

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий
обязанности директора
МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры»
А.С. Тычина
« » 2026г.

**Программа физкультурно-оздоровительной направленности
по плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья
«мама+ ребенок»**



Разработал:
Инструктор АФК
Григорьева Ирина Леонидовна
Уровень программы: адаптированная
Возраст: от 3-10 лет
Срок реализации: 3 года.

г. Нефтеюганск 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений.....	4
Введение.....	5
Условия зачисления на Программу.....	7
Характеристика нозологических групп детей с инвалидностью.....	7
Условия зачисления в группы.....	15
Документы для зачисления в группы по адаптивному плаванию по программе «Мама + ребенок»	15
Теоретическая подготовка.....	16
Практические занятия.....	19
Структура занятий по адаптивному плаванию «Мама + ребенок».....	19
Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	21
Снижение психологического барьера водобоязни ребенка-инвалида на занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок».....	21
Методика проведения занятий по адаптивному плаванию для детей-инвалидов по программе «Мама + ребенок».....	25
Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	29
Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушением зрения (слепых, слабовидящих)	31
Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с умственной отсталостью...	37
Адаптивное плавание (водная реабилитация) для глухих, слабослышащих детей и детей с нарушением речи.....	49
Контроль за состоянием физического развития занимающихся детей-инвалидов на разных этапах прохождения программы «Мама + ребенок».....	56
Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы «Мама + ребенок»	60
Требования к образованию специалиста.....	63
Рекомендации.....	66
Глоссарий.....	71
Список литературы.....	73
Приложение 1. Правила посещения плавательного бассейна.....	77
Приложение 2. Инструкция по мерам безопасности.....	81

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АД – артериальное давление
АФК – адаптивная физическая культура
ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения
ДЦП – детский церебральный паралич
и. п. – исходное положение
ИПРА – индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида
МКБ-10 – Международная классификация болезней 10-го пересмотра
о. с. – основная стойка
ОВЗ – ограниченные возможности здоровья
ОДА – опорно-двигательный аппарат
ОФК – оздоровительная физическая культура
ОФП – общая физическая подготовка
ОЦМ – общий центр масс
ПОДА – поражения опорно-двигательного аппарата
СФП – специальная физическая подготовка
УО – умственная отсталость
Форма № 3-АФК – Федеральное статистическое наблюдение (Сведения об адаптивной физической культуре и спорте)
ЦНС – центральная нервная система
ЧСС – частота сердечных сокращений

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. Систематические занятия плаванием развивают и закаляют организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат (ОДА), совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т. д.

Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья и развитии это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия адаптивным плаванием – это прежде всего педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. Место адаптивного плавания в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношений человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка-инвалида.

Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации (адаптивного плавания) как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей-инвалидов. Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Далее-ОВЗ) является адаптивное плавание.

Пояснительная записка.

Программа по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры (АФК) для детей-инвалидов «Мама + ребенок» разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019);

- О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: федер. Закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 18.07.2019);

- Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм: приказ Минтруда России от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019);

Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. М.: Спорт, 2016. 614 с.; Фетисов А. М. Особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями разных нозологических групп // Социально-экономические явления и процессы. 2014. № 12. С. 336–340.

- О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры: приказ Министерства здравоохранения РФ от 20.08.2001 №337;

- «Об утверждении Положения об отделении по адаптивной физической культуре муниципального бюджетного учреждения центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры»» от 01.02.2022 года № 33/1;

- Об утверждении порядка зачисления, отчисления и переводу занимающихся на программы физкультурно-оздоровительной направленности муниципального бюджетного учреждения центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры»» от 01.02.2022 года № 33/1;

- О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции департамента физической культуры и спорта Ханты- Мансийского автономного округа – Югры: приказ департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.12.2015 №341.

-Государственная программа Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2016–2020 годы» предполагает создание адаптированных условий для инвалидов, желающих заниматься спортом, совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

Программа составлена коллективом авторов Института гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета и БУ «Центр адаптивного спорта Югры».

В программе физкультурно-оздоровительной направленности средствами АФК для детей-инвалидов по плаванию «Мама + ребенок» представлены: организация физкультурно- оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий (комплексы), игры в воде.

Программа рекомендована для инструкторов по спорту и инструкторов по АФК, осуществляющих работу с детьми с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития и опорно-двигательного аппарата.

Принципы адаптивного плавания для детей-инвалидов по программе «Мама + ребенок»:

1. Система взаимоотношений в адаптивном плавании «инструктор по АФК – ребенок-инвалид – родитель (законный представитель) – вода» и окружающего пространства.
2. Непрерывность взаимоотношений инструктора по АФК, родителя (законного представителя) и ребенка-инвалида.
3. Постепенность увеличения физических нагрузок на занятиях.

Средства, используемые на физкультурно-оздоровительных занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»:

1. Водная среда.
2. Специальные корректирующие упражнения оздоровительной направленности.
3. Прикладные способы плавания, включая способы ныряния и элементы транспортировки больного инвалида.
4. Приемы оказания первой доврачебной помощи в случае утопления.
5. Подвижные игры и развлечения в воде, доступные в зависимости от характера заболевания.
6. Подводный массаж, самомассаж в воде.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Форма занятий: очная.

Программа рассчитана для занимающихся в возрасте от 3 до 10 лет.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей (совместно с родителями) с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития, с поражением ОДА и с ДЦП к систематическим занятиям адаптивным плаванием для оздоровления и коррекции отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

- 1.Создание необходимых условий для занятий адаптивным плаванием детей с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослышащих), предусмотренных программой с 3-летнего возраста до 10 лет.
- 2 Привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в состоянии здоровья (совместно с родителями) к регулярным занятиям плаванием.
3. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.
4. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для занятия адаптивным плаванием.
5. Корректирование нарушений физического развития и психомоторики.
6. Улучшение динамики индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов, систем и вторичных отклонений;
7. Улучшение общего состояния организма и уровня функциональных возможностей ребенка.
8. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).
9. Способствование развитию основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
10. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий с детьми данной категории должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- укрепить ослабленные мышечные группы;
- улучшить подвижность в суставах: профилактика или разработка контрактур;
- нормализовать тонус мышц;

- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;
- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;
- сформировать вестибулярную и антигравитационную статодинамическую устойчивость и ориентировку в пространстве;
- сформировать различные опорные реакции рук и ног;
- сформировать навыки релаксации тела.

При наборе детей, учитывая ранний возраст, инструктор по адаптивной физической культуре должен знать точный медицинский диагноз, форму ДЦП и функциональные возможности данной категории инвалидов.

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ПРОГРАММУ

Характеристика нозологических групп детей с инвалидностью

Дети с нарушениями зрения составляют наименьшую по численности, но весьма сложную группу. Категория детей-инвалидов с нарушением зрения весьма разнообразна и неоднородна. В зависимости от степени нарушения зрения можно выделить тотально слепых и слабовидящих или детей с пониженным зрением. Слепота и слабовидение представляют собой категорию психофизических нарушений, проявляющихся в ограничении зрительного восприятия или его отсутствии. Именно эти нарушения оказывают определяющее значение на весь процесс формирования и развития личности.

По степени нарушения зрения и зрительным возможностям различают следующие подкатегории (классификация В. З. Денискиной):

I. Слепые – это дети с остротой зрения от 0 (0 %) до 0,04 (4 %) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. В подкатегорию «слепые или незрячие» входят также лица с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т. е. 100 %), у которых границы поля зрения сужены до 10–15° или до точки фиксации. Такие дети являются практически слепыми, так как в познавательной и ориентировочной деятельности они весьма ограниченно могут использовать зрение. Острота зрения не является единственным критерием слепоты.

В зависимости от времени наступления дефекта выделяют две категории: слепорожденные – это дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. Они не имеют зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществляется в условиях полного выпадения зрительной системы; ослепшие – дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже.

II. Слабовидящие. К этой подкатегории относятся дети с остротой зрения от 0,05 (5 %) до 0,4 (40 %) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. Главное отличие данной группы от слепых: при выраженном снижении остроты восприятия зрительный анализатор остается основным источником восприятия информации об окружающем мире.

III. Дети с пониженным зрением или с пограничным зрением между слабовидением и нормой, т. е. лица с остротой зрения от 0,5 (50 %) до 0,8 (80 %) на лучше видящем глазу с коррекцией очками.

Специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития, характерные для детей с нарушениями зрения, проявляются в пространственной ориентации, нарушении и своеобразии развития двигательной активности.

Организация адаптивного плавания должна соответствовать зрительным возможностям ребенка. Слабовидящие имеют возможность использовать зрение для изучения явлений, предметов, а также при пространственной ориентировке и движении. Зрительное восприятие слабовидящих сохранено лишь частично.

Несколько особенностей восприятия окружающей действительности у детей с пониженным зрением: ограниченность, замедленность, неточность зрительного восприятия, нарушение цветоощущения.

Нарушение глазодвигательных функций, трудности в фиксации взгляда влекут за собой ограниченность, замедленность и неточность восприятия предметов. Ограниченность восприятия окружающей действительности проявляется прежде всего в том, что слабовидящий может не заметить какие-либо важные особенности предмета. У слабовидящих возможно и нарушение цветоразличительных функций, контрастной чувствительности зрения. Патологии цветоощущения приводят к тому, что цветовые характеристики предметов могут быть искажены. Это может привести к ошибкам в восприятии двигательного действия в воде.

На занятиях адаптивным плаванием у слепых и слабовидящих детей особое внимание следует обращать на форму подачи информации, формирование у них компенсаторных процессов, тактильного ощущения.

Дети с нарушениями слуха. Категория детей с нарушением слуха включает следующие две подкатегории: неслышащие (глухие) и слабослышащие. Существует несколько классификаций детей с нарушениями слуха. Одной из распространенных классификаций глухих детей является классификация, разработанная Л. В. Нейманом.

При легкой тугоухости (первой степени) человек различает разговор шепотом на расстоянии от 1 до 3 м, а разговорную речь на расстоянии более 4 м, но не может адекватно воспринимать разговор при посторонних шумах или искажении речи.

Тугоухость 2-й степени (средняя тугоухость) имеет место, если ребенок воспринимает шепотную речь на расстоянии меньше чем 1 м, а разговорную речь слышит на расстоянии от 2 до 4 м. Тугоухость 2-й степени характеризуется неразборчивостью в восприятии всех слов в нормальной обстановке, требуются неоднократные повторения некоторых фраз или отдельных слов.

Тяжелая тугоухость (3-я степень) проявляется в невозможности различить шепот даже на очень близком расстоянии, разговорную речь человек слышит на расстоянии меньше чем 2 м. Используется слуховой аппарат и обучение зрительному восприятию речи (чтению с губ), чтобы иметь возможность общаться.

Глухота – это полное отсутствие слуха или такая степень его понижения, при которой восприятие речи становится невозможным.

Абсолютная глухота наблюдается редко. Обычно имеются «остатки» слуха, позволяющие воспринимать очень громкие звуки (более 90 дБ), в том числе и некоторые звуки речи, произносимые над ухом громким голосом или криком.

В зависимости от времени наступления дефекта выделяют две категории: врожденное или позднее снижение (отсутствие) слуха.

Дефекты слуха приводят к формированию специфических особенностей психики и нарушению становления и развития речи. Основным препятствием для полноценного развития познавательной деятельности глухих и слабослышащих детей является именно недостаточный уровень овладения речью. Речевая недостаточность становится причиной своеобразия их восприятия, памяти и мышления.

Слабослышащие, в отличие от глухих, могут накапливать словарный запас и овладевать устной речью самостоятельно.

Кроме недостатков речевого развития к числу проблем, с которыми сталкиваются инструкторы по АФК на занятиях по адаптивному плаванию у детей с нарушением слуха, можно отнести: замедленное и ограниченное восприятие, недостатки развития мыслительной деятельности; пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением), невозможность использовать устную речь как надежное средство общения многими глухими и слабослышащими детьми в силу невысокого уровня восприятия устной речи и невнятного произношения.

Дети с нарушениями ОДА. Нарушения функций ОДА могут носить как врожденную, так и приобретенную этиологию. Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

- I. Заболевания нервной системы:
 - детский церебральный паралич (ДЦП);
 - полиомиелит.
- II. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата:
 - врожденный вывих бедра;
 - кривошея;
 - косолапость и другие деформации стоп;
 - аномалии;
 - недоразвитие и дефекты конечностей;
 - аномалии развития пальцев кисти;
 - артрогрипоз (врожденное уродство).
- III. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:
 - ампутация верхних/нижних конечностей;
 - травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей;
 - полиартрит;
 - заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит);
 - системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с

церебральными параличами, имеющие различные формы и виды выраженности, а также неоднородную степень нарушений основополагающих функций жизнедеятельности.

Двигательные расстройства у детей с поражением опорно-двигательного аппарата сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Очень часто двигательные расстройства при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата опосредуют возникновение речевых нарушений, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения. Все дети с нарушениями ОДА нуждаются в профессиональной реабилитации.

Формы ДЦП. ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, при родах или в периоде новорожденности, сопровождающееся двигательными, речевыми, сенсорными и психическими нарушениями.

Двигательные расстройства наблюдаются у 100 % детей с ДЦП, речевые и сенсорные – у 75 %, психические – у 50 %.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, нарушений координации, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или олигофрении в стадии дебильности, имбицильности, идиотии. Кроме того, нередко встречаются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и прочие.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности – от минимальных до максимальных.

В нашей стране пользуются классификацией К. А. Семеновой:

1. Спастическая диплегия.
2. Двойная гемиплегия.
3. Гиперкинетическая форма.
4. Атонически-астатическая форма.
5. Гемипаретическая форма.
6. Смешанная форма.

Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении: 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50 % – с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

Двойная гемиплегия – самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексy могут не развиваться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90 % – умственная отсталость, в 60 % – судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

Гиперкинетическая форма – связана с поражением подкорковых отделов мозга. Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, некоординированные, нарушены навыки письма и речь. В 20–25 % может быть поражен слух, в 10 % возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

Гемипаретическая форма – поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с повреждением одного полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем – правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный.

Атонически-астатическая форма возникает при нарушении мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50 % отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

Смешанная форма ДЦП – сочетание различных проявлений других (перечисленных выше) форм заболевания.

Вторичные нарушения и сопутствующие заболевания при ДЦП:

1. Контрактуры и деформации – если у ребенка с ДЦП не формируются установочные рефлексы, то и не формируются шейный и поясничный лордозы, рано появляется чрезмерно выраженный кифоз в грудном отделе позвоночника, что способствует быстрому развитию кифосколиоза. При задержке формирования навыка стояния и ходьбы происходит дисбаланс мышц в области тазобедренного сустава, нарушается развитие крыши вертлужной впадины и головки бедра, что приводит к дисплазии тазобедренных суставов, подвывиху и вывиху бедер. Дисбаланс мышц в области голеностопного сустава приводит к эквинусной, эквиновальгусной и другим деформациям стоп.

2. Гипертензионно-гидроцефальный синдром. При ДЦП нередко увеличивается продукция ликвора, нарушается всасывание в желудочках мозга, повышается внутричерепное давление, что в свою очередь сдавливает клетки и сосуды головного мозга. При этом возможны срыгивания, рвота, вялость, сонливость, апатия, вздутие большого родничка, повышение мышечного тонуса.

3. Судорожный синдром часто сопровождает ДЦП, и в ответ на экзогенные или эндогенные раздражители развиваются эпилептиформные пароксизмы.

4. Нарушения вегетативной нервной системы наблюдаются в виде снижения аппетита, расстройства сна, беспокойства, периодического повышения температуры, жажды, запоров или поносов, повышенного потоотделения, нарушения иммунологической реактивности и др.

5. Нарушение слуха чаще возникает при гиперкинетических формах. Обычно нарушено восприятие высокого тона.

6. Нарушение зрения: при ДЦП снижается острота зрения, нарушаются поля зрения, могут возникать аномалии рефракции, косоглазие, парез зрачка, изменения глазного дна, атрофия зрительного нерва.

7. Нарушение речи: при ДЦП возникает очаговое поражение головного мозга, при этом отмечаются разнообразные расстройства формирования речи.

Нарушения функции мышц. Нарушения функции мышц состоят из нарушений основных свойств мышц: силы, тонуса, сократимости, возбудимости. При этом формируются патологические синергии, порочные установки и контрактуры.

Нарушения регуляции мышечного тонуса возможны по типу:

а) спастичности – повышение мышечного тонуса, что характерно для спастической диплегии, двойной гемиплегии, гемипаретической формы;

б) ригидности – чрезмерное повышение мышечного тонуса, возникающее при двойной гемиплегии;

в) гипотонии – снижение мышечного тонуса, характерное для атонически-астатической формы;

г) мышечной дистонии – переменный тонус, что характерно для гиперкинетической формы.

К двум-трем годам у ребенка формируются уже стойкие патологические синергии и порочные позы.

1. Торсионной дистонии. Торсионная дистония – скручивающие движения туловища, сопровождающиеся переменным мышечным тонусом.

Особенности развития детей с ампутацией верхних/нижних конечностей. Контингент инвалидов с заболеваниями и поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА), нуждающихся в комплексной медико-социальной и двигательной реабилитации, весьма обширен и неоднороден по составу.

Наиболее сложной является реабилитация инвалидов, перенесших ампутации конечностей. Эффективность реабилитационных мероприятий определяется многими факторами, в частности причиной и уровнем ампутации; локомоторными и биомеханическими нарушениями; дистрофическими процессами, развивающимися в костно-мышечном аппарате культи; существенными морфофункциональными и патофизиологическими изменениями со стороны кардиореспираторной системы, обменных процессов; нарушением адаптационных реакций организма и снижением физической работоспособности.

