуществляется под строгим контролем, только ногами вниз (по лестнице или из исходного положения сидя на бортике с опорой на руки).

Упражнения для освоения с водой изучают на мелкой части бассейна или у бортика глубокой части бассейна, держась за него руками. Если кто-то не сможет с первого раза выполнить упражнения на задержке дыхания и погрузить лицо в воду, не следует настаивать на обязательном выполнении заданий. Можно предложить задержать дыхание без полного погружения под воду, под счет (начинать с 3-4 секунд), постепенно увеличивая время. При работе с инвалидами с ментальными нарушениями целесообразно применение разнообразных игр с использованием сравнений и образов. Кроме того, игры создают положительные эмоции, снимают страх перед водой.

С первых занятий важно уделять время развитию внимания слабослышащих обучающихся. Преподаватель должен всегда держать в поле зрения всех находящихся в воде. При обучении глухих и слабослышащих важен постоянный зрительный контакт с обучающимися.

На первых занятиях в бассейне несовершеннолетний обучающийся с инвалидностью (ОВЗ), который оказывается без поддержки родителей или сопровождающего лица (инвалиды по слуху нуждаются в сопровождении, так как сопровождающие лица являются необходимым звеном для контакта инвалида с окружающими) может испытывать растерянность. Преподаватель должен принимать во внимание этот факт, не торопить обучающегося, проявить терпение при объяснении задания. Многие новички испытывают страх перед водой, в случае категорического отказа войти в воду не следует заставлять обучающегося. Можно предложить ему остаться на бортике в

качестве наблюдателя или помощника. В большинстве же случаев пребывание в воде вызывает у обучающихся положительные эмоции и новые, необычные ощущения. Простейшие игры в воде (ходьба, бег, подбрасывание воды вверх, выдохи с пузырями и др.) помогают снять напряжение.

Особую роль для слабослышащих в условиях водной среды приобретает специально разработанная система условных жестов, которая отрабатывается заранее. Условные сигналы способствуют оперативной взаимосвязи преподавателя с группой. Для управления группой можно применять условные сигналы «Светофор». В условиях бассейна можно использовать два небольших полотенца красного и зеленого цветов. Взмахом руки с зеленым полотенцем дается команда к началу упражнения, красное полотенце в поднятой руке означает команду «Стоп». Обучающийся приучается начинать и заканчивать упражнение по команде, сопровождающейся условным взмахом руки.

Для привлечения внимания слабослышащего обучающегося, выполняющего упражнение в воде, можно использовать игрушечные водяные пистолеты. Во время занятий в бассейне обучающийся часто отвлекается (необычная среда, новые ощущения, незнакомая обстановка и др., поворачивается спиной к преподавателю. Струйка воды, выпущенная из водяного пистолета, помогает обучающимся понять, что необходимо посмотреть на преподавателя. Такой подход привносит в занятие элемент игры, повышает эмоциональный фон, переключает внимание.

3.2. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения

Брасс на груди и на спине

Упражнения на суше и в воде выполняются в традиционной последовательности (см. занятия). При обучении незрячих для создания представления о правильном положении стоп в момент отталкивания брассом применяются образные сравнения: «нога в сапоге», «нарисуй пяткой запяту»,

«растопырь пальцы на ногах» и др. Преподаватель использует пассивный показ, с остановкой на каждой фазе движения и проговариванием выполняемых действий: на счет «раз» – сгибание в коленных суставах и подтягивание стоп к тазу; на счет «и» – разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» – толчок ногами через стороны-назад, далее – пауза в исходном положении. Возможен как пассивный, так и активный показ для лучшего понимания движения.

При выполнении аналогичного движения в воде у бортика сопровождающий держит обучающегося за стопы и в медленном темпе помогает выполнить упражнение: фиксирует разведение стоп и удерживает в нужном положении стопы обучающегося в момент отталкивания.

При обучении незрячих плаванию брассом на груди с доской сопровождающий идет за обучающимися и подставляет ладони для поддержки, контролируя разведение стоп кнаружи. При активном показе сопровождающий выполняет движение у бортика в медленном темпе, с остановками после подтягивания и разведения стоп. Сопровождающий громко и четко проговаривает: «подтяни пятки – толчок – пауза!»