Оздоровительное плавание достаточно широко используется среди инвалидов после ампутации конечностей. Например, после ампутации нижних конечностей имеется ряд важных особенностей, обусловленных уменьшением массы тела.

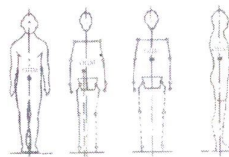


Рис. 1.

Смещение общего центра массы тела у инвалидов после ампутации нижних конечностей

На рис. 1 показано смещение общего центра массы (ОЦМ) тела после ампутации бедра и обоих бедер. Следует отметить, что эти изменения рассматриваются у человека, находящегося в вертикальном положении. При горизонтальном положении тела в воде, при вытянутых вперед руках, смещение ОЦМ тела

будет еще более выраженным. После ампутации происходит смещение ОЦМ тела в прямой зависимости от уровня ампутационного дефекта. После ампутации на уровне средней трети голени ОЦМ тела смещается в сторону сохраненной конечности на 8 мм и вверх на 45 мм, после ампутации на уровне бедра – на 13 и 79 мм соответственно, после ампутации на уровне обоих бедер смещение ОЦМ тела вверх выражено еще больше.

Ампутация в детском возрасте не только лишает ребенка определенного сегмента конечности, но и сопровождается перестройкой всего опорно-двигательного аппарата. При ампутации нижней конечности развивается атрофия соответствующей половины таза, при ампутации верхней конечности – деформация плечевого пояса. У детей после ампутации часто возникают изменения в позвоночнике (сколиоз), наблюдаются специфические особенности формирования культи, изменения в ее тканях, других отделах опорно-двигательной системы, обусловленные продолжающимся ростом организма. Морфофункциональные особенности формирования культи в детском возрасте определяются, с одной стороны, незавершенностью развития всех систем и органов, особенно центральной нервной системы (ЦНС) и ОДА, с другой – пластичностью всех тканей, способностью их изменять свою форму и структуру под влиянием различных воздействий, в том числе неблагоприятных, связанных с утратой конечности. Вследствие этого структура пороков и болезней культи у детей существенно отличается от таковой у лиц, перенесших ампутацию в зрелом возрасте. Для детей характерно отсутствие фантомных болей или их чрезвычайная редкость и нестойкость. Отсутствие фантомных болей у детей находит объяснение в особом состоянии ЦНС, когда прочные ассоциативные связи коры с подкорковыми структурами еще не образовались. У детей наблюдаются местные боли в культе, которые обусловлены ее анатомическими недостатками, однако болей центрального происхождения, связанных с очагами застойного возбуждения, в центрах отсутствующей конечности не бывает.

Врожденные аномалии ОДА у детей. Проблема врожденных аномалий развития опорно-двигательного аппарата является актуальной проблемой детской ортопедии. Это связано с тем, что с каждым годом частота врожденных деформаций ОДА растет. Некоторые деформации являются генетически обусловленными и передаются по наследству, в их основе которых лежит остановка формирования или задержка в росте отдельных частей скелета.

Врожденные аномалии развития конечностей у детей. Аномалии конечностей весьма разнообразны по своим внешним и структурным проявлениям и локализации. В патологический процесс может быть вовлечена только одна конечность (верхняя или нижняя), иногда – две (две верхние/две нижние или одна верхняя и одна нижняя), реже – все четыре конечности. Среди врожденных пороков и аномалий развития конечностей различают определенные группы. Характеризуются они аплазией (отсутствием) или гипоплазией (недоразвитием) определенных элементов костного скелета ребенка. Врожденные ампутации встречаются на любом уровне конечности: плеча или бедра, предплечья или голени, запястья или предплюсны, на уровне пальцев и их фаланг. Конечность может отсутствовать не на уровне сустава, а на середине, верхней или средней трети длинной трубчатой кости (кости плеча, бедра, предплечья и голени). Отсутствие предплечья с одной стороны называется гемибрахией, отсутствие кисти – ахейрией, стопы – аподией, отсутствие всех пальцев – адактилией, отсутствие нескольких пальцев – олигодактилией.

Среди пороков выделяют также дизмелии – это группа пороков, сопровождающихся недоразвитием, частичным или полным отсутствием определенных трубчатых костей.

Дети с умственной отсталостью. Многочисленную группу детей с отклонениями в развитии составляют умственно отсталые дети.

К этой категории относятся дети, у которых вследствие органически обусловленного недоразвития либо раннего повреждения головного мозга отмечается общее психическое недоразвитие с преобладанием интеллектуального дефекта. Причем данное нарушение носит стойкий, необратимый, непрогрессирующий характер и ведет к трудностям социальной адаптации.

Умственная отсталость – это стойкое необратимое нарушение психического (в первую очередь, интеллектуального) развития, связанное с органически обусловленным недоразвитием либо ранним повреждением головного мозга. К существенным признакам понятия «умственная отсталость» относятся:

- 1) органическая обусловленность нарушений психического развития;
- 2) стойкость нарушений, их необратимость к норме;
- 3) нарушение преимущественно познавательной сферы.

Главная путаница происходит при подмене понятий «умственная отсталость» и «олигофрения». До сих пор в клинической психиатрии термины «умственная отсталость» и «олигофрения» используются как синонимы, хотя они не являются таковыми. Понятие «умственная отсталость» следует признать более широким, так как оно относится ко всей категории пациентов с ранней интеллектуальной

недостаточностью, т. е. включает в себя детей и с олигофренией, и с деменцией. Главное отличие задержки психического развития от умственной отсталости заключается в обратимости имеющихся у ребенка особенностей развития.

Умственная отсталость включает в себя две основные формы нарушений:

1) олигофрению, которая проявляется на более ранних этапах онтогенеза (до 1,5–2 лет). Преобладающее большинство в полиморфной группе умственно отсталых составляют дети с олигофренией. По степени выраженности интеллектуального недоразвития олигофрения в свою очередь делится на три группы:

- дебильность (легкая степень);
- имбецильность (средняя степень);
- идиотия (тяжелая степень);

2) деменцию, которая проявляется на более поздних этапах онтогенеза (после 2 лет).

Олигофрены существенно отличаются друг от друга, поскольку структуры вариантов дефекта у них различны. Выделяется пять основных форм олигофрении:

- 1) неосложненная (основной вариант);
- 2) с выраженными нейродинамическими нарушениями:
 - с преобладанием процессов торможения;
 - с преобладанием процессов возбуждения;
 - лабильные;
- 3) со снижением функций анализаторов и нарушениями речи:
 - с нарушением зрения;
 - с нарушениями слуха;
 - с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
 - с речевыми отклонениями;
- 4) с психопатоподобным поведением;
- 5) с выраженной лобной недостаточностью.

К числу основных форм умственной отсталости относится деменция. По динамике слабоумия различают:

- 1) резидуальную органическую;
 - 2) прогрессирующую деменцию.
- По этиологическому критерию различают:
- 1) эпилептическую;
 - 2) шизофреническую;
 - 3) постэнцефалическую;
 - 4) травматическую и другие деменции.

По современной международной классификации (МКБ-10) на основе психометрических исследований и подсчета коэффициента интеллекта (IQ), все формы умственной отсталости подразделяют на четыре степени глубины интеллектуального дефекта:

- 1) легкую (IQ в пределах 40–69);
- 2) умеренную (IQ в пределах 35–39);
- 3) тяжелую (IQ в пределах 20–34);
- 4) глубокую (IQ ниже 20).

Особенности психофизиологического развития детей-инвалидов разных нозологий. На занятиях по адаптивному плаванию инструктору по спорту/инструктору по АФК необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей-инвалидов 3–10 лет с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослышащих).

По психофизическому развитию детей предлагается их деление на две возрастные группы 3–6 лет и 7–10 лет:

1. Возрастные особенности психофизического развития детей 3–6 лет с поражениями ОДА, нарушениями слуха, зрения:

а) при сохранном интеллекте: *поражение ОДА*. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме психомоторной и эмоционально-волевой.

Познавательная сфера: при церебральных нарушениях возможно снижение темпов мыслительных процессов, быстрая утомляемость; требуется частое переключение типа деятельности для сохранения эффекта новизны.

Эмоционально-волевая сфера: низкий уровень произвольности, преобладание игровых мотивов.

высокая переключаемость внимания; возможна повышенная тревожность из-за неконтролируемого равновесия, страха падения.

Коммуникативная сфера: возможна скованность в общении с малознакомыми людьми, бедность пассивного и активного словаря; при сопутствующих нарушениях речи возможно повышение тонуса в процессе «говoreния».

Психомоторная сфера: при церебральных нарушениях трудности произвольной координации, непроизвольное включение в двигательный акт лишних действий и групп мышц; указания к произвольному расслаблению могут только повысить тонус, часто требуется визуальный или кинестетический контроль движения; при локальных поражениях ОДА особенности психомоторной сферы онтогенетически не обусловлены.

Нарушение слуха. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме коммуникативной и психомоторной.

Познавательная сфера: возможно снижение темпов мыслительных процессов из-за слухоречевой депривации; преобладает наглядно-действенное мышление; инструкции воспринимаются лучше при одновременном выполнении образца; возможна быстрая утомляемость.

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности снижен; преобладание игровых мотивов, высокая переключаемость внимания, возможна повышенная тревожность из-за сенсорной (слуховой) депривации.

Коммуникативная сфера: задержка речевого развития, скованность в общении, бедность пассивного и активного словаря.

Психомоторная сфера: требуется визуальный или кинестетический контроль движения; инструкции – наглядно-действенные, простые или разделенные на элементы.

Нарушение зрения. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме познавательной и психомоторной.

Познавательная сфера: темпы мыслительных процессов снижены из-за зрительной депривации и полимодального восприятия (слухового, обонятельного, тактильного); инструкции воспринимаются лучше при одновременном выполнении образца; возможна быстрая утомляемость.

Эмоционально-волевая сфера: произвольность соответствует возрасту; преобладание игровых мотивов; трудности переключения внимания; возможна повышенная тревожность из-за сенсорной (зрительной) депривации.

Коммуникативная сфера: в речи мало слов-образов, преобладают слова-действия; возможна скованность при общении с новыми людьми.

Психомоторная сфера: требуется кинестетический контроль движения, инструкции простые или разделенные на элементы;

б) при нарушенном интеллекте. Общее: развитие во всех сферах отягощено интеллектуальным дефектом со стороны восприятия информации (обращенной речи), понимания и принятия задачи, построения ответного действия; требуется многократное повторение инструкции, выполнение движения «рука в руку», использование внешних визуальных средств. В грубых интеллектуальных нарушениях уровень психического развития может соответствовать раннему возрасту (0,5 до 2 лет).

Познавательная сфера: в зависимости от типа нарушения интеллекта наблюдается снижение темпов мыслительных процессов, трудности восприятия информации, трудности или недоступность сложных операций, снижение произвольного запоминания и объема памяти, трудности переноса опыта на схожие задачи.

Эмоционально-волевая сфера: низкий уровень произвольности, неустойчивость внимания; аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение; возможны тревожность и боязнь больших пространств и эха.

Коммуникативная сфера: нарушено понимание обращенной речи, малый пассивный, активный словаря; возможны примитивные типы взаимодействия; боязнь и непринятие посторонних, повышенная тревожность в больших группах (более 5 человек).

Психомоторная сфера: затруднена произвольная координация движения, трудности в понимании визуально-двигательного образца, присвоении двигательного опыта и переноса на похожие задачи (движения); требуются дополнительные средства освоения движений – простые образы (животных, предметов и т. п.), визуальная разметка, тактильные ориентиры.

Умственная отсталость (УО). Общее: возрастные характеристики психофизического развития зависят от степени УО. При легкой и умеренной степени психическое развитие может находиться у нижних границ и ниже возрастной нормы, при других степенях – значительно ниже возрастной нормы. Симптоматика устойчива, трудно поддается коррекции. Основные трудности заключаются в способности

присвоения полученного опыта, снижении функций обобщения, конкретности мышления. Речь простая, одно-двусложная; словарный запас ограниченный; в общении импульсивные. Низкий уровень произвольности, неустойчивость внимания, аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение; возможна повышенная тревожность. В психомоторной сфере нарушена координация движений, наблюдается неуклюжесть, запаздывание в ходьбе, овладение сложными предметными действиями.

2. Возрастные особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 7–10 лет с поражениями ОДА, нарушениями слуха, зрения:

а) при сохранном интеллекте: *поражения ОДА*. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме психомоторной и целенаправленных действий.

Познавательная сфера: при церебральных нарушениях возможно снижение темпов мыслительных процессов, быстрая утомляемость; требуется частое переключение типа деятельности для сохранения эффекта новизны.

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности может быть снижен, отзывчивы на соревновательные мотивы; устойчивость внимания зависит от особенностей воспитания в семье; возможна повышенная тревожность из-за неконтролируемого равновесия, страха падения.

Коммуникативная сфера: возможна скованность в общении с малознакомыми людьми, объем словарного запаса зависит от социальных условий развития; при сопутствующих нарушениях речи возможно повышение тона в процессе «говорения».

Психомоторная сфера: при церебральных нарушениях трудности произвольной координации, непроизвольное включение в двигательный акт лишних действий и групп мышц; указания к произвольному расслаблению могут только повысить тонус; часто требуется визуальный или кинестетический контроль движения; при локальных поражениях ОДА особенности психомоторной сферы онтогенетически обусловлены.

Нарушение слуха. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме коммуникативной и психомоторной.

Познавательная сфера: возможно снижение темпов мыслительных процессов из-за слухоречевой депривации; преобладает наглядно-действенное мышление; инструкции воспринимаются лучше при одновременном выполнении образца; возможна быстрая утомляемость.

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности может быть снижен; отзывчивы на соревновательные мотивы; устойчивость внимания зависит от особенностей воспитания в семье; возможна повышенная тревожность из-за сенсорной (слуховой) депривации.

Коммуникативная сфера: задержка речевого развития, скованность в общении, при владении жестовой и тактильной речью могут быть более общительными.

Психомоторная сфера: требуется визуальный или кинестетический контроль движения; инструкции – наглядно-действенные, простые или разделенные на элементы.

Нарушение зрения. Общее: развитие в пределах или у нижних границ возрастной нормы во всех сферах, кроме познавательной и психомоторной.

Познавательная сфера: темпы мыслительных процессов снижены из-за зрительной депривации и полимодального восприятия (слухового, обонятельного, тактильного); инструкции воспринимаются лучше при одновременном выполнении образца; возможна быстрая утомляемость.

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности может быть снижен, отзывчивость на соревновательные мотивы; устойчивость внимания зависит от особенностей воспитания в семье; возможна повышенная тревожность из-за сенсорной (зрительной) депривации.

Коммуникативная сфера: в речи мало слов-образов, преобладают слова-действия, возможна скованность при общении с новыми людьми.

Психомоторная сфера: требуется кинестетический контроль движения; инструкции простые или разделенные на элементы;

б) при нарушенном интеллекте: развитие во всех сферах отягощено интеллектуальным дефектом со стороны восприятия информации (обращенной речи), понимания и принятия задачи, построения ответного действия; требуется многократное повторение инструкции, выполнение движения «рука в руку», использование внешних визуальных средств. В грубых интеллектуальных нарушениях уровень психического развития может соответствовать раннему возрасту (0,5 до 2 лет).

Познавательная сфера: в зависимости от типа нарушения интеллекта наблюдается снижение темпов мыслительных процессов, трудности восприятия информации, трудности или недоступность сложных операций, снижение произвольного запоминания и объема памяти, трудности переноса опыта на схожие задачи.

Эмоционально-волевая сфера: низкий уровень произвольности, неустойчивость внимания, аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение; возможны тревожность и боязнь больших пространств и эха.

Коммуникативная сфера: нарушено понимание обращенной речи, малые пассивный и активный словари; возможны примитивные типы взаимодействия, боязнь и непринятие посторонних; повышенная тревожность в больших группах (более 5 человек).

Психомоторная сфера: затруднена произвольная координация движения, трудности в понимании визуально-двигательного образца, присвоении двигательного опыта и переноса на похожие задачи (движения); требуются дополнительные средства освоения движений – простые образы (животных, предметов и т. п.), визуальная разметка, тактильные ориентиры.

Умственная отсталость. Общее психофизическое развитие может находиться у нижних границ или значительно ниже возрастной нормы дошкольного возраста. С трудом осваивают новый опыт; мышление преимущественно наглядно-действенное; при легкой степени возможны простые наглядно-образные операции. Значительно затруднено или недоступно обобщение. Речь в виде простых фраз, словарный запас ограниченный, присутствуют штамповые фразы и суждения. Низкий уровень произвольности, неустойчивость внимания, аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение, возможна повышенная тревожность. В психомоторной сфере нарушена координация движений, наблюдается неуклюжесть, запаздывание в ходьбе и овладении сложными предметными действиями.

Условия зачисления в группы

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

Прием поступающих на программу по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов «Мама + ребенок» осуществляется на основании определения нуждаемости, предусмотренной индивидуальной программой реабилитации и абилитации (ИПРА) ребенка-инвалида; соответствия нозологических групп с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, предусмотренных выбранной программой АФК для детей-инвалидов; наличия основного пакета документов.

Организация приема и зачисления поступающих в группу «Мама + ребенок» осуществляется комиссией в течение всего года.

Зачисление поступающих для прохождения программы физкультурно-оздоровительной направленности оформляется распорядительным актом решения комиссии на основании Положения об зачислении, отчислении и переводе занимающихся на программы физкультурно-оздоровительной направленности муниципального бюджетного учреждения центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры» от 01.02.2022 года № 33/1;

Прием производится бесплатно. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с установленным минимальным возрастом и с учетом нозологий, указанных в программе по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами АФК для детей-инвалидов «Мама + ребенок».

Наполняемость групп занимающихся детей-инвалидов определяется тяжестью заболевания. При необходимости инструктор по АФК может, на свое усмотрение, объединить разных по возрасту (3–10 лет) и функциональному состоянию (слепые/слабовидящие, глухие/слабослышащие, с ПОДА, ДЦП, аномалиями в развитии, ампутанты), УО (легкой, средней, тяжелой степени), с сопровождением родителя (законного представителя) детей-инвалидов в одну группу.

В приеме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия родителя, законного представителя (доверенного лица, сопровождающего).

Документы для зачисления в группы по адаптивному плаванию по программе «Мама + ребенок»

Прием поступающих для освоения программы по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов «Мама + ребенок» утверждается приказом директора о зачислении после предоставления поступающим либо родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление от поступающего либо родителей (законных представителей) поступающего (занимающегося) по форме согласно к положению «О зачислении и отчислении занимающихся» МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры»

- медицинская справка о состоянии здоровья поступающего с допуском к занятиям «Мама + ребенок»;
- фотография поступающего ребенка-инвалида 3 × 4;
- копия свидетельства о рождении поступающего;
- медицинская справка на энтеробиоз;
- копия - индивидуальная программа реабилитации инвалида. (ИПРА)
- справка МСЭ, выписка из амбулаторной карты с полным описанием диагноза.

Родителю или законному представителю (сопровождающего) ребенка необходимо предоставить следующие документы:

- копия паспорта.
- медицинская справка на энтеробиоз

Взаимоотношения между МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры» и родителями (законными представителями), включающие в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе деятельности физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к занятиям адаптивным плаванием. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также в процессе проведения занятий с одним из родителей.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у родителей умение использовать полученные знания на практике в условиях проведения занятий совместно с ребенком. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме для каждого возраста. Для детей теоретические знания следует излагать в форме игры. Теоретический материал распределяется на весь период реализации программы.

2.1 Учебный план.

Возрастная группа	Дни недели	Количество в неделю /время	Количество в год / время
От 3-10 лет.	Понедельник Вторник Четверг	3/ 60 минут	156 / 312 часов

Тематический план

Перечень изучаемых тем	Часов	
	1 год	2 год
<i>Влияние плавания на организм человека</i>		
Свойства воды	2	2
Особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием	2	2
Занятия в воде – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	2	2
Физические качества пловца	2	2
История развития плавания	2	2
<i>Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта</i>		
Меры безопасности в бассейне	2	2
Оказание первой медицинской помощи при утоплении	2	2
<i>Гигиена. Режим дня занимающихся</i>		
Гигиенические требования для посещения бассейна. Личная гигиена пловца	2	2
Общее количество часов в год	16	16

Содержание теоретической подготовки

Раздел 1. Влияние плавания на организм человека

Тема 1. Свойства воды. Закон Архимеда. Плаваемость. Факторы, определяющие плаваемость. Виды

плавучести: горизонтальная, вертикальная. Причины изменения положения тела в воде. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца. Общее сопротивление телу пловца. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, миделево сечение, коэффициент обтекаемости. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Сопротивление. Зависимость гидродинамических качеств от антропометрических данных. Подъемная сила. Механизмы ее создания: архимедова сила, угол атаки движителя, положение и форма движущегося тела. Сила тяги. Механизмы создания силы тяги. Основные характеристики рабочих движений в плавании (кривая траектория, движение с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение движителя и т. д.).

Тема 2. Особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у занимающихся.

Тема 3. Занятия в воде – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей. Понятие закаливания. Физиологическая сущность закаливания. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Душ. Купание. Показания и противопоказания к назначению различных видов водных процедур.

Тема 4. Физические качества пловца. Понятие о физических качествах. Общая характеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливающие проявление силы. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Разновидности быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Понятие об утомлении, разновидности выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возрастная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости. Общая характеристика координации. Разновидности координации. Факторы, обуславливающие проявление координации. Возрастная динамика естественного развития координации. Средства развития координации. Общая характеристика гибкости. Разновидности гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости.

Тема 5. История развития плавания. Характеристика вида спорта «адаптивное плавание». Значение и место плавания в системе физического воспитания. Плавание в России. Этапы развития плавания. Соревнования по плаванию. Задачи развития плавания в России.

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

Тема 1. Меры безопасности в бассейне. Требования техники безопасности на занятиях. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Гигиенические процедуры в душе. Порядок включения и выключения воды. Пользование электрофенами для сушки волос. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Правила поведения в бассейне. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления. Опасные и особо опасные критические ситуации в процессе адаптивного плавания, их предупреждение. Особенности развития критических ситуаций при различных последствиях поражений и заболеваний. Использование поддерживающих плавательных средств (надувные круги, доски, мячи и др.) в непредвиденных ситуациях. Характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий. Использование специального и дополнительного инвентаря и технического оборудования на занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием.

Тема 2. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Утопление: виды, признаки, оказание первой помощи. Внешний вид потерпевшего. Основные принципы спасения при утоплении. Особенности реанимации при утоплении. Восстановление проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Раздел 3. Гигиена. Режим дня занимающихся

Тема 1. Гигиенические требования для посещения бассейна. Личная гигиена пловца. Требования к одежде (купальному костюму) пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне. Понятие «здоровый образ

жизни». Режим дня пловца. Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы: солнце, воздух и вода для закаливания организма занимающегося. Общие гигиенические требования при занятиях плаванием. Гигиена сна. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса. Медицинское освидетельствование пловца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях плаванием и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Структура занятий по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»

Занятия по адаптивному плаванию (водная реабилитация) «Мама + ребенок» с детьми-инвалидами в бассейне должны проводиться 3–5 и более раз в неделю (желательно) в дневное время, длительностью 30–45 мин в группах по 4–6 человек (дети), и 4–6 человек (сопровождающий родитель или законный представитель) на каждого ребенка.

Первое занятие по продолжительности не должно превышать 25–30 мин из-за быстрого утомления и заканчиваться упражнениями на расслабление.

Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависят от уровня физического и сенсомоторного развития ребенка.

В комплекс упражнений на суше необходимо включать упражнения:

- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движения.

Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития.

Необходимо в процессе занятий выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- тренировки проводить в виде игр.

Желательно каждое занятие начинать на суше и продолжать в воде.

На суше выполняется комплекс упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а также упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность преодоления критических ситуаций в воде, овладение навыками удержания на воде, быстрота и качество овладения различными способами прикладного плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1–2).

Во время занятия необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Для детей на начальном этапе в комплекс на суше включаются упражнения в и. п. лежа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в зале самостоятельно с помощью инструктора по АФК, либо с помощью страховки родителя или законного представителя.

Первое знакомство ребенка с водной средой должно быть постепенным, ему необходимо освоиться в непривычной для него среде. Присутствие близкого человека на занятиях облегчает процесс адаптации. Как правило, на первом занятии погружение в воду у детей вызывает панику и, как следствие, появляется скованность движений, ребенок рефлекторно ищет опору. Присутствие и поддержка самого близкого человека намного снижает страх. Первые дни ребенок вместе с родителем (законным представителем) заходит в воду на 15–30 мин. После знакомства с водной средой выполняются упражнения для привыкания к воде.

В зависимости от состава группы варьируется количество сопровождающих.

Перед первым входом в воду правильность спуска следует продемонстрировать на примере, напомнить о технике безопасности. Для избегания факторов, способных вызвать стресс при входе в воду, следует уделить особое внимание страховке. Например, инструктор по АФК находится на бортике бассейна возле лестницы и, поддерживая, помогает спуститься, а родитель находится в воде (предварительно продемонстрировав правильный спуск), принимает занимающегося и помогает ему зафиксироваться в безопасном с точки зрения устойчивости месте.

После спуска в воду следует удобно разместить группу. Инструктору по АФК должно быть хорошо видно каждого члена группы. Расположение группы полукругом в мелкой части бассейна с инструктором по АФК, находящимся напротив и посередине, удобно для всех участвующих в процессе обучения. Дети-инвалиды, не имеющие возможности надежно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем родителей, инструктора по АФК, при необходимости в тактильном контакте с ними.

После этапа «вход в воду» инструктору по АФК необходимо оценить психологический настрой каждого члена группы и, при необходимости, скорректировать предварительное распределение между занимающимися. Некоторым детям-инвалидам, возможно, придется уделить время и внимание родителя (законного представителя) или инструктора по АФК для восстановления спокойного психоэмоционального состояния. При этом другие члены группы не должны быть оставлены без внимания со стороны занимающегося. В этой ситуации необходимо активное участие родителя (законного представителя) и инструктора по АФК. В случае подобных заминок заранее спланированные игры, например, могут быть оптимальным решением.

Занятия по адаптивному плаванию «Мама + ребенок» могут строиться по классической трехчастной форме и включать в себя подготовительную, основную и заключительную части.

На первых занятиях должны решаться задачи общеорганизационного характера, например:

- передвижение вдоль бортика бассейна с опорой о поручни или борт бассейна и без опоры либо со страховкой сопровождающего родителя (законного представителя) и инструктора по АФК;
- выполнение упражнений по освоению в воде: погружения под воду, открывание глаз в воде;
- дыхательные упражнения с выдохами в воду, всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжения в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и элементарные движения руками и ногами;
- спады и соскоки;
- для детей с ДЦП следует подбирать упражнения с последовательным выполнением передвижений в воде, погружений под воду, открываний глаз в воде, обучению выдохам в воду, всплываниям, лежаниям и скольжениям по поверхности воды.

Подготовительная часть содержит специальные упражнения в воде, которые выполняются у опоры при помощи специальных вспомогательных плавательных средств.

Если глубина бассейна не позволяет ребенку выполнять упражнения в положении стоя на дне, то инструктор по АФК должен надеть на ребенка пояс или жилет для придания положительной плавучести телу и возможности выполнять упражнения в вертикальном положении. В случае отсутствия жилетов или поясов инструктор по АФК должен обеспечить полноценную страховку с бортика бассейна или сам может находиться в воде для помощи ребенку-инвалиду в выполнении упражнений. Всего в подготовительную часть можно включить 8–10 упражнений при положении стоя на дне бассейна (если это возможно), стоя у опоры или лежа на груди, спине. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления воды. Для каждого занимающегося должна быть предложена комфортная амплитуда движений.

В основной части применяется дозированное плавание различными способами, если у ребенка-инвалида имеются элементарные навыки плавания. В случае неумения плавать, обучение сначала лучше проводить на суше. Обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания. Имитационные и подводящие упражнения с этой целью выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и/или при использовании специальных плавательных средств (досок, нудлов, поясов и т. д.). Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него.

Регулирование нагрузки при дозированном плавании можно осуществлять при помощи равномерного, переменного и повторного методов. В начале программы не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль реакции организма можно осуществлять перед выполнением задания и после него путем измерения пульса (ЧСС), частоты дыхания, измерения артериального давления (АД), а также визуальных наблюдений за ответной реакцией организма занимающихся на нагрузку. В основной части также можно использовать элементы подвижных игр в воде, в том числе и с предметами, например, с мячом или обручем, что позволит повысить эмоциональный фон и интерес занимающихся к занятиям в бассейне. Особенно подвижные игры показаны умственно отсталым детям.

Заключительная часть посвящена снижению физической нагрузки и упражнениям на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов осуществляется в основном за счет движений рук, вызывая тем самым закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения могут выполняться с опорой о бортик бассейна или с использованием пояса или жилета с поддержки родителя в положении лежа на спине.

После окончания занятия инструктор по АФК должен оказать помощь при выходе инвалидов из воды. В зависимости от характера заболевания он может сделать это сам либо с родителем (законным представителем). После выхода занимающихся необходимо проводить в душ, далее – в раздевалку.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на инструктора по АФК, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами посещения бассейна:

1. Инструктор по АФК обязан:

- производить построение и переключку группы «Мама + ребенок» перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать служебную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

2. Инструктор по АФК обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- инструктор по АФК должен явиться к началу прохождения учащихся через контроль. При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается;
- инструктор по АФК обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход из бассейна до окончания занятия допускается только по разрешению инструктора АФК;
- инструктор по АФК обеспечивает своевременный выход детей из бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- во время занятий инструктор по АФК несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
- присутствие занимающихся в бассейна без инструктора по АФК не разрешается;
- группы занимаются под руководством инструктора по АФК в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по АФК и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного родителя (законного представителя) или инструктора по АФК при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор по АФК должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать – отменить занятие;
- инструктор по АФК должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружаться с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Снижение психологического барьера водобоязни ребенка-инвалида на занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»

Стресс можно считать главным препятствующим фактором преодоления психологических барьеров и страхов. Его преодоление является одной из важнейших задач, стоящих перед инструктором по АФК.

Изучение условий развития критических ситуаций по характеру длительности периода среднего воздействия выявило типичные признаки по «месту воздействия»: в бассейна – это период ожидания ребенком спуска в воду, когда его непоседливость и неконтролируемые двигательные действия создают условия угрозы жизни и здоровью ребенка.

Содержание условий развития критических ситуаций по характеру длительности представлено в табл.

Обнаружено, что длительно действующая (до 40 мин.) ситуация, приводящая к срыву занятий или занятиям с малой эффективностью, объясняется неготовностью инструктора проводить занятия.

Таблица

**Условия развития критических ситуаций
по характеру длительности периода среднего воздействия**

Категория	Значение, мин.	Содержание	Последствия
Длительная	До 40	Неподготовленность инструктора по АФК, отказ родителей от занятий в бассейне для ребенка	Срыв занятий, отсутствие оздоровления ребенка водой
Средняя	От 2 до 5	Невнимательность родителей: при проходе в бассейн, в раздевалке	Угроза для жизни и здоровья ребенка
Короткая	Меньше 2	Бесконтрольное ожидание спуска в воду, вход в воду, выход из воды	Угроза для жизни и здоровья ребенка

Наибольшее значение по частоте проявлений критических ситуаций имеют ситуации с сильным и коротким периодом воздействия. Это прежде всего ситуации: «захлеб», «удар», «захват тренера», «укус», «падение». Данные ситуации влекут серьезные потенциальные опасности, вплоть до летального исхода от утопления. Теоретически все случаи утопления начинались с первого захлебывания человека, а уже затем с дальнейшим развитием актов глотания воды или ложного дыхания приводили к потере сознания и гибели.

**Условия развития критических ситуаций
по характеру длительности периода сильного воздействия**

Категория	Значение, сек.	Содержание	Последствия
Длительная	От 3 до 5	Вход в воду, выход из воды, плавание с доской, катание, плавание на спине	Срыв занятий, отсутствие оздоровления ребенка водой
Средняя	От 1 до 3	Спуск в воду, подъем из воды, неудачная страховка	Угроза для жизни и здоровья ребенка
Короткая	Меньше 1	Захлеб, удар, захват тренера, укус, падение, плавание с доской	Угроза для жизни и здоровья ребенка, родителя

Серьезные последствия несут выявленные критические ситуации при самостоятельном входе и выходе ребенка из воды, а также выполненному спуску в воду и подъему из воды на руках инструктора или сопровождающего.

Формирование группы является немаловажным фактором занятий. Процесс адаптации эффективнее в смешанных группах. При работе группы с однотипным характером дисфункции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определенных этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность процесса адаптивного плавания. С другой стороны, при работе смешанной группы частные проблемы не вызывают заикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индивидуальными дисфункциями организма.

Плавательный бассейн является оптимальным местом для обучения плаванию, занятий плаванием при каких-либо нозологиях. Такие факторы как организованные под руководством специалиста занятия, закрытость помещения, наличие раздевалки, душа, оборудованного спуска в воду, комфортной температуры воздуха и воды, известная глубина, прозрачность воды, возможность держаться за бортик бассейна, поручни или дорожку, помощь инструктора по АФК, родителя (законного представителя) положительно влияют на психологическое состояние обучаемых, особенно на первых занятиях.

Немаловажное значение для создания положительной психологической обстановки имеют правильно подобранные элементы снаряжения и купальные костюмы. Некоторым обучаемым необходимы индивидуально сшитые купальные костюмы. Многие дети-инвалиды испытывают стеснение, зажатость, психологическое напряжение в общественном месте без верхней одежды. Это состояние может являться причиной стресса. Предложить использование полотенец или халатов перед входом в воду в подобной ситуации может оказаться выходом из положения и помочь преодолеть эмоциональную напряженность и скованность обучаемых, стесняющихся строения собственного тела или каких-либо имеющихся у них дефектов (возможно, на последующих занятиях таких защитных средств уже не потребуется).

Наличие комфортной и нескользкой обуви, удобных шапочек для плавания является обязательным элементом для проведения занятий в бассейне. Возникающий дискомфорт от неуверенной походки в неподходящей обуви и тугой или слетающей в воде шапочки может отрицательно сказаться на психологическом настрое обучающегося. Для некоторых обучаемых использование таких элементов снаряжения как очки, маска, зажим для носа (непопадание воды в глаза и нос, возможность висеть под водой) могут сыграть положительную роль в преодолении психологического барьера водобоязни.