Плавание на спине, с одной стороны, представляет сложность для обучения слабовидящих и незрячих из-за погружения ушей в воду и снижения слышимости. С другой стороны, произвольное дыхание создает облегченные условия для обучения плаванию. На первых занятиях необходима поддержка сопровождающего ладонью под затылок или за пояс. Преподаватель может контролировать пловца «удочкой» (тонкий шест с веревкой, прикрепленной к поясу плывущего).

При выполнении обучающимися имитационных упражнений на суше преподаватель контролирует амплитуду движения, не допуская чрезмерного разведения рук в стороны, затем соединяет ладони обучающегося после выведения рук вперед и слегка тянет за кисти, стимулируя мышечно-

двигательное чувство. После выведения рук вперед фиксирует остановку рук, проговаривая: «Пауза!».

При обучении движениям руками в согласовании с дыханием преподаватель громко и четко проговаривает: «вдох – опусти лицо в воду – толчок – выдох!».

Использование пассивного показа помогает обучающимся с нарушением зрения почувствовать опору о воду в начале гребка и эффективность продвижения после выведения рук вперед и скольжения. В дополнение обязательно проговаривание вслух наиболее важных моментов: «вдох – захвати воду – сведи локти – пауза!».

Во время первых попыток плавания брассом в полной координации с незрячими эффективно применение поддерживающих средств (пояс, надувные манжеты) или поддержка сопровождающего. Движения должны выполняться в медленном темпе, с удлиненной паузой скольжения. Сопровождающий стоит сбоку и поддерживает обучающегося двумя руками за пояс, продвигаясь по дну с каждым циклом движений. При этом необходимо громко проговаривать последовательность действий: «вдох – гребок – толчок – пауза!».

Одной из особенностей физического развития людей с нарушением зрения является различие в силовых показателях рук и несимметричность движений, что приводит к неэффективному продвижению, заваливанию на один бок, изменению направления движения и др. Поэтому при плавании брассом необходимо добиваться полного выпрямления ног и рук после каждого цикла движений, продолжительного скольжения, ритмичного дыхания (на один цикл движений – один вдох и выдох).

3.3. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Оценку характера повреждения, выбор двигательных режимов и двигательные ограничения определяет лечащий врач (вертебролог,

нейрохирург или хирург). Комплекс физических упражнений назначают в соответствии с диагнозом, возрастом и функциональными возможностями обучающегося. Из общеразвивающих применяют упражнения без предметов и с предметами (мячами, гантелями, гимнастическими палками, резиновыми амортизаторами) для мышц верхних конечностей и туловища.

Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений на суше (ОРУ) для лиц с полной или частичной ампутацией верхней конечности:

- 1) наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево) – по 6-8 раз;
- 2) повороты головы вправо-влево – 8 раз;
- 3) ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
- 4) и.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Поочередные вращения руками вперед (20 раз);
- 5) и.п. – то же. Поочередные вращения руками назад (20 раз);
- 6) и.п. – сед, упор сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (30 раз);
- 7) и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз);
- 8) и.п. – стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками). Приседания, пятки от пола не отрывать (12 раз).
- 9) и.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Упражнение «Мельница» вперед» - вращения руками вперед (20 раз);
- 10) и.п. – то же. Упражнение «Мельница» назад» - вращения руками назад (20 раз);
- 11) и.п. – стоя в наклоне. Поочередные движения руками вперед (20 раз);
- 12) и.п. – стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с махом руками (10 раз).

Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений на суше при ампутации нижних конечностей и для лиц с ПОДА:

- 1) и. п. – сидя на коляске. Наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево) – по 6-8 раз;
- 2) и. п. – сидя на коляске. Повороты головы вправо-влево – 8 раз;
- 3) и.п. – лежа на спине. Поочередные вертикальные махи прямыми руками (20 раз);
- 4) и.п. – лежа на спине. Поочередные скрестные движения руками перед собой (20 раз);
- 5) и.п. – лежа на груди, руки впереди. Отрывание рук от пола (10 раз);
- 6) и.п. – лежа на груди, руки за головой. Подъем верхнего плечевого пояса от пола (10 раз);
- 7) и.п. – упор лежа. Отжимания от пола (10 раз);
- 8) и.п. – упор лежа с опорой на локти и предплечья. Удержание позы в этом положении («Планка») (2 раза по 20 с);
- 9) и.п. – лежа на спине. Подъем туловища до положения седа (самостоятельно или с помощью сопровождающего).