Размещение группы в бассейне после спуска в воду также имеет большое значение. Инструктору по АФК, проводящему занятие в воде, должно быть хорошо видно каждого ребенка-инвалида и родителя (законного представителя). Расположение группы полукругом в мелкой части бассейна с помощниками по обеим сторонам, с инструктором, находящимся напротив и посередине, удобно для всех участвующих в процессе обучения. Дети-инвалиды, не имеющие возможности надежно зафиксироваться, должны быть под пристальным контролем помощников и, при необходимости, в тактильном контакте с ними. В таких случаях возможно использование поддерживающих средств – кругов или аквапоясов.

Некоторым детям-инвалидам возможно придется уделить время и внимание помощников или инструктора для восстановления спокойного психоэмоционального состояния после спуска в воду. Иногда ребенка необходимо какое-то время подержать на руках и дать ему возможность успокоиться. При этом другие члены группы не должны быть оставлены без внимания со стороны инструктора по спорту. В этой ситуации необходимо активное участие родителей (законных представителей).

Все эти явления могут стать причиной стресса ребенка-инвалида на занятиях плаванием. Частично избежать этого можно путем выполнения несложных упражнений – кратковременно погрузить лицо в воду, поплескаться в лицо или умыться водой из бассейна.

Простые адаптационные упражнения помогут быстрее привыкнуть к воде, уменьшить возможность возникновения стресса при выполнении дальнейших, более сложных упражнений:

1. И. п. – стоя в мелкой части бассейна ногами на дне и надежно зафиксировавшись – вдох, присесть, погружаясь в воду с головой – выдох, выпрямиться, вернувшись в и. п.

2. И. п. – стоя в мелкой части бассейна ногами на дне и надежно зафиксировавшись – вдох, задержать дыхание, присесть под воду с головой на 5–10 сек. (по возможности каждого обучаемого), выпрямиться, вернувшись в и. п. – выдох.

Упражнения можно выполнять не приседая, а наклоняясь вперед, но в этом случае следует обязательно учитывать возможность проскальзывания ног назад с последующим их всплытием, и, как следствие, – опрокидывание обучаемого вперед с погружением в воду с головой, которое может вызвать стрессовый эффект и панический страх перед утоплением. Поэтому упражнение с наклоном следует выполнять со страховкой (при необходимости, с тактильным контактом) со стороны родителя (законного представителя) или инструктора по спорту/инструктора по АФК до тех пор, пока не возникнет полная уверенность в выполнении упражнения без опрокидывания.

При выполнении вышеуказанных и последующих упражнений обучающимся не удастся избежать попадания воды в глаза и уши, что может на первых занятиях вызвать у них серьезный дискомфорт и помешать дальнейшему занятию. Поэтому на первом брифинге необходимо разъяснить абсолютную безвредность данного явления, показать несложные приемы удаления воды из ушей. При необходимости следует коротко повторить сказанное и наглядно продемонстрировать приемы удаления воды из ушей непосредственно при проведении занятия.

При выполнении упражнения «лежание с задержкой дыхания» необходимо сделать 2–3 глубоких вдоха – гипервентиляцию, на последнем максимально глубоком вдохе задержать дыхание, погрузиться в воду с головой и, поднявшись к поверхности без движения, лежать на поверхности воды 5–10 сек. У занимающегося появляется ощущение положительной плавучести тела. Ребенок-инвалид оказывается без точки опоры, что может вызвать у него потерю ориентации и, соответственно, панику, страх. Постоянное ощущение присутствия рядом (например, при тактильной поддержке) родителя (законного представителя) или инструктора по АФК, поможет преодолеть занимающемуся ребенку данный психологический барьер.

Следует также обратить серьезное внимание на попадание воды в нос и далее в носоглотку, которое может произойти в процессе выполнения некоторых упражнений, вызывая неприятные ощущения, не проходящие довольно долгое время. В такой ситуации процесс обучения может оказаться сорванным. Например, при выполнении упражнения «лежание на спине» на поверхности воды, когда вода попадает не только в уши, но и при неправильно выполненной страховке со стороны занимающегося лицо может полностью оказаться под водой. Страховка в данном упражнении осуществляется надежной поддержкой головы обучаемого, таким образом, чтобы лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Другой рукой, при необходимости, можно поддерживать под спину или поясницу. При приобретении навыка контроля верхних дыхательных путей, обучаемый сможет в дальнейшем избежать попадания воды в нос и носоглотку. На вводном брифинге инструктору по АФК необходимо объяснить безвредность попадания воды в носоглотку и возможность предотвращения этого. Продемонстрировать в процессе обучения упражнения, помогающие осуществлять контроль верхних дыхательных путей. Использование зажимов для носа при выполнении отдельных упражнений на первых занятиях в некоторых случаях может дать положительный результат для ускорения процесса обучения. Как только ребенок-инвалид почувствует себя уверенно при выполнении упражнений, от зажимов следует отказаться. Для повышения эффективности занятий возможно использование различных элементов снаряжения (очки, ласты, нудлс и т. д.). Правильное использование снаряжения в отдельных случаях поможет преодолеть психологический барьер боязни воды.

Занятия адаптивным плаванием необходимо осуществлять под постоянным контролем со стороны родителя (законного представителя) и/или инструктора по АФК. Некоторые дети-инвалиды не всегда могут контролировать свое тело и свое психоэмоциональное состояние. У них может появиться

нервозность, могут возникнуть припадки, судороги, частичный паралич, обмороки, приступы эпилепсии. Отсутствие контроля за обучаемым в данной ситуации может вызвать стресс, травму, оказать серьезное негативное воздействие на обучение всей группы в целом. Выполнение упражнений оптимально проводить в мелкой, безопасной части бассейна. Расстояние между занимающимися (ребенком-инвалидом и родителем (законным представителем)) и инструктором по АФК в первое время не должно превышать 2–2,5 м, чтобы он в любой момент мог прийти на помощь. И только по мере освоения упражнений расстояние можно постепенно увеличивать, давая большую самостоятельность занимающимся.

Факторы, оказывающие негативное влияние на обучение плаванию ребенка-инвалида в бассейне, и методы их преодоления представлены в табл.

Факторы, оказывающие негативное влияние на занимающегося адаптивным плаванием ребенка-инвалида в бассейне, и методы их преодоления

Фактор, вызывающий стресс	Методы борьбы со стрессом
Общее волнение, боязнь незнакомой обстановки	Позитивная и конструктивная атмосфера в группе, полная и понятная информация о занятии
Стеснение собственного тела	Использование полотенца, халата; перемещение группами
Несоответствующая обувь, снаряжение	Заблаговременный инструктаж, проверка
Отсутствие навыка входа в воду	Наличие страхующего на бортике бассейна и в воде
Дискомфорт от прохладной воды	Поддержание достаточного уровня физической активности
Беспокойство при потере внимания обучающего	Достаточное количество помощников, правильное размещение обучаемых
Боязнь потери устойчивости, падения в мелкой воде	Контроль за правильным положением при выполнении упражнения
Неожиданное попадание воды на лицо	Упражнение «Умывание»
Дайвинг-рефлекс млекопитающих (брадикардия)	Упражнение «Умывание», плескание воды в лицо
Попадание воды в уши	Инструктаж, указание способов устранения
Попадание воды в нос	Обучение контролю верхних дыхательных путей, использование зажимов
Попадание воды в глаза	Инструктаж, очки
Возможная потеря устойчивости при выполнении упражнения	Тактильный контроль помощника
Потеря опоры	Непосредственный контроль инструктора по АФК
Отсутствие опоры	Непосредственный контроль инструктора по АФК
Охлаждение	Поддержание активности, перерыв с горячим душем
Сильный шумовой фон	Выбор места и времени проведения занятий

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО ПРОГРАММЕ «МАМА + РЕБЕНОК»

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Организация занятий адаптивным плаванием у детей-инвалидов после ампутации конечностей и/или с аномалиями развития ОДА:

- на суше: имитационные упражнения перед зеркалом, подготовительные и подводящие упражнения; развитие мышечной силы и подвижности в суставах. Ритмичность движений быстрее формируется под музыкальное сопровождение и с использованием игрового метода;

- в воде: плавание с применением вспомогательных средств (круги, пояса, лопатки, доски); использование двигательных ориентиров и образов, объяснение, оценка, индивидуальное исправление двигательных ошибок; специально подобранные подвижные игры на воде. Применение протезов для купания нецелесообразно.

Занятия по адаптивному плаванию должны состоять из разучивания движений в зале «сухого плавания» и закрепления разученных движений в водной среде. Временное соотношение занятий в зале и на воде должно изменяться в течение учебного года: объем «сухого плавания» снижается с 70 до 40 %, а объем плавательной подготовки увеличивается с 30 до 60 % общего времени занятий. Это обусловлено требованием развития основных физических качеств на суше: силы основных мышечных групп, принимающих участие в гребке, гибкости позвоночника, выносливости, равновесия, укрепления мышечного корсета.

Разучивание элементов адаптивного плавания в процессе занятия (погружение, всплытие, лежание, скольжение) у детей с ампутационными дефектами нижних конечностей осуществляется в той же последовательности, что и при работе со здоровыми детьми, но отличается большей продолжительностью. На усвоение материала занятия им, как правило, требуется в два раза больше времени. Занятия в глубоком и мелком бассейне также имеют некоторые особенности: в мелком бассейне быстрее решаются задачи по погружению, дыханию, скольжению на груди; в глубоком – по всплытию и технике скольжения на спине.

Занятия с детьми-ампутантами лучше проводить в бассейне, глубина которого должна быть не более 100–120 см. Температура воды должна составлять 26–28°C. Покрытием пола бассейна должна служить облицовочная керамическая плитка, исключающая скольжение. Спуск в воду должен осуществляться по стандартной лестнице с перилами. Дети после ампутации обеих нижних конечностей для прохода к чаше бассейна могут пользоваться креслом-коляской, а для спуска в воду – специальными электромеханическими или гидравлическими подъемниками или передавать детей с рук на руки: с бортика (родитель (законный представитель)) в воду.

Во время занятий детей с нарушениями ОДА, ампутантов или колясочников, в зависимости от категории нарушений, применяют различные способы входа и выхода из воды.

Для пловцов с нарушениями функции позвоночника для входа и выхода из воды применяются механические подъемные устройства или помощь родителя (законного представителя) и/или инструктора по АФК. В зависимости от физических возможностей занимающихся вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров либо самостоятельно.

Эффективным средством для переноса занимающихся с колясок в воду служат специальные кресла-подъемники и кронштейны. Для детей с ампутированными конечностями для входа и выхода из воды могут быть использованы специальная или обычная лестница, и необходима помощь родителя (законного представителя) и/или инструктора по АФК. Для передвижения по бассейну предназначены специальные кресла, сидя в которых можно принимать душ и заезжать прямо в бассейн с опускающимся и поднимающимся дном.

Инвентарь, необходимый для занятий. В качестве инвентаря необходимо использовать спасательные жилеты или аквапояса для поддержания тела ампутанта на поверхности воды, плавательные доски, поплавки, круги, нарукавники, нудлсы, фитболы – мячи большого диаметра, шесты. Для обучения инвалидов с частично ампутированными верхними конечностями можно использовать ласты различной

конфигурации и длины со специальным креплением, которые придадут уверенность в продвижении в воде.

Методика проведения занятий. В первую очередь на занятии решаются задачи ознакомления с физическими свойствами воды: ее сопротивлением, вязкостью, выталкивающей силой. Для этого выполняются передвижения вдоль бортика бассейна с опорой о поручни или пенное корытце бассейна, элементарные движения руками (или культиями). По продолжительности первые 2–3 занятия не должны превышать 25–30 мин. по причине быстрого утомления детей. На последующих 8–10 занятиях проводится обучение погружению в воду с задержкой дыхания, всплыванию, открыванию глаз под водой, технике дыхания (выдоху в воду), лежанию на воде и скольжению в различных положениях.

Каждое новое движение рекомендуется изучать по следующей схеме:

- изучение движения на суше;
- изучение и закрепление движений в воде в мелкой части бассейна и/или у неподвижной опоры;
- изучение и закрепление движений в воде с подвижной опорой;
- изучение и закрепление движений в безопорном состоянии;
- совершенствование техники плавания тем или иным способом.

Закрепляя эти двигательные действия, инструктор по спорту/инструктор по АФК должен действовать очень корректно, оказывая помощь и тактильную поддержку ребенку-ампутанту.

Упражнения на общую физическую подготовку (ОФП). Для занимающихся в комплекс общеразвивающих физических упражнений в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и равновесия. Занятия по ОФП проводятся в зале.

Упражнения на удержание головы:

1. И. п. – лежа на спине приподнять голову, поворот вправо, влево.
2. И. п. – лежа на животе на большом мяче или на специальном валике, выполняются повороты головы влево, вправо.

3. И. п. – лежа на большом мяче поднять голову вверх, плавно раскачивать мяч вперед, назад. Это упражнение позволяет тренировать не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

Повороты туловища:

1. Повороты со спины на живот.
2. Повороты со спины на бок. Ползание на четвереньках:
 1. И. п. – стоя на четвереньках, опора на предплечья, тренировать подъем головы.
 2. И. п. – стоя на четвереньках, опора на раскрытую кисть и колени, выполнять подъем головы.
 3. И. п. – стоя на четвереньках, опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполнять движение вперед.
4. И. п. – то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол. Упражнения на формирование правильного сидения:

1. Сесть из и. п. лежа на спине с правильно поднятой головой.
2. И. п. – сидя на стуле кисти положены на колени, голова приподнята, фиксировать эту позу в течение 10–15 сек.

Упражнения на формирование правильного стояния:

1. И. п. – стоя на коленях, руки зафиксированы на опоре.
2. И. п. – стоя на коленях, ребенку подается горизонтально расположенная гимнастическая палка, взявшись двумя руками, ребенок встает.

Упражнения на формирование правильной ходьбы:

1. Ходьба с поддержкой за руки взрослого, голова и тело должны быть расположены строго вертикально.
2. Самостоятельная ходьба вдоль параллельно натянутых канатов.
3. Ходьба по доске, лежащей на полу.
4. Ходьба по наклонной поверхности.
5. Ходьба по гимнастической скамейке.
6. Перешагивание через канат, гимнастическую палку, лежащие на полу.
7. Шагание с предмета на предмет. Упражнения на формирование осанки:
 1. И. п. – стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10–15 сек.
 2. И. п. – либо сидя на стуле, либо стоя с ногами на ширине плеч, руками поднять гимнастическую палку вверх, потянуться вверх, сделать вдох, руки согнуть в локтях, завести гимнастическую палку за спину –

выдох, зафиксировать эту позу на 10–15 сек.

3. И. п. – руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8–10 раз.

4. И. п. – руки на поясе, правая ступня впереди левой, пятка прижата к носку, удержать эту позу в течение 5 сек., затем поменять ноги. Повторить с закрытыми глазами.

Дыхательные упражнения:

1. И. п. – лежа на спине, вдох носом – живот надуть, выдох – живот втянуть. Повторить 7–8 раз.

2. И. п. – основная стойка (о. с.) – глубокий вдох, выполнить наклон вперед – выдох с произнесением звука «ш». Повторить 7–8 раз.

3. И. п. – о. с. – глубокий вдох, выполнить три наклона вперед, на один вдох три выдоха. На выдохе произносим звук «ш-ш-ш». Повторить 5–6 раз.

4. И. п. – о. с. – глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить продолжительный выдох с произнесением звука «чш-чш-чш». Повторить 7–8 раз.

5. И. п. – о. с. – развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соединить руки, плотно обхватив грудную клетку – выдох с произнесением звука «ух». Повторить 7–8 раз.

Подключаются подвижные игры, такие как «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Используются задания на выполнение построений и перестроений, поворотов налево, направо, кругом.

Упражнения на специальную физическую подготовку (СФП):

1. И. п. – стоя, положение тела строго вертикально, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их. Повторить 8–10 раз.

2. И. п. – то же, руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох, движения выполняются плавно, кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8–10 раз.

3. И. п. – стоя, положение тела строго вертикально, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной, повторить 8–10 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочередные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.

5. И. п. – стоя, руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.

6. И. п. – то же, поочередные вращения в плечевом суставе.

7. И. п. – стоя, поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5–6 раз.

8. И. п. – стоя, руки на поясе. Повороты тела вправо, влево. 6–8 раз в каждую сторону.

9. И. п. – сидя на полу, руки вдоль туловища, опора на кисть, поочередно поднять вверх ноги. Повторить 5–6 раз.

10. И. п. – полусидя, опора на предплечье, ноги вытянуты вперед. Поочередно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5–6 раз.

11. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в и. п.

12. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10–15 раз.

Игры, рекомендуемые для детей с ПОДА (аномалиями ОДА):

1. «Цапли». Задача: освоение ходьбы на носках, развитие ориентации в воде.

Описание игры: две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания: предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

2. «Мостик». Задача: освоение и. п. для выполнения движений ногами.

Описание игры: расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сидя сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх – «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию инструктора по АФК. Повторить 3–4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами крелем на спине.

Методические указания: освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом инструктора по АФК или музыкальным сопровождением.

3. «Оттолкнись пятками». Задача: освоение отталкивания обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры: играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками – «Кто выше?».

Методические указания: до проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопы развернутыми наружу. В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать развернутыми наружу, отталкиваться только пятками.

4. «Пятнашки». Задача: изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры: играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается инструктором по АФК) начинает преследование играющих, стараясь кого-либо осалить. Осаленный игрок становится ловцом.

Методические указания: спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях такого игрока салить нельзя. Осаленным считается тот игрок, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время; ждать, когда погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

2-й вариант игры – «Пятнашки с поплавком». Во время убегания от водящего можно присесть под воду и сделать «поплавок». В этом случае игрока салить нельзя.

5. «Хоровод». Задача: совершенствование погружений и освоение выдоха в воду.