При нарушении подвижности нижних конечностей, люди, которые передвигаются на коляске самостоятельно или с помощью сопровождающего (родственника, социального или медицинского работника, волонтера и т.п.) могут заниматься плаванием с разрешения врача.

Целесообразно начинать занятия физическими упражнениями в водной среде с обучающимися, имеющими нарушения подвижности нижних конечностей или после ампутации в возрасте 8-10 лет, с использованием индивидуально-группового метода (в группе 2-3 обучающихся). В этом возрасте обычно полностью сформированы навыки самообслуживания, а иммунитет достаточно устойчив к неблагоприятным факторам внешней среды.

В воде легче осваивается навык удержания вертикальной позы без дополнительной опоры.

Вода позволяет увеличить амплитуду движений в суставах, а произвольные мышечные сокращения усиливают интенсивность обменных процессов. Подъемная сила воды значительно снижает гравитационные нагрузки на поврежденные конечности, и тем самым позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия.

Занятия плаванием могут проводиться как в глубоких, так и в мелких бассейнах. Температура воды должна быть 26-27°C, первые занятия не должны превышать 25-30 минут вследствие быстрого утомления. Сопровождающий помогает человеку, передвигающемуся на коляске в переодевании, посещении мест общего пользования, принятии душа, выхода на бортик бассейна и спуске в воду (если в бассейне нет специального электромеханического подъемника для входа в воду), а после окончания занятия помогает обучающемуся выйти из воды, переодеться и покинуть спортивное сооружение.

Комплексы гимнастики дифференцируются в зависимости от степени ограничения двигательных функций и от уровня ампутационного дефекта. Все упражнения в зале сухого плавания выполняются сидя на полу или скамейке, а также лежа на полу или скамейке в положении на груди и на спине. Первые занятия плавания направлены на освоение с водой. Основным упражнением будет освоение выдоха в воду, это особенно важно для людей, которые не владеют движениями нижних конечностей либо не имеют их. На занятиях в воде применяются упражнения, выполняемые у опоры и при помощи вспомогательных плавательных средств (в положении лежа на спине и на груди), а далее без опоры – плавание с помощью различных гребковых движений руками, как на груди, так и на спине. В заключительной части применяются упражнения на расслабление и выдохи в воду, а также игры и развлечения в воде.

Каждое занятие по обучению плаванию начинается в зале сухого плавания (из-за ограничения двигательной активности у обучающихся с инвалидностью наблюдаются нарушения, связанные с воспроизведением

образа изучаемых двигательных действий, что требует более детального изучения отдельных элементов) с последующим закреплением разученных движений в воде. После ампутации обеих нижних конечностей на уровне бедер при статическом положении тела лежа на груди (в воде) голова и плечевой пояс оказываются погруженными в воду, а область таза и культы конечностей находятся выше уровня воды. Для поддержания горизонтального положения при плавании необходима интенсивная работа руками. При статическом положении тела лежа на спине у обучающихся с дефектами обеих нижних конечностей отмечается выраженное сгибание в тазобедренных суставах, а также компенсаторное сгибание поясничного и грудного отделов позвоночника. При этом голова и культы бедер находятся выше уровня воды, а туловище уходит под воду. Мышцы шейного отдела позвоночника находятся в постоянном напряжении. Для коррекции положения тела в воде при начальном обучении плаванию (обучающихся с повреждением позвоночника, пользующихся колясками или после ампутации обеих нижних конечностей на уровне бедер) необходимо использовать вспомогательные поддерживающие средства.

Кроме того, важно научить сопровождающего методическим приемам, которые они смогут применять в процессе обучения и воспитания обучающегося.

Кроль и брасс на груди и на спине (упражнения для ампутантов, колясочников)

ПРИМЕР:

Занятие № 1

Задачи: 1) ознакомление с имитационными упражнениями на суше; 2) ознакомление с упражнениями на освоение с водой.

На суше:

Организация занятия, беседа о правилах поведения на воде. Инвентарь – плавательные пояса, надувные резиновые медицинские круги, нарукавники, плавательные доски, нудлсы.