Описание игры: взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!». Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох. Затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу в другую сторону.

Методические указания: после каждого речитатива менять направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

6. «Плыви, игрушка!». Задача: обучение активному выдоху, развитие ориентации в воде.

Описание игры: дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д. Побеждает тот, чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания: игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно – в зависимости от ее формы.

7. «Гудок». Задача: обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры: играющие образуют круг, в середине которого находится инструктор по АФК. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у!» – «Гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания: инструктор по АФК контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза и смотреть на пузырьки выдыхаемого воздуха.

8. «Сядь на дно». Задача: обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры: на глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, выпрямляя прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимальное. Важно, чтобы положение «Сядь на дно» было хотя бы обозначено.

Методические указания: сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленнее.

Методика адаптивного плавания (водной реабилитации) для детей с ДЦП. При заболевании ДЦП необходима более детальная проработка основных коррекционных задач при планировании занятий в воде с детьми, в которых должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий ОДА (конечностей, нарушения осанки различных отделов

позвоночника);

- преодоление атрофии (слабости отдельных мышечных групп);
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация и уменьшение тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, костно- мышечной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и его отдельных конечностей.

Показаниями к занятиям являются все формы ДЦП различной степени тяжести. Противопоказаниями являются:

- острые инфекционные заболевания;
- судороги и наличие очагов судорожной готовности;
- желудочно-кишечные заболевания;
- заболевания кожи.

Занятия адаптивным плаванием благотворно влияют на состояние ЦНС, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы детей-инвалидов, занимающихся в воде.

Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и в то же время содействует развитию межреберных мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и к повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию детей.

Сопротивление воды используется для регулирования интенсивности движений. Большая плотность воды вынуждает занимающихся выполнять движения значительно медленнее, испытывая при этом большую нагрузку. Даже сравнительно небольшое увеличение скорости движения в воде может потребовать таких усилий, которые будут недоступны занимающимся, и они не смогут справиться с заданием без искажения техники движения. Поэтому выполнять каждое движение рекомендуется с тремя уровнями интенсивности: низким, средним и высоким.

На I этапе (начального разучивания) применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий и обучаются навыкам самоконтроля.

На II этапе (углубленного разучивания) используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные навыки и знания, обучаются самоконтролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается доля плавательных упражнений в занятии.

На III этапе (закрепления и совершенствования) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются упражнения высокой интенсивности.

Спортивный инвентарь, используемый на занятиях, должен отвечать следующим стандартным требованиям: светлые, яркие тона окраски, простота и доступность использования, размеры, соответствующие возрасту занимающихся.

В настоящее время уже доказано, что одним из эффективных средств развития двигательных навыков у детей с нарушением функций ОДА и ДЦП являются занятия в воде. Упражнения в воде, выполняемые индивидуально или в малой группе, могут сочетаться с подводным гидромассажем (направленной струей воды, создаваемой специальной гидроустановкой), или ручным массажем, направленным на максимальную релаксацию спазмированных мышц.

Занятия в бассейне должны проводиться три и более раз в неделю продолжительностью 30–45 мин. в малочисленных группах по 4–6 человек или индивидуально. Очень важным фактором в проведении занятий детей-инвалидов с ДЦП является температура воды. Она должна быть +28–30°C, чтобы избежать охлаждения детей, и, как следствие, повышения мышечного тонуса и дополнительного спазмирования мышц под действием холодной воды.

На первых 15–20 занятиях решаются задачи освоения детей с водой, привыкание к новой, необычной для больных детей среде. Для этого выполняются передвижения вдоль бортика бассейна с опорой руками и без нее, элементарные движения руками и ногами, погружения, всплывания, дыхательные упражнения с выдохами в воду, лежание на поверхности воды, скольжения в различных положениях: на груди, спине, боку, со сменой положений туловища – «Винт» и др. Если глубина бассейна не позволяет занимающимся встать на дно, то передвижения вдоль бортика выполняются с опорой на него или со страховкой родителя (законного представителя) и/или инструктора по спорту/инструктора по АФК, находящихся в воде, которые могут поддерживать ребенка во время ходьбы и выполнять это упражнение поочередно со всеми детьми из группы. По мере освоения с водой занимающиеся начинают выполнять скольжения и проплывать незначительные отрезки свободным способом.

Первое занятие в воде по продолжительности не должно превышать 25–30 мин. из-за быстрого утомления занимающихся. Структура занятия строится по классической схеме, состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть. В ней наиболее рационально давать специальные упражнения, которые выполняются у опоры или с помощью специальных вспомогательных плавательных средств.

Всего в подготовительной части выполняется 8–10 упражнений: 2–3 на суше, а затем в воде: в положении лежа на груди, спине, а также в положении стоя, если позволяет глубина бассейна, и это возможно сделать ребенку-инвалиду. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагаются комфортная амплитуда и темп выполнения движений.

Основная часть занятия. Если у ребенка-инвалида имеются элементарные навыки плавания, то в основной части занятия должно применяться дозированное плавание различными способами. В случае отсутствия навыков плавания должно начинаться обучение. Сначала его проводят на суше. Обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания. Имитационные и подводящие упражнения с этой целью выполняются непосредственно с опорой о поручни или бортик бассейна и при использовании специальных плавательных средств: пенопластовых досок, нудлсов, кругов, поясов, нарукавников. Для активизации работы одних рук и поддержания ног на поверхности воды рекомендуется надевать нарукавники на голеностопные суставы.

При исправлении ошибок родитель (законный представитель) и/или инструктор по АФК могут использовать методический прием поддержки и проводки проведения отдельных звеньев конечностей по правильным траекториям движения. Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него, во время отдыха между упражнениями.

Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляется при помощи равномерного и повторного методов. В начале курса обучения длина дистанции и скорость плавания не определяются. Задания лучше давать короткими сериями: 2–4 × 25 м; 2–4 × 50 м, чтобы иметь возможность во время отдыха разбирать ошибки и предлагать способы их исправления.

В дальнейшем, по мере совершенствования физических возможностей, нагрузка увеличивается за счет увеличения объема плавания. Контроль за реакцией организма на выполняемую нагрузку осуществляется перед выполнением задания или после него путем измерения ЧСС за 10 сек., а также с помощью визуальных наблюдений за внешними признаками утомления ребенка. В основной части также используются элементы подвижных игр: с мячами, обручами и другими предметами, что позволяет повысить эмоциональный фон занятия и тонус занимающихся.

Заключительная часть. В нее должны быть включены упражнения на расслабление:

«Звезда», «Медуза», дыхательные упражнения и игры на внимание.

Упражнения могут выполняться с опорой руками о поручни или бортик бассейна, а также с использованием традиционных плавательных средств (пояса, жилеты) в положении лежа на спине. Если дети-инвалиды могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация может выполняться и в безопорном горизонтальном положении путем легких балансирующих движений конечностями с небольшой амплитудой.

Игры, рекомендуемые для детей с ДЦП:

1. «Цапли». Задача: освоение ходьбы на носках, развитие ориентации в воде.

Описание игры: две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания: предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны,

вперед, к плечам, на пояс и т. д.

2. «Мостик». Задача: освоение и. п. для выполнения движений ногами.

Описание игры: расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сидя сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх – «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию инструктора по АФК. Повторить 3–4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания: освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом инструктора по АФК или музыкальным сопровождением.

3. «Оттолкнись пятками». Задача: освоение отталкивания обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры: играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками – «Кто выше?».

Методические указания: до проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопы развернутыми наружу. В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать развернутыми наружу, отталкиваться только пятками.

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушением зрения (слепых, слабовидящих)

В процессе занятий со слепыми детьми и детьми с серьезными нарушениями зрения особое место занимают следующие методы:

1. Словесный метод. Инструктор по АФК должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойными, уверенными, твердыми. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

2. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа или контактный метод применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов инструктора по АФК или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный и активный методы показа. Первый метод означает, что инструктор по АФК, взяв руки занимающегося, выполняет движения вместе с ним (методический прием «проводка»). При активном методе ребенок-инвалид осязает положение частей тела родителя (законного представителя) или инструктора по АФК при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор по АФК направляет внимание ребенка-инвалида на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации помогает инструктору по АФК акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

6. Метод дистанционного управления предполагает подачу команд инструктором по АФК ребенку-инвалиду на расстоянии: «Поверни направо», «Иди вперед» и т. п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору по АФК необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха в пространстве большой чаши бассейна.

При объяснении упражнений необходимо ориентировать движения по отношению к собственному телу обучаемого, которое является ведущей точкой отсчета. Все предметы и движения в пространстве дети с нарушениями зрительного анализатора воспринимают прежде всего по отношению к самим себе (справа – слева, впереди – сзади, сбоку, вверху – внизу и т. д.). В качестве ориентиров они часто используют размеры своего тела, длину шага, руки, локтя и кисти, что также можно использовать при объяснении движений.

В процессе занятий применяется также шест для касания, который помимо родителя (законного представителя), находящегося в воде, обеспечивает безопасность обучаемого ребенка-инвалида и предотвращает травмирование его о бортик бассейна.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для детей с нарушением зрения:

Комплекс № 1. Эти упражнения в движении помогут детям развивать у них координацию движений:

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Круговые движения руками вперед и назад – «Мельница».
4. Упражнение «Стрела». Встать у стены, подняться на носки, руки вверх. Зафиксировать это положение у стены на 4–5 сек., повторить 5–6 раз.
5. И. п. – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Имитационные движения ногами кролем.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх вместе за головой. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2:

1. Бег с захлестыванием голени, приставными шагами левым и правым боком вперед, шаг галопа, шаг «веревочка».
2. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками, как при плавании кролем на спине.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
4. И. п. – стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди.
5. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 3:

1. Ходьба спиной вперед.
2. Круговые (имитационные) движения прямыми руками вперед и назад – «Мельница».
3. И. п. – ноги врозь, руки за головой – круговые движения туловищем.
4. Сидя на полу – работа ног кролем на спине; то же – лежа.
5. Выпрыгивания вверх, с выведением рук вперед в положении «Стрела».
6. Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения с водой выполняются детьми с нарушением зрения в течение 25–30 занятий, т. е. в два раза медленнее, чем здоровыми. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное базовое положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

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

Эти упражнения для детей с нарушением зрения можно рекомендовать в качестве домашних заданий с целью адаптации к воде. В домашней привычной обстановке, при наличии ванны, дети могут выполнять: умывание, опускание лица и головы в воду, открывание глаз в воде, выдохи на поверхность воды и в воду.

На занятиях в бассейне дети совершенствуют приобретенные навыки, преодолевая водобоязнь.

Упражнения для отработки погружения в воду с головой и открывания глаз:

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

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

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

Упражнения для отработки всплытия и лежания на поверхности воды. Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды:

1.«Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять положение группировки, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10–15 сек., затем вернуться в и. п.

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

3.«Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги развести в стороны – держать 10–15 сек.

4.«Стрела». И. п. – стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна или бортика, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, носки оттянуты, прямые руки впереди. Лежать 10–15 сек.

5. «Стрела» в положении на спине.

6. Игры и игровые упражнения: «Поплавок» (кто дольше), «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше?».

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

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

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

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

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

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

6. Упражнение-игра «Достань предмет со дна». Формирует навыки задержки дыхания, погружения под воду с головой, открывание глаз, передвижение под водой.

Упражнения для отработки скольжения. Скольжения на груди и спине с различным положением рук помогают освоить горизонтальную рабочую позу – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально проскальзывать вперед:

1. Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение

«Стрела». Родитель (законный представитель) берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком или плавательной доской, затем без поддерживающих предметов.

2. Скольжение «Стрелы» без предметов.

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

4. Скольжение на спине без опоры с различными положениями рук.

5. Скольжение на спине с элементарными гребками руками, типа «Мельница».

Рекомендуемые игры для отработки скольжения в воде: «Буксир», «Скользкие стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?».

Упражнения для отработки учебных прыжков и соскоков в воду. Прыжки в воду развивают у детей решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вперед головой:

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

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

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

4. И. п. – о. с. Приседая, отвести руки назад, махом рук вперед – прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

2-й вариант – после погружения под воду задержать дыхание на 5–10 сек. или достать со дна яркую игрушку:

1. Соскок в воду. И. п. – о. с. Руки вдоль туловища. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатином».

2. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх, голова зажата между рук. Наклоняясь вперед, выполнить спад в воду, входя в воду руками вперед.

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

4. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

Игры, рекомендуемые для детей с нарушением зрения. В процессе занятий со слепыми и слабовидящими, когда дети освоились в водной среде и имеют представление о движениях в воде, необходимо вводить подвижные игры для формирования у них необходимых двигательных навыков техники плавания различными спортивными и прикладными способами плавания:

1. «Ваньки-встаньки». Задача: обучение погружению в воду без помощи партнера, воспитание смелости.

Описание игры: дети стоят парами лицом друг к другу и не держатся за руки. Они по очереди погружаются в воду с головой (перед погружением они делают глубокий вдох, а выдох делают в воде так, чтобы над головой появились пузыри). Как только один встает из воды, другой приседает и погружается в воду.

Методические указания: присесть под воду необходимо с полным погружением головы.

При погружении в воду голову держать вертикально, чтобы не столкнуться с партнером.

2. «Насос». Задача: обучение погружению в воду с головой с помощью партнера, воспитание смелости. Описание игры: дети стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Перед погружением они делают глубокий вдох, приседают под воду и делают выдох в воду так, чтобы было видно большое количество пузырей. Приседание играющие выполняют по очереди.

Методические указания: присесть необходимо с полным погружением головы под воду.

3. «Достань предмет».

Задача: обучение погружению в воду без помощи партнера, развитие познавательной деятельности, овладение задержкой дыхания на вдохе.

Описание игры: на дно бассейна кладутся различные предметы – резиновые кольца, невсплывающие игрушки, шайбы и т. д. К поручням привязывается резина с петлей на конце. Дети держатся за резину. По сигналу они должны погрузиться в воду, открыть глаза, сориентироваться под водой, свободной рукой достать со дна игрушку и положить ее на бортик рядом с собой. Погружаться в воду можно от 3 до 5 раз. Выигрывает тот, кто больше поднимет игрушек, но следует похвалить всех участников за их работу.

Методические указания: присесть под воду надо с полным погружением головы. За одно погружение можно доставать только одну игрушку (один предмет).

4. «Кто быстрее?». Задача: обучение самостоятельному погружению в воду, развитие умения дифференцировать звуки под водой, овладение задержкой дыхания на вдохе.

Описание игры: держась правой рукой за поручень у стенки бассейна, сделать вдох, задержать дыхание и присесть под воду. По сигналу преподавателя (с сигналом дети знакомятся до погружения в воду) дети должны встать. Побеждает тот, кто быстрее встал после погружения.

Методические указания: задание выполняется только по сигналу преподавателя. При погружении после того, как занимающийся услышал сигнал, можно сделать выдох под водой, а затем встать.

5. «Число». Задача: обучение эффективному отталкиванию от дна бассейна.

Описание игры: дети делятся на две команды, которые располагаются у противоположных бортиков бассейна друг против друга. По сигналу (свистку) преподаватель называет число. Оно обозначает, сколько раз необходимо подпрыгнуть в воде. Дети начинают подпрыгивать и поворачиваться вокруг своей оси. По второму сигналу дети останавливаются и стараются быстрее взяться за бортик. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее взяли за бортик.

Методические указания: начинать игру только по сигналу преподавателя. При выполнении поворотов

голову необходимо держать вертикально.

6. «Озвученная мишень». Задача: закрепление навыка погружения в воду с головой, развитие быстроты, точности движений, определение звуковых ориентиров.

Описание игры: все дети находятся в мелкой части бассейна. У каждого играющего в руках поролоновый мяч. У водящего в руках озвученный предмет (мяч или погремушка), которым он подает сигнал, а дети, ориентируясь на него, бросают мяч в сторону водящего. Водящий, уклоняясь от мячей, ныряет под воду. Если водящий не успел спрятаться от мяча, он меняется ролью с тем, кто его запятнал.

Методические указания: кидать мяч можно только по свистку.

7. «Пятнашки». Задача: закрепление навыка правильного выполнения отталкивания, развитие быстроты, слухового восприятия.

Описание игры: дети свободно располагаются в мелкой части бассейна, на руках у них озвученные напульсники. Водящий старается догнать и дотронуться до игрока. Спасаясь от него, игроки должны убегать от водящего прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук, отталкиваясь ладонями от воды. Если водящий задел одного из игроков, то тот становится водящим.

Методические указания: озвученная рука должна быть всегда в движении.

8. «Попади в цель». Задача: ознакомление обучающихся с сопротивлением воды, воспитание смелости, развитие быстроты и слухового восприятия.

Описание игры: дети делятся на две команды. Одна становится к самому бортику (мишень), вторая отходит на 3–4 м назад так, чтобы было не слишком глубоко. У игроков первой команды на руке озвученный напульсник, у второй – озвученные поролоновые мячи. По сигналу вторая команда начинает выбивать игроков первой команды. Если в игрока попали, он отходит в сторону, мячи возвращаются во вторую команду, игра продолжается. Когда выбьют всех, команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая за меньшее число бросков выбьет больше игроков команды противника.

Методические указания: нельзя стоять тихо, рука должна все время находиться в движении.

9. «Мяч в воздухе». Задача: развитие ориентации в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии.

Инструктор по АФК подбрасывает большой яркий легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им и не отдавать соперникам, выполняя передачи участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

10. «Качели». Задача: освоение в воде.