Выполнить комплекс ОРУ для лиц с полной или частичной ампутацией нижних конечностей и для лиц с ПОДА.

Упражнения:

1. И. п. – сидя на коляске, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками), потянуться (10 раз).

2. И. п. - сидя на коляске, одна рука вытянута вверх, другая вниз, поворачивать голову в сторону, опущенной вниз руки, делать вдох через рот, возвращаясь в исходное положение, делать выдох через рот и нос (3-4 раза).

3. И. п. – сидя на коляске, повторить упражнение, поменяв положение рук, делать вдох поворотом головы в другую сторону (3-4 раза).

В воде:

Сопровождающий помогает обучающемуся войти в воду, если потребуется, то помочь надеть плавательный пояс или надувной резиновый медицинский круг.

Упражнения на освоение с водой:

1. И. п. – вертикально, держась руками за бортик, передвижение вдоль бортика с помощью рук, правым, левым боком (по 25 м); далее постепенные погружения в воду до подбородка, до носа, до глаз, с головой на задержке дыхания (10 раз); затем погружение под воду с открыванием глаз (4-5 раз).

2. И. п. – держась одной рукой за бортик. Упражнение «поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, опуститься под воду и обхватить другой рукой ноги (колени), всплыть на поверхность. Повторить упражнение, поменяв положение рук (3-4 раза); затем выполнить упражнение «поплавок» без опоры, обхватив ноги двумя руками (3-4 раза).

3. И. п. – вертикально, держась рукой за бортик. Упражнение «медуза»: сделать вдох, задержать дыхание, опустить расслабленные руки и голову под воду на 2-3 секунды.

4. И. п. – то же, упражнения на дыхание: а) подуть на воду как на горячий чай, выдуть на поверхности воды воронку (3-4 раза); б) опустить лицо в воду и сделать выдох через рот и нос, выпуская пузыри (10 раз); в) выполнить выдохи в воду, поднимая голову на вдох вперёд, опустив лицо в воду на выдох; повернув голову вправо (влево) на вдох, опустить лицо в воду поворотом головы вниз на выдох (по 5-10 раз).

5. И. п. – лежа на груди (на спине), держась одной или двумя руками за бортик, на ногах (в области лодыжек надет надувной резиновый медицинский круг), упражнение на лежание с поддержкой и без неё (4-6 раз).

6. Выполнить упражнения в лежании на груди и на спине на расслабление (2-4 раза).

Подведение итогов. Задание на дом: выполнить комплекс ОРУ.

Организационно-методические указания

На первом занятии определяется уровень плавательной подготовленности (не умеющие плавать, слабо плавающие и другие), занятие проводится на мелкой части бассейна.

Обучающимся необходимо научиться пользоваться плавательным поясом, надувным резиновым медицинским кругом, нудлсом и другими поддерживающими средствами.

Все подготовительные упражнения на освоение с водой выполняются либо на мелкой части бассейна, либо у бортика на глубокой части бассейна, держась за него одной или двумя руками.

Все упражнения на погружение выполняются под контролем преподавателя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями. — М.: ИНФРА- М, 2019. — 266 с.
3. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>
- 4.Обучение плаванию детей с нарушениями слуха [Электронный ресурс] метод, рекомендации / Т.Н. Павлова, О.И. Попов, С.М. Никитина .— М. РГУФКСМиТ, 2015 .— 95 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373475>

б) Дополнительная литература:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2008. - 429 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
3. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спорт. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.

4. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : Лекции для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
5. Кузнецова Е.А., Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Обучение плаванию детей с нарушениями слуха // Детский тренер, 2011. - №3.- С.104-122.
6. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры, 2008.- №1 .- с. 24-26.
7. Розанова Т.В., Особенности мышления и речи глухих школьников: Сб. науч.тр. / Под ред. Розановой Т.В. - М.: Изд-во АПН СССР, 1985.- 80 с.
8. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
9. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСиТ, - 6 лекций, 2007.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. СПС «КонсультантПлюс»: www.consultant.ru– Справочная правовая система «Консультант Плюс»
2. СПС «Гарант»: www.garant.ru – Справочно-Правовая Система
3. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>
4. Электронная библиотека «eLibrary»: www.eLibrary.ru
5. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com>
6. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>
7. Университетская информационная система России. УИС РОССИЯ: <http://www.cir.ru>
8. Электронная библиотека образовательных и научных изданий: www.iqlib.ru

9. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»:
<http://biblioclub.ru>

10. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт»:
<http://www.biblio-online.ru>

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации для освоения программы дополнительной профессиональной программы повышения квалификации для инструкторов по адаптивной физической культуре по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Автор: Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент.