Описание игры: в игре задействованы трое занимающихся.

Один из занимающихся встает между двумя занимающимися, которые, примерно на расстоянии 1 м от него, стоят по грудь в воде лицом друг к другу. Занимающийся играет роль «маятника», раскачиваясь в воде из стороны в сторону из и. п. ноги вместе, руки вдоль туловища. Партнеры по игре поочередно принимают его на руки и отталкивают от себя ладонями.

Методические указания: не допускается отталкивать «маятник» со слишком большой силой, чтобы он не потерял равновесие.

11. «Насос 2». Задача: совершенствование погружения в воду с головой и задержки дыхания.

Описание игры: глубина воды примерно по грудь. Встать лицом друг к другу, взяться за руки и присесть, чтобы стопы касались друг друга. Сначала головы над водой. Один из играющих, глубоко вдохнув, откидываясь назад, должен присесть под воду. Голова его окажется в воде, зато он приподнимет второго. Теперь второй должен сделать глубокий вдох и погрузиться под воду, вытягивая вверх первого.

Методические указания: погружение можно выполнять на задержке дыхания с выдохом в воду, с открыванием глаз под водой. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно неумеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин.) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

12. «Спрячься в воду». Задача: совершенствование погружений в воду с головой, развитие ориентации в воде.

Описание игры: играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает над головами играющих большой легкий мяч, подвешенный на шнурке. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Тот, кого задел мяч, выходит в центр круга и становится ведущим.

Методические указания: по ходу игры темп вращения мяча меняется – от очень медленного к очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры – выполнять погружения с выдохом в воду.

13. «Циркачи». Задача: изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры: может быть командной и неkomандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занывивания в плавающий круг и далее выполняя стойку на руках (глубина до уровня пояса).

Методические указания: в том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоят на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

Игры соревновательного характера: «Кто дальше проскользит?», «Кто дольше пробудет под водой?», «У кого больше пузырей?». Это очень простые, хорошо знакомые игры, не требующие дополнительного описания.

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с умственной отсталостью

Разработанная А. И. Погребным и В. В. Пермьяковым в 2005 г. программа является оптимальной для освоения адаптивного плавания детьми с умственной отсталостью и способствует повышению уровня физического, двигательного и психомоторного развития детей-инвалидов.

Методика адаптивного плавания

Дидактические приемы:

1. Задания математического характера и упражнения в воде рекомендуются для детей с УО. Например, сосчитать количество плиток от дна до уровня воды или от угла бортика бассейна до соседней дорожки. Упражнение с запоминанием слов (игра «Сложи слово», когда дети из карточек с буквами, сделанными из пластика, выкладывают слово на дне, погрузившись под воду); игра «Найди клад» – с погружением под воду на задержке дыхания, открыванием глаз в воде и доставанием со дна заданного количества мелких предметов или игрушек из «клада».

2. Конструирование под водой – сборка и разборка простейших фигур из крупных цветных деталей конструктора или цветных пирамидок.

3. Подвижные игры в воде необходимо обязательно использовать на занятиях по адаптивному плаванию. Например, игра «Математики», когда дети в парах, поочередно погружаясь под воду, считают показываемые им пальцы на одной или двух руках партнера.

4. Проговаривание терминов. А. И. Погребной рекомендует «во время занятий проговаривать незнакомые для детей слова и словосочетания, используемые на занятиях. Это значительно расширяет кругозор детей, увеличивает словарный запас и способствует развитию их памяти».

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

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

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

Методические рекомендации при обучении адаптивному плаванию детей с нарушением интеллекта:

1. Перед тем как приступить к занятиям с умственно отсталыми детьми, следует объяснить им правила поведения в помещении бассейна и на воде, как самим занимающимся (в доступной форме), так и их родителям.

2. Инструкторы по АФК или родитель (законный представитель) постоянно должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы (купальники, плавки, шапочки, очки, сланцы), у каждого занимающегося должны быть индивидуальные плавательные средства (доски для плавания, лопатки).

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

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

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

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

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

Для детей с УО выполнение одновременных движений, вследствие нарушения или невысокого уровня развития координации, сложно или невыполнимо. Поэтому на занятиях плавания по методике А. И. Погребного рекомендуется обучать кролю на груди и на спине, а не брассу. Н. В. Мазитова также рекомендует включать в методику адаптивного плавания детей с умственной отсталостью обучение плаванию кролем на груди и спине.

Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с легкой степенью умственной отсталости

Общеразвивающие и специальные физические упражнения: Комплекс № 1:

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Круговые движения руками вперед, назад.
3. Упражнение «Стрела». Фиксировать у стены 4 сек. повторить 5–6 раз.
4. И. п. – упор сидя сзади на полу, ноги вытянуты, носки оттянуты «внутрь». Движение ногами кролем.
5. И. п. – ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, ходьба.
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох. Комплекс № 2:

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

Комплекс № 3:

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения с водой, как показывает практика, выполняются детьми с УО в течение 25–30 занятий, т. е. в 2 раза медленнее, чем здоровыми. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное базовое положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

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

1. Упражнение «Полоскание белья».
2. И. п. – стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль с захлестыванием голени.
3. И. п. – присесть в воду до уровня подбородка, руки в стороны, лечь на воду в положение «звездочка». Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
4. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее?», «Рыбы и сеть»,

«Караси и карпы», «Байдарки».

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

1. «Умывание». И. п. – стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И. п. – стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 сек., 10 сек. и т. д.
3. И. п. – стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И. п. – сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Математики».

Упражнения на отработку всплытия и лежания на поверхности воды. Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды:

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять группировку. Обхватить руками согнутые ноги в районе коленей, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10–15 сек., затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо, ноги и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10–12 сек. Затем встать ногами на дно.
3. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4–5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны. Лежать 10–15 сек.
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.
5. «Стрела» (положение ребенка на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди, голова зажата между рук.
6. «Стрела». Выполнить в положении на спине.
7. Игры и игровые упражнения: «Поплавок», «Кто дольше?», «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше?».

Упражнения на отработку освоения выдохов в воду. Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки правильного дыхания при плавании:

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. – стоя лицом к бортику, присесть в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И. п. – то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И. п. – стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее?», «Поезд идет в тоннель», «Насос», «Фонтан».

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

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и «везет» по воде, исполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по адаптивному плаванию школьников с легкой умственной отсталостью. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрелы» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду.

5. Скольжение на спине с доской и без доски.
6. Скольжение на спине без опоры и с различных и. п. рук.
7. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
8. Рекомендуемые игры: «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?».

Упражнения на отработку прыжков и соскоков в воду. Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и головой вперед:

1. Из и. п. – сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и. п. «упор присев».
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками вперед.
5. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
6. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
7. И. п. – стоя на бортике, руки вытянуты в стороны. Прыжки в воду ногами вниз с поворотами на 90 и 180°.
8. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна без замаха.

Техника плавания кролем на груди.

Упражнения на суше:

1. И. п. – упор сидя сзади на предплечьях, ноги прямые, носки оттянуты, слегка развернуты внутрь. Имитационные движения ногами кролем на спине.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4–6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. И. п. – лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешиваются с края скамьи, движение ногами кролем на груди.
4. И. п. – то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы в одноименную сторону.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя в наклоне вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием. Затем гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И. п. – лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.
9. И. п. – лежа на гимнастической скамейке руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем с гребком правой (левой) рукой и вдохом с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде:

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

9. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, один вдох в сторону.

10. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

11. Согласование дыхания и движений руками, ногами. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине.

Упражнения на суше:

1. И. п. – лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «Мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке движения ногами кролем в сочетании с поочередными гребками руками.

6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.

7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками.

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

Упражнения на воде:

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

8. Плавание на спине в полной координации движений, постепенно увеличивая дистанцию.

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

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

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

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

Если процесс адаптивного плавания для детей с легкой степенью УО будет идти достаточно успешно,

то к окончанию 1-го года занятий можно ориентироваться на следующие показатели их специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения для детей с легкой степенью умственной отсталости после 1-го года обучения (Мазитова Н. В., 2006)

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

Практические занятия по адаптивному плаванию с детьми с умеренной степенью умственной отсталости

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

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс № 1:

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Круговые движения руками вперед, назад.
3. Упражнение «Стрела». Фиксировать у стены 4 сек. Повторить 5–6 раз.
4. И. п. – упор сидя сзади на полу, ноги вытянуты, носки оттянуты «внутрь». Движение ногами кролем.
5. И. п. – ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, ходьба.
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох. Комплекс № 2:

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

6. Бег и подскоки на месте с высоким подниманием колен.
7. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох. Комплекс № 3:

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

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

2. Упражнение «Полоскание белья».

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

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

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

Погружение в воду с головой и открывание глаз:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Скольжение. Скольжения на груди и спине с различным положением рук помогают освоить рабочую позу пловца. Равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка – являются основой и показателем хорошей техники плавания:

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

2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное

методическое требование к занятиям по плаванию с детьми с тяжелой умственной отсталостью. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3. Скольжение «Стрелы» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской и без доски.
6. Скольжение на спине без опоры и с различных и. п. рук.
7. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
8. Игры: «Буксир», «Скользят стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?».

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

1. Из и. п. – сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и. п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками вперед.
5. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
6. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову.
7. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
8. И. п. – стоя на бортике руки вытянуты в стороны. Прыжки в воду ногами вниз с поворотами на 90 и 180°.
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна без замаха.

После успешного первого года адаптивного плавания можно приступать к изучению техники плавания кролем на груди и на спине. К этому времени дети уже научатся лежать на воде и освою технику работы ногами кролем. Для большей уверенности в своих силах несколько минут на занятии можно уделять плаванию в ластах. Для этого в качестве дополнительной опоры можно использовать доску, которую можно держать сверху в прямых руках; за головой – в согнутых руках или перед грудью.

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

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

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

По методике Ю. Л. Щербининой, в работе с детьми с тяжелой степенью УО рекомендуется:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 5. Закрыть нос пальцами. Ребенок рефлекторно начинает дышать ртом.

Сделать несколько раз, чередуя дыхание через рот и нос.

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

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

Обучение погружению и задержке дыхания:

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

Упражнение 2. Протирать лицо ребенка влажной ладонью.

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

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

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

Упражнение 6. Проводится в мелкой части бассейна. Родитель – в воде. Приподнять ребенка и посадить на поднятое бедро, спиной к себе. Взять своими руками руки ребенка, набрать в них воду и умыть его лицо.

Упражнение 7. Самостоятельное умывание.

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

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

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

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

Отработка дыхательного цикла. Дыхательный цикл состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха:

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

Упражнение 2. Сделать вдох, опустить рот в воду (нос на поверхности). Сделать выдох через рот,

чтобы были видны пузыри.

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

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

Упражнение 5. Сложить ладони ковшом, взять в ладони воду.

Сделать вдох. Поднести ладони к лицу и сделать выдох. Приподнять руки с водой можно вместе с ребенком.

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

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

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

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

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

После освоения навыка дыхания можно приступать к освоению скольжения на груди, спине и боку в обтекаемом (основном или базовом) положении «Стрела».

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

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

Методика адаптивного плавания для детей с синдромом Дауна

Содержание учебного материала. Примерный комплекс дыхательных упражнений:

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительную часть составляют подводные упражнения и упражнения для разминки крупных суставов. Для каждого сустава выполняется по одному упражнению с количеством повторений не более восьми (по 4–8 движений в каждую сторону). В работе с детьми-даунами необходимо вести подсчет при выполнении упражнений, а также строго соблюдать последовательность выполняемых упражнений.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений:

1. «Волна». И. п. – о. с. Одна рука впереди. Выполнять движения по заданному рисунку «волна» с изменяющейся высотой и длиной гребня.

2. «Большая восьмерка». И. п. – о. с. Одна рука впереди. Движение прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой восьмерки.

3. «Две восьмерки». Выполнить предыдущее упражнение одновременно обеими прямыми руками.

4. «Маленькая восьмерка». Выполнить предыдущее упражнение, согнув руки в локтевых суставах.
5. «Обезьянка». И. п. – о. с. Выполнять движения прямыми руками на каждый счет в стороны, вверх (соединить над головой), вперед, и. п.
6. «Осинка на ветру». И. п. – о. с. Одна рука вверх, другая на поясе. На три счета наклон в одну сторону, «четыре» – и. п., затем в другую сторону.

Прыжки на одной и двух ногах («как зайчики»).

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

Упражнения для обучения скольжению на спине:

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

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

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

Упражнения для разучивания согласования движений ног и дыхания:

1. И. п. – стоя у стены боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой с вытянутым носком.

2. И. п. – на полу упор сидя сзади:

а) выполнять попеременные движения прямыми ногами; б) выполнять движения ногами «от бедра».

3. И. п. – на полу упор сидя сзади. Поднять прямые ноги под углом 30–40° и опустить.

Упражнения для разучивания движений рук и дыхания:

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

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

Упражнение для согласования движений:

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

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

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

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

Примерный комплекс упражнений для ознакомления с водой:

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

2. Выполнить предыдущие упражнения бегом.

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

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

Цель – формирование опорного гребка рукой.

5. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

6. «Лодочка». Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды. Цель – кто больше сделает гребков руками.

7. «Краб». Занимающиеся дети, если позволяет глубина бассейна, передвигаются в приседе спиной вперед. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

8. «Подпрыгни до игрушки». Инструктор по АФК держит на удочке игрушку на определенной высоте. Играющие дети должны из положения «стоя в воде» в прыжке достать ее рукой. Цель – достать игрушку с первого раза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Скольжение на спине с поворотом на 180°, в положение на груди – «Винт».

Методические указания по выполнению скольжений: во время скольжения голова должна лежать на руках (на плечах), выведенных вперед. Носки ног должны быть оттянуты.

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания:

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

2. И. п. – упор сидя сзади на бортике, прямые ноги опустить в воду. Выполнять попеременные движения ногами с оттянутыми носками в медленном, а затем в быстром темпе.

Игра «Фонтан». По команде проводящего дети начинают работать прямыми ногами кролем на спине, стараясь произвести как можно больше брызг.

Цель – сформировать правильную технику работы ногами кролем.

3. И. п. – в воде, лежа на спине родитель (законный представитель), удерживая ноги ребенка за голени, выполняют ими попеременные движения (ребенок держится руками за край бортика).

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

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

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

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

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

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

Методические указания:

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

- при принятии позы на спине не допускается резких и быстрых движений, так как возможен перекаат воды по лицу, захлебывание, что вызывает неприятные ощущения у занимающихся, а это, в свою очередь, негативный стереотип к выполнению следующих упражнений;

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

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания:

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

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

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

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

Упражнения для согласования движений рук и ног:

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

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

3. То же, руки меняются непрерывно.

Методические указания для обучения кролю на спине:

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

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

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

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

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

В заключительной части занятия детям необходимо предлагать подвижную игру (игры) соревновательного характера с целью активизации произвольного внимания и повышения интереса к занятиям, а также упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Подвижные игры в воде для детей-инвалидов с умственной отсталостью:

1. «Кто быстрее?». Цель игры: закрепление техники ходьбы в воде, правильного дыхания, укрепление мышц ног и брюшного пресса.

Описание игры: дети делятся на две команды и располагаются по краям бассейна. Взявшись за руки, они быстро продвигаются к другому концу. Когда дети встретятся в середине бассейна, обе команды должны опустить руки, пройти вперед и снова взяться за руки. Побеждает команда, добравшаяся первой до противоположного конца бассейна.

Правила игры: нельзя толкаться во время перехода.

Если игрок упал, нужно помочь ему подняться, и только после этого продолжить движение.

2. «Морской поезд». Цель игры: развитие умения взаимодействовать с другими участниками игры, развитие мышц ног и рук.

Описание игры: в игре участвуют две команды. Морской поезд объединяет несколько вагонов (участников), между которыми находятся надувные круги. Участники держатся за круги двумя руками,

и только первый и последние игроки имеют одну свободную руку, которыми они могут грести вперед. Остальные игроки помогают только ногами. Выигрывает команда, которая первой доплывет до финиша.

Правила игры: вагоны не должны расцепляться. Первый игрок может надеть надувной круг и грести двумя руками.

3. «Салки». Цель игры: развитие быстроты и координации движений.

Описание игры: дети произвольно располагаются на неглубокой стороне бассейна, выбирается водящий, у которого в руке легкий мяч средних размеров. По команде водящий катит мяч по воде, стараясь задеть им любого игрока. Игроки не должны убегать от мяча, а отталкивать его от себя с помощью небольших гребковых движений. Тот, кого коснется мяч, меняется с водящим местами.

Правила игры: игрок считается осаленным, даже если он нечаянно задел мяч, отталкивая его от себя.

4. «Гонка мячей». Цель игры: как можно быстрее догнать мяч до бортика.

Описание игры: играющие делятся на две команды, встают в колонны на линии старта (5–7 м от бортика), поочередно берут в руки мяч и по команде начинают толкать его вперед, стараясь достичь бортика. После касания бортика, игрок бросает мяч следующему игроку своей команды и тот продолжает эстафету.

Правила игры: в случае потери мяча, игрок должен достать его и продолжить движение вперед.

5. «Кузнечики». Задача: совершенствование передвижения в воде, развитие ориентации в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который от линии старта прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания: во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

6. «Рыбаки и рыбки». Задача: развитие ориентирования в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры: три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания: нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

Следует отметить, что ведущую роль в обучении детей-инвалидов с умственной отсталостью адаптивному плаванию, в особенности на этапе ознакомления детей с водой, должны играть родители (законные представители), которые в домашних условиях (в ванне) могут помочь подготовить ребенка к воздействию водной среды и ознакомить с правилами поведения на воде. В условиях домашней ванны возможно выполнение выдохов в воду, погружение в воду с головой, опускание лица в воду и открывание глаз в воде, лежание на воде на груди и на спине, если позволяют ее размеры.