Методические рекомендации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для инструкторов по адаптивной физической культуре по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» состоит 3-х разделов, включающих теоретические основы обучения плаванию инвалидов и лиц с ОВЗ; рассмотрены особенности работы с инвалидами и лицами с ОВЗ; практический материал, в котором подробно описано содержание уроков по обучению плаванию с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

Методические рекомендации включают сведения о требованиях безопасности и организации занятий по плаванию, а также рассмотрены средства и методы обучения плаванию; дано описание техники спортивных способов плавания. Подробно освещены особенности физического и психического развития инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Слушателям предлагается практический материал, в котором представлены уроки по обучению различным способам плавания, с учетом педагогических принципов индивидуализации, доступности, последовательности. После каждого урока даны методические указания по освоению техники плавания с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

Методические рекомендации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для инструкторов по адаптивной физической культуре являются дополнением к освоению программы повышения квалификации и в профессиональной подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта. Получение знаний и умений по обучению плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья позволит слушателям использовать их в дальнейшей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации для инструкторов по адаптивной физической культуре соответствуют требованиям, предъявляемым к написанию учебных материалов, рекомендуется к представлению в межинститутский экспертно-методический совет РГУФКСМиТ для использования в учебном процессе.

Рецензент:

доцент, к.п.н.



С.Н.Морозов

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации для освоения программы дополнительной профессиональной программы повышения квалификации для инструкторов по адаптивной физической культуре по направлению **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Составитель: Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ

Представленные методические рекомендации к программе дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» (далее – методические рекомендации) ориентированы на специалистов с средним профессиональным и высшим образованием. Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» и рассчитаны на подготовку специалистов, занимающихся с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Методические рекомендации состоят из: введения, трех разделов (Теоретические основы обучения плаванию инвалидов и лиц с ОВЗ, Особенности обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, Практический материал. Примерные уроки по обучению плаванию с учетом особенностей контингента), Учебно-методического и информационного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины и Списка использованных источников. Методические рекомендации направлены на формирование знаний об основах обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, что в дальнейшем поможет сформировать профессионально-педагогические умения, позволяющие решать задачи адаптации и физиологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями с помощью средств плавания. Подробно раскрыты основные разделы программы повышения квалификации.

Структура методических рекомендаций и их логическая обоснованность соответствует заявленному названию и отвечает требованиям, предъявляемым к такого рода материалам. Методические рекомендации снабжены иллюстративным материалом. Структурные компоненты четко взаимосвязаны. Основные функции учебного материала реализованы в достаточной степени.

Представленные методические рекомендации отражают методологию соответствующей отрасли знаний, раскрывает научные положения в соответствии с их пониманием в современной науке. В методических

рекомендациях используется общепринятая в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте терминология. Трактовка научных и методических положений традиционна. Материал изложен в доступной форме, но не в ущерб научности изложения и в целом соответствует современным образовательным технологиям. Язык изложения учебного материала точен, краток и доступен.

Методические рекомендации к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для инструкторов по адаптивной физической культуре соответствуют требованиям, предъявляемым к написанию такого рода учебно-методических материалов, рекомендуется к представлению в межинститутский экспертно-методический совет РГУФКСМиТ для использования в учебном процессе.

Методические рекомендации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для инструкторов по адаптивной физической культуре являются дополнением к освоению программы повышения квалификации и в профессиональной подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта. Получение знаний и умений по обучению плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья позволит слушателям использовать их в дальнейшей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Теория и практика обучения плаванию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для инструкторов по адаптивной физической культуре соответствуют требованиям, предъявляемым к написанию такого рода учебно-методических материалов, рекомендуется к представлению в межинститутский экспертно-методический совет РГУФКСМиТ для использования в учебном процессе.

Рецензент:

доцент, к.п.н.,

старший инструктор-методист

ГБУ «СШ «Косино» Москомспорта

В.В.Смирнов