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для глухих, слабослышащих и детей с нарушением речи

Дети с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, которые предлагаются детям без патологий, так как они ограничены только в речевом общении. Занятия по плану строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств.

При проведении занятий по адаптивному плаванию детей с нарушением слуха следует уделять больше внимания на следующие упражнения:

- на равновесие при скольжении с различными положениями рук;
- на чувство ритма – следить за ритмом выполнения рабочих и подготовительных движений;
- на чувство темпа – выполнять движения под счет с различным темпом: от минимального до максимального;
- на дыхание – выполнять выдохи в воду на протяжении всего времени обучения плаванию.

При обучении лиц с нарушением слуха также следует уделять внимание наглядному и словесному методам обучения при объяснении упражнений.

Методика адаптивного плавания детей с нарушениями слухового анализатора в целом такая же, как при обучении детей без ограничения возможностей здоровья. Основа обучения таких детей технике плавания – это наглядный, словесный и практический методы обучения. Но более важную роль для детей

с нарушением слуха играет наглядное обучение, которое ими легче воспринимается.

В целом применение условных сигналов и жестов значительно повышает эффективность обучения плаванию.

Метод наглядного обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, но и тех ассоциаций, которые возникают при образном объяснении инструктором по спорту. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений и техники плавания в более совершенном исполнении.

Для наглядности можно использовать рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, научно-популярные фильмы о спорте, в которых широко представлены элементы и способы плавания. Просмотр техники плавания сильнейших пловцов дает детям, отличающимся ярким воображением, впечатлительностью, 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. При занятиях с детьми младшего возраста объяснения должны даваться в краткой и доступной форме.

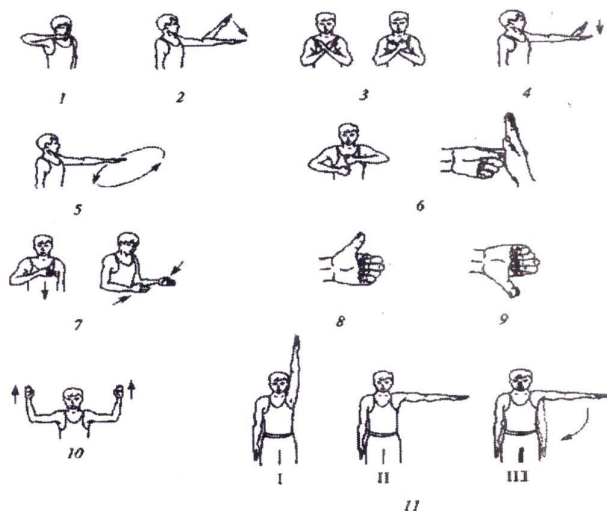


Рис. 2. Наиболее часто применяемые жесты для управления обучаемыми с нарушениями слухового анализатора: 1 – Вниманию! (Тыльную сторону ладони прижимаем к подбородку); 2 – Марш! (Согнутую в локте руку выпрямляем в сторону движения); 3 – Стоп! (Ладони ребрами крест-накрест или ладони, сжатые в кулак крест-накрест); 4 – Продолжай! (Мах ладонью выпрямленной руки); 5 – Направление движения по дорожке (Движение прямой рукой, показывающее траекторию движения); 6 – Быстрее! (Быстрое вращение предплечий с ладонями, сжатыми в кулак, или быстрые удары ребром ладони по указательному пальцу); 7 – Медленнее! (Поглаживание груди ладонью сверху вниз или сведение рук, показывающее уменьшение); 8 – Хорошо! (Указательный палец вверх); 9 – Плохо! (Указательный палец вниз); 10 – К бортику! (Движения назад предплечьями, поднятыми вверх); 11 – Команды стартера: I. Занять места! (Поднятая вверх рука); II. На старт! (Поднятая рука опускается до линии плеч); III. Марш! (Резкое опускание руки к туловищу)

При организации занятий с глухими и слабослышащими детьми необходимо учитывать, что у них основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям и, в частности, плаванию. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, который можно сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильно-устной и письменной речи.

Методика адаптивного плавания детей-инвалидов с дефектами речи и слуха

Упражнения для ног и туловища:

На суше:

1. И. п. – о. с. Руки вверх, стопы разведены в стороны. Приседания со сведением коленей вместе.
2. И. п. – полуприсед, колени разведены, ладони на коленях. Круговые движения коленями внутрь и наружу с помощью рук.
3. И. п. – полуприсед, колени сомкнуты, руки на поясе. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей стопе (как можно ниже) и последующим выпрямлением («Спираль»).
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч (носки развернуты наружу до отказа), одна рука на поясе, другой держаться за опору. Приседания на всей ступне, разводя колени в стороны.
5. И. п. – сидя на пятках стопы носками наружу. Наклоны туловища назад, как можно ниже (возвращаться в и. п., опираясь руками об пол).
6. И. п. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног, носки развернуты наружу до отказа, перекачиваться с бедер на живот и обратно («Кораблик»).
7. И. п. – упор лежа. Прыжки: ноги врозь – вместе.
8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки впереди (в руках резиновый шнур- амортизатор). Разведение рук в

стороны, преодолевая сопротивление шнура.

9. Имитация гребка руками, как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура. Занимаясь изучением техники плавания любого способа на суше, необходимо чередовать упражнения на силу и гибкость с упражнениями на расслабление и дыхание:

1. И. п. – стоя в наклоне. Раскачивание расслабленных рук (махи) вперед и назад, влево-вправо за счет движений туловищем.

2. Потряхивание кистями, предплечьями, руками, плечевым поясом (последовательно расслабляя соответствующие группы мышц).

3. И. п. – о. с. Руки вверх. Сделать глубокий вдох, затем одновременно с глубоким выдохом расслабить и «уронить» руки вниз, мягко присесть.

4. И. п. – о. с. Руки на поясе. «1–2» – быстрый глубокий вдох; «3–6» – продолжительный полный выдох через рот (со звуком «у-у-у»), В последующих повторениях выполнять выдох на 6–8 счетов.

Упражнения, выполняемые в мелкой части бассейна. Подготовительные упражнения для ознакомления с водой, ее свойствами; выполняют стоя по пояс в воде лицом к бортику родителю, и инструктор по АФК стоящий на бортике бассейна. Для освоения этих упражнений достаточно 3–4 занятий.

Это: умывания и обливания, брызги друг другу в лицо, маховые движения ногами, руками, передвижения по дну и погружения под воду с опорой и без нее. На последующих занятиях эти упражнения повторяют перед изучением каждого нового элемента.

Дыхательные упражнения выполняют на всех занятиях как отдельным блоком в начале и конце занятия, так и в паузах отдыха между упражнениями или играми. При выполнении дыхательных упражнений вдох делается только через рот. Выдох должен быть полным, глубоким, непрерывным и может выполняться как через рот, так и через нос.

На суше:

1. И. п. – упор сидя сзади на бортике. Имитация движений ногами, как при плавании брассом.

Методическое указание: во время работы ног брассом необходимо следить, чтобы дети не подтягивали колени под живот, отталкивание выполняли одновременно обеими ногами, а доску в руках держали свободно без напряжения.

2. И. п. – лежа на скамейке, на груди, лицом вниз. Движения ногами, как при плавании брассом на груди, и в положении лежа на спине, как при плавании брассом на спине.

Методическое указание: во время выполнения гребка ногами необходимо следить за разворотом стоп в стороны!

В воде:

1. Лежа на поверхности воды у неподвижной опоры работа ногами брассом с выполнением вдохов и выдохов в воду. Плавание с помощью движений ногами брассом, держа пенопластовую доску, нудлс или надувной круг в вытянутых руках.

2. То же, но без поддерживающих средств. Руки вытянуты вперед или прижаты к бедрам. Постепенно увеличивать расстояние, проплываемое в одной попытке с помощью движений одними ногами (до 25 м).

Движения руками и дыхание. Во время гребка руки одновременно разводятся в стороны и немного вниз. Кисти развернуть ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем руки плавно сгибаются в локтевых суставах, кисти направляются вглубь-внутрь. В первой половине гребка локти вниз не опускаются, гребок выполняется с высоко поднятым локтем. В конце гребка, в фазе отталкивания, локти сводятся под грудью и плавно выводятся вперед. Вдох выполняется в фазе захвата воды кистями и подтягивания. Движения руками во время гребка слегка закругленные. Когда ребенок имитирует гребок руками брассом в положении стоя, движение кистей (вид спереди) напоминает по форме две половинки перевернутого сердца.

Гребок необходимо выполнять с ускорением, плавно наращивая усилия, наиболее энергично выполнять окончание гребка – фазу отталкивания. После завершения фазы отталкивания не должны останавливать в конце гребка, а должны сразу выводиться вперед.

Только здесь допустимо сделать паузу скольжения в плавательном цикле.

Во время гребка кисти необходимо держать плоско («лопаточкой») и жестко, непрерывно ощущая ладонями упругое сопротивление потока воды.

Упражнения на суше.

1. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имитация движений гребка руками, как при плавании брассом.

2. То же, в сочетании с дыханием, поднимая голову для вдоха в фазе подтягивания рук.

3. То же, в сочетании с дыханием и продвижением вперед шагом. Шаг правой ногой вперед, гребок

руками. Шаг левой ногой вперед, гребок руками.

В воде:

1. И. п. – стоя на дне (на глубине по пояс) в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имитация движений руками, как при плавании брассом, на задержке дыхания.

При отсутствии мелкой части в бассейне, упражнение можно выполнить от бортика к дорожке или от бортика к лестнице для выхода из воды.

2. То же в сочетании с дыханием.

3. На шагах. Имитация движений руками, как при плавании брассом, на задержке дыхания. На каждый шаг вперед делать вдох, на каждый следующий – выдох.

4. Плавание с помощью движений руками брассом, зажав надувной круг, доску или колобашку между бедрами; с задержкой дыхания на вдохе.

5. То же, в сочетании с дыханием.

6. Стоя по пояс в воде лицом к бортику. И. п. – руки вверх, голова между рук. Наклонившись, обучающиеся делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна (как при скольжении), плывут на задержке дыхания к бортику, работая ногами (лицо опущено в воду). После каждого гребка выдерживается пауза с последующим скольжением.

Согласование движений. При плавании брассом гребковые движения руками и ногами должны выполняться последовательно. Когда руки выполняют гребок, ноги вытянуты и расслаблены и начинают лишь немного сгибаться в коленях. После окончания вдоха, когда руки полностью завершают гребок, ноги быстро выполняют основную часть гребка – подтягивание. Стопы разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед производят отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки вытянуты вперед. После отталкивания ногами занимающийся скользит вперед в обтекаемом положении, руки и ноги при этом вытянуты.

Методические указания: во время гребка руками не начинать преждевременно подтягивать ноги. Бедра должны сохранять обтекаемое положение. К моменту отталкивания ногами руки нужно вывести вперед в обтекаемое положение, выровняв все тело относительно поверхности воды.

Упражнения в воде:

1. В мелкой части бассейна: и. п. – стоя (на глубине по грудь) руки вверх (ладонями вперед). Имитация последовательного согласования гребков руками с движением одной ногой брассом.

2. После начала скольжения выполнить 2–3 полных цикла движений руками и ногами брассом. Встать на дно, сделать выдох-вдох и вновь повторить упражнение.

3. То же, что в упр. 2, но в сочетании с дыханием.

4. При выполнении гребковых упражнений брассом трудно устоять на месте, детей тянет вперед. Это надо использовать и предложить выполнять элементы в движении по дну, продвигаясь вперед за счет гребков руками.

5. Плавание брассом, сочетая два гребковых движения ногами, одним гребком руками.

6. Плавание брассом, сочетая два гребка руками с одним гребком ногами.

7. Плавание брассом в полной координации в сочетании с дыханием, постепенно увеличивая проплываемое расстояние на одном вдохе (до 10–15 м).

8. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков, добиваясь хорошего продвижения вперед после каждого гребка руками и ногами за счет продолжительной фазы скольжения.

На первых занятиях движения руками и ногами брассом рекомендуется выполнять отдельно: гребок руками и выведение рук вперед, потом подтягивание ног и отталкивание ногами, затем скольжение в обтекаемом положении «Стрела».

Задачи этапа:

1. Создать общее представление о плавании.

2. Обучить упражнениям по освоению с водой.

3. Добиться самостоятельного выполнения подготовительных упражнений по освоению с водой.

4. Обучить плаванию кролем на груди и на спине.

5. Совершенствовать координацию движений рук и ног в плавании кролем на груди и на спине.

6. Обучить простым прыжкам в воду (спадом и соскокам).

7. Обучить ныранию в длину и глубину.

Практические занятия

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

опорой руками о бортик):

1. Упражнения для ознакомления со свойствами воды: ходьба, бег в воде. Различные варианты прыжков.
2. Движения рук с изменением направления и усилия (напряженно, расслабленно, в разные стороны, восьмерками).
3. Упражнения для изучения погружения. Задержка дыхания на вдохе и выдохе, над водой и под водой, в том числе с передвижениями шагом и бегом. Открывание глаз под водой. Поиск предметов на дне.
4. Упражнения для изучения выдоха в воду. Продолжительный выдох. Резкий форсированный выдох. Выдох с постепенным погружением под воду. Выдохи в воду в сочетании с прыжками.
5. Упражнения для изучения всплывания к поверхности воды: «Поплавок», «Медуза».
6. Упражнения для освоения с водой и ориентации в пространстве: «Стрела», «Звезда», «Крест», «Ракета», «Кораблик». Упражнения рекомендуется выполнять как на груди, так и на спине. Различные варианты вращений: кувырки вперед и назад, скольжение с вращением вдоль продольной оси тела – «Винт».
7. Упражнения для изучения скольжения на груди, на спине, на боку с различными положениями рук: вперед, вдоль туловища, одна – вперед, вторая – вдоль туловища. Скольжение на груди с последующим поворотом на 180° в горизонтальной плоскости вокруг собственной продольной оси – «Винт».
8. Движение ног кролем с различными вариантами дыхания у неподвижной опоры в воде.
9. Упражнения для изучения техники движений ног в плавании кролем на груди с подвижной опорой (доской).

10. Скольжение с последующим движением ногами кролем, руки вперед на задержке дыхания.

11. Плавание с подвижной опорой – доской (или без опоры) ногами кролем с различными вариантами дыхания (через 6 гребков, через 10 гребков).

Упражнения для изучения техники движений рук кролем на груди:

1. Стоя в наклоне или в движении шагом в положении наклона вперед, – движения рук кролем с произвольным дыханием, в мелкой части бассейна.

2. После скольжения плавание с согласованием движений рук и дыхания.

3. Проплывание кролем на груди отрезков различной длины в разном темпе. Упражнения для изучения техники движений ног в плавании кролем на спине:

1. И. п. – упор сидя сзади, движения в вертикальной плоскости вверх-вниз прямыми ногами с оттянутыми носками.

2. «Скелетон» – это упражнение можно выполнить лежа на тележке или скейтборде, работая ногами кролем на груди.

3. Лежа на спине, движение ногами кролем на спине; дыхание произвольное.

4. Плавание на спине с различным положением рук: две руки вперед; одна рука вперед, вторая – вдоль туловища; две руки вдоль туловища; дыхание произвольное.

Методические указания: для создания положительного эмоционального фона на занятиях следует как можно шире использовать игровой и соревновательный методы обучения.

На занятиях по адаптивному плаванию детей с ограниченными возможностями слуха и речи использование в воде специальных приспособлений и инвентаря (аквапоясов, жилетов, нудлсов, ласт, мячей, кругов, нарукавников) облегчает освоение техники плавания.

Занятия с глухонемыми детьми школьного возраста рекомендуется проводить в бассейне 3 раза в неделю по 45 мин.

Дети с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, которые предлагаются детям без патологий, так как они ограничены только в речевом общении. Занятия по адаптивному плаванию строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств.

Рекомендуется применение упражнений дополнительного воздействия на вестибулярный аппарат, улучшающие способность сохранять гидродинамическую устойчивость для лучшего освоения двигательных действий в водной среде. Это – выполнение кувырков и вращений в воде в различных плоскостях, выполнение упражнений в воде в положении лежа на груди и на спине, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.

Игры, рекомендуемые для детей с нарушением слуха:

1. «Акробаты». Задача: освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентации в воде, тренировка вестибулярного аппарата.

Описание игры: дети выполняют кувырки-сальто вперед или назад в группировке

«Поплавок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков в установленное время.

Методические указания: глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и мелководе. Выполнять кувырки можно только отойдя от бортика бассейна.

2. «Буксир». Задача: освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры: играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать гимнастическую палку или шест, за которую держится «буксируемый».

Методические указания: «буксируемые» могут принимать положение на груди и спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться лицом вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами (кролем на груди или на спине).

3. «Верхом на лошадке». Задача: освоение с водой, передвижение в воде за счет гребков руками в опорном положении.

Описание игры: сев верхом на нудлсы, дети по команде начинают двигаться в воде по кругу. В начале по часовой стрелке, затем – против. Во время движения дети могут выполнять круговые движения руками – «Мельница».

Методические указания: для создания устойчивого положения тела в качестве опоры используются нудлсы, на которых дети сидят верхом и передвигаются в воде в вертикальном положении за счет гребков руками.

4. «Звездочка». Задача: изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры: играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, хлопок и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Эта игра вариативна: движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись в положение «Стрела».

Методические указания: при выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении – стопы «на себя», при сведении – захлестывающее движение, носки вытянуты.

5. «Утки-нырки». Задача: освоение безопорного положения и ориентации в воде, задержки дыхания и открывание глаз в воде.

Описание игры: дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу ныряют под воду, стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, – показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время (например, за 30 сек. или за 1 мин) покажет «хвостик» большее число раз.

Методические указания: напоминать играющим о необходимости сделать вдох перед ныранием.

6. «Ныряльщики». Задача: изучение безопорного положения, развитие ориентации в воде. Инвентарь: обручи.

Описание игры: может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды – победительницы первого этапа.

Методические указания: целесообразно усложнять игру, например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д. Дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

7. «Поднырни». Задача: освоение безопорного положения в скольжении, открывания глаз в воде, задержки дыхания и развитие ориентации в воде.

Описание игры: играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на плечах. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания: расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

8. «Водолазы». Задача: освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентации в воде. Описание игры: может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные кольца, шайбы или другие мелкие, но хорошо видимые предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше предметов. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить. Из букв можно составлять слова, а из цифр – числа.

Методические указания: во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать друг друга. Инструктору по АФК следует внимательно следить за действиями играющих.

В варианте индивидуальной игры дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти свою игрушку. Следует учитывать подготовленность детей. Во-первых, каждый должен заранее знать свою игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные – кубики, шайбы, кольца, камешки и т. п.

9. «Скользящие стрелы». Задача: освоение горизонтального положения тела в воде и совершенствование скольжений на груди и на спине.

Описание игры: по сигналу играющие принимают и. п. и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, в положении «Стрела». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной. Методические указания: определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнить один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Варианты: скольжения можно выполнять не только на груди, но и на спине или на боку. Нельзя выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

10. «Винт». Задача: освоение и совершенствование техники скольжения в безопорном положении, развитие ориентации в воде. Описание игры: играющие должны сделать глубокий вдох и оттолкнуться от бортика. Во время скольжения необходимо выполнять перевороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°. Побеждает тот, кто выполнит больше поворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания: победителя определяет инструктор по АФК. Во время поворотов руки и ноги не разводить.

11. «Морская звездочка». Задача: освоение обтекаемого положения тела пловца в воде.

Описание игры: дети принимают положение «Звездочка» на груди или на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение туловища.

Методические указания: при фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты – это «плавник», лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине лежать ровно, слегка прогнувшись в поясничном отделе, смотреть вверх, не запрокидывая голову назад и не наклоняя ее вперед.

12. «Азбука», «Счет». Задача: развитие познавательных способностей, навыка погружения под воду, задержки дыхания и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания: количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными – «мама», «папа», «100», «200» и т. д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять – это непереносимое условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

13. «Ходьба на пятках» или «Пингвины». Задача: изучение положения стоп при гребке ногами брассом, развитие ориентации в воде.

Описание игры: игру можно проводить в самых различных построениях детской группы и в

соревновательной форме; ходьба – в шеренгах навстречу друг другу – «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы должны быть максимально развернуты в стороны, как лапы у пингвинов.

Методические указания: предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать неправильное выполнение движения, сохранение заданного положения рук и т. д. (за нарушение – штрафное очко).

14. «Крокодилы на охоте». Задача: освоение горизонтального положения тела в воде, техники движений ногами, развитие ориентации в воде.

Описание игры: игру лучше проводить в мелкой части бассейна. Игра может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания: глубина воды не более 40–50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «МАМА + РЕБЕНОК»

Для осуществления оценки состояния организма занимающегося ребенка-инвалида по программе «Мама + ребенок» необходимы наблюдение и контроль.

Контроль за физическим состоянием ребенка

Контроль за физическим состоянием ребенка											
№	Показатель	Варианты оценки	Результаты диагностики психических функций								
1	Потребность ребенка в присутствии родителя в зале АФК	1. Нет потребности. 2. Есть потребность. 3. Потребность возникает в случае затруднения	Самосознание								
			Пол			Возраст					
			ориентировка в схеме тела (соматогнозис)			ориентировка в пространстве					
2	Предпочитаемая форма выполнения упражнений	1. Игровая («поиграть»); 2. Учебная («научиться»); 3. Соревновательная («я могу больше, лучше»)	руки		ноги		справа		слева		
			локти		колени		выше		ниже		
			носки		пятки		перед		за		
3	Восприятие и удержание инструкции, способность к произвольной регуляции	1. Инструкцию не воспринимает. 2. Инструкцию воспринимает частично(сложности в удержании): - не выполняет заданное количество; ошибки в движении при отсутствии зрительного показа от инструктора. 3. Инструкцию воспринимает полностью: что и сколько нужно делать	спина		живот		над		под		
			плечи		грудь		на (сверху		в		
			пояс				между				
			Примечание:			Примечание:					
			Антропометрия (мед. часть)								
4	Типичный способ реагирования на нежелательное задание (реакция на неудачу)	1. Игнорирование инструктора. 2. Плач. 3. Избегание (уйти из зала АФК). 4. Прибегание к помощи родителя									
5	Предпочитаемые тренажеры, виды упражнения										
6	Наличие или отсутствие страхов перед тренажерами, выполнения упражнений										

0 – не делает; 1 – делает с помощью; 2 – делает по инструкции взрослого; 3 – делает сам.			
	Дата	Дата	Дата

	Параметры	Первичный результат	Промежуточный результат	Итоговый результат
1	Переворачивание с живота на спину			
2	Переворачивается со спины на живот			
3	Становится на четвереньки из положения лежа на животе			
4	Передвигается на четвереньках			
5	Сидит на корточках			
6	Переворачивание с живота на спину			
7	Садится из положения лежа на животе или стоя на четвереньках			
8	Способность сидеть			
9	Подтягиваясь встает			
10	Встает без опоры			
11	Самостоятельно стоит с опорой			
12	Самостоятельно стоит без опоры			
13	Удерживает равновесие (стоя с закрытыми глазами)			
14	Умение ходить			
15	Держась за опору, шагает вправо и влево			
16	Ходит боком			
17	Ходит спиной вперед			
18	Держась за опору, наклоняется за игрушкой (мечом)			
19	Поднимается по лестнице			
20	Спускается по лестнице			
21	Способность передвигаться (на костылях/кресле-каталке)			
22	Касание подбородком груди			
23	Подъем вверх	Сгибание в локтевом суставе, с подъемом плеч		
		Подъем рук вверх		
24	Перекладывание мячей (сек.)			
25	Оценка метательных способностей (кол-во +)			

Если ребенок недостаточно готов, физически слаб, или осложнен основной диагноз, не позволяющий выполнить необходимые контрольные упражнения и задания, то проводится оценка активности ребенка-инвалида в бассейне по табл.8,9.

Оценка активности ребенка по двигательной деятельности необходима для управления его движениями с учетом дальнейшего общего физического и интеллектуального развития.

Оценка проводится от исходного уровня (предварительного результата) до окончательного результата. Отмечается день, месяц и год от начала занятий в бассейне до выполнения указанного в таблице двигательного действия.

Заполнив таблицу достижений ребенка за определенный период, инструктор по АФК выбирает дальнейшее направление занятий.

Таблица 8

Оценка двигательных действий ребенка в бассейне – уровень 1

№	Предварительный результат	Окончательный результат	Содержание
Раздел 1. Глубина воды в бассейне			

1			В положении на руках, ребенку по пояс
2			В положении на руках, ребенку по грудь
3			В положении на руках, ребенку по шею
4			В положении стоя, ребенку по пояс
5			В положении стоя, ребенку по грудь
6			В положении стоя, ребенку по шею
Раздел 2. Температура воды			
1			31–30°C
2			29–28°C
3			27–26°C
4			Ниже 25°C
Раздел 3. Активность ребенка на суше			
1.			Лежит
2			Сидит
3			Может встать
4			Стоит с поддержкой родителей
5			Стоит с опорой
6			Стоит в ходунках
7			Ползает
8			Ходит с поддержкой родителей
9			Ходит с опорой
Раздел 4. Состояние ребенка			
1			Руки (рука) не двигаются
2			Руки (рука) двигаются
3			Пальцы не разжимаются
4			Пальцы держат игрушку
5			Сам подтягивается за руки и сидит
6			Движения сильно ограничены
7			Движения подвижны
8			Спастика
9			Контрактура
10			Миопатия
Раздел 5. Активность ребенка в бассейне			
1			Плавает с поддержкой
2			Плавает самостоятельно, неуверенно
3			Плавает самостоятельно, уверенно
5			Не лежит на спине
6			Лежит на спине с поддержкой
7			Лежит на спине самостоятельно
8			Удерживает плавающие игрушки
9			Не умеет держать плавдоску
10			Удерживает плавдоску
Раздел 6. Упражнения под душем			
1			Вода льется на затылок
2			Вода льется на макушку головы
3			Не может задержать дыхание на вдохе
4			Задерживает дыхание на вдохе
5			Лицо под водой душа
6			Может дышать под душем
7			Не может дышать под душем

Таблица 9

Оценка двигательных действий ребенка в бассейне – уровень 2

№	Предварительный результат	Окончательный результат	Содержание
Раздел 1. Лежит на спине			
1			Лежит на спине, уши в воде
2			Слышит под водой
3			Лежит на спине и «качается»
4			Лежит на спине с опорой о дно
5			Лежит устойчиво на спине
6			Лежит на спине, руки вдоль тела
7			Лежит на спине, держа плавдоску
8			Выполняет все движения плавно
9			Выполняет движения резко
10			Делает вдох через рот, выдох через нос
11			Делает вдох через нос, выдох через рот
12			Плавает на задержанном вдохе
13			Делает выдохи в воду
14			Не напрягается, свободно лежит
Раздел 2. Движения на спине			
1			Отталкивается ногами от дна
2			Отталкивается ногами от борта
3			Скользит после толчка ног
4			Выполняет плавдвижения ногами
5			Выполняет плавдвижения руками
Раздел 3. Движения на груди			
1			Не опускает голову в воду
2			Опускает голову в воду
3			Лежит – голова в воде
4			Не открывает глаза под водой
5			Открывает глаза под водой
6			Собирает игрушки со дна ванны
Раздел 4. Активность в ванне с поддержкой			
1			Ходит по дну, вода по пояс
2			Ходит по дну, вода по грудь
3			Ходит по дну, вода по шею
4			Скользит в воде, на груди и на спине

Если занятия адаптивным плаванием для детей с инвалидностью будут идти достаточно успешно, то к окончанию 1-го года занятий можно ориентироваться на следующие показатели их специальной физической подготовленности по табл. 10.

Таблица 10

Оценка двигательных действий ребенка в бассейне – уровень 3

Упражнения	Нормативы
1. Упражнения «Звезда», «Поплавок»	1 раз
2. Выдохи в воду	6–8 раз
3. Погружение под воду, поиск и доставание предметов	1–3 штуки
4. Скольжение на груди, руки за головой	3–5 м
5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6–8 м
6. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног	6–8 м

7. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10–12 м
8. Плавание на спине в полной координации	12–15 м
9. Спад с низкого бортика из положения сидя	2–3 раза

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «МАМА + РЕБЕНОК»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы, представлены в табл. 11.

Неподвижные опоры: борта бассейна, поручни вдоль бортов бассейна, лестничные трапы. Инвалиды всех нозологий могут выполнять упражнения с захватом этих неподвижных опор.

Подвижные опоры: разделительные дорожки, плавательные доски, поплавки, нудлс (изготавливаемые из пенополиэтилена), шесты, обручи, руки партнера.

Большинство инвалидов с различными патологиями способны выполнять различные упражнения с удержанием подвижной опоры (лопатки, нудлс, доски и т. д.).

Поддерживающие опоры: поплавки-нарукавники, надувные круги и матрасы, мячи, жилеты, аквапояса, колобашки, ласты разной длины. Для повышения интереса и разнообразия занятий можно использовать ласты, маски и трубки для подводного плавания, лопатки для рук, утяжелители (манжеты) для рук и ног. Этот инвентарь также может быть использован и для развития физических качеств у некоторых категорий детей-инвалидов (рис. 3).

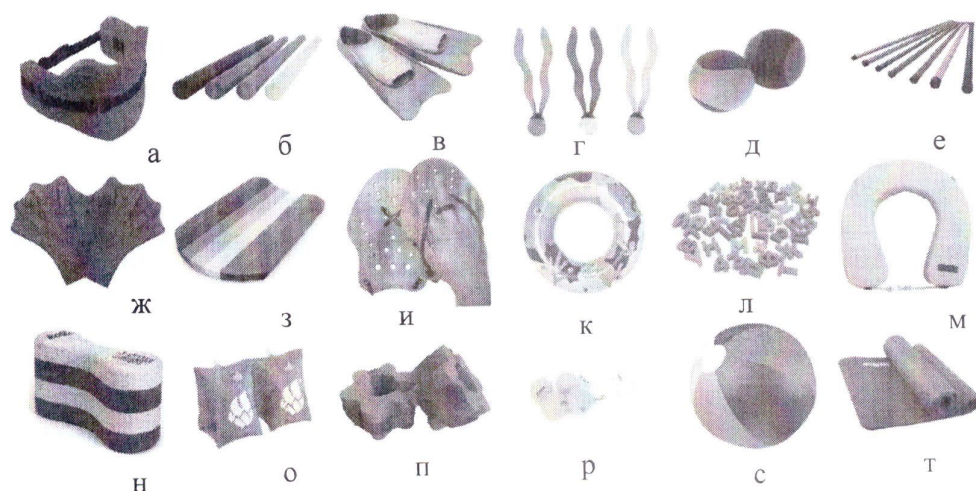


Рис. 3. Рекомендуемый перечень инвентаря для занятий адаптивным плаванием: а – пояса, поддерживающие тело на плаву; б – нудлс; в – ласты; г – игрушки для обучению нырянию; д – мячики с изменяющейся плавучестью; е – палочки гимнастические (пластмассовые); ж – перчатки (ласты для рук); з – плавательная доска; и – гребная лопатка; к – круг надувной; л – пластмассовые буквы (цифры); м – воротник для плавания; н – колобашка; о – нарукавники; п – утяжелители для ног; р – мячи для настольного тенниса; с – мячи надувные; т – гимнастический коврик

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий адаптивным плаванием «Мама + ребенок»

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дети с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутанты, ДЦП и др.)			
1	Лифт или пандусы для доставки занимающегося в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
2	Средства спасения, комплект (круг, шест, фал, поплавки)	штук	1

3	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	2
4	Плавательные доски	штук	20
5	Лопатки для плавания	комплект	15
6	Круги надувные	штук	15
7	Нарукавники	комплект	15
8	Надувные жилеты	штук	15
9	Надувные мячи большие и маленькие	штук	15
10	Кораблики (плавающие игрушки)	штук	15
11	Камушки	штук	20–30
12	Канат из цветных пробок длинный	штук	1
13	Обручи	штук	12
14	Гимнастические палки	штук	12
15	Гантели	штук	12
16	Коррекционная дорожка	штук	2
17	Шведская стенка	штук	1
18	Гимнастические скамейки	штук	2
19	Карточки и схемы выполнения упражнений	штук	30
20	Гибкие палки (нудлсы)	штук	30
21	Водные гантели	комплект	15
22	Пояса, поддерживающие тело на плаву	штук	15
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Комплект для игры в водный волейбол (стойки надувные, сетка и мяч)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	2
3	Скамейки гимнастические	штук	2
4	Фен	штук	2
5	Настенный секундомер	штук	1
6	Весы	штук	1
7	Секундомеры ручные судейские	штук	2
8	Комплект для игры в водный баскетбол (надувные кольцо или плавающее кольцо и мяч)	комплект	1
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
2	Корзина для мячей	штук	2
3	Мяч для игр на воде	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	15
5	Мяч теннисный	штук	10
6	Мячи для настольного тенниса	штук	2
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
<i>Дети с нарушением зрения (слабовидящие, слепые)</i>			
1	Средства спасения, комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	12
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	12
4	Лопатки для плавания	комплект	12
5	Ласты	комплект	12
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
6	Весы медицинские	штук	2
7	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
8	Доска для плавания	штук	12
9	Доска информационная	штук	1

10	Зеркало настенное 0,6 × 2 м	штук	1
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Лопатки для плавания	комплект	12
13	Мат гимнастический	штук	12
14	Мяч ватерпольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
16	Настенный секундомер	штук	1
17	Перекладина гимнастическая	штук	1
18	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	1
19	Секундомер	штук	1
20	Секундомеры ручные судейские	штук	6
21	Скамейки гимнастические	штук	6
22	Стенка гимнастическая	штук	1
23	Термометр для воды	штук	2
24	Фен	штук	4
25	Свисток	штук	3
Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие)			
1	Средства спасения, комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	12
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	12
4	Лопатки для плавания	комплект	12
5	Ласты	комплект	12
Дети с нарушением интеллекта (УО)			
1	Средства спасения, комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	12
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	12
4	Ласты	комплект	12
5	Лопатки для плавания	комплект	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели переменной массы	комплект	3
7	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	1
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Зеркало	штук	1
10	Скамейки гимнастические	штук	4
11	Стенка гимнастическая	штук	4
12	Штанга спортивная	комплект	1
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
14	Фен	штук	1
15	Настенный секундомер	штук	2
16	Весы	штук	1
17	Секундомеры ручные судейские	штук	10
18	Электромегатон	комплект	1

ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАНИЮ СПЕЦИАЛИСТА

В соответствии с профессиональным стандартом «Инструктор по адаптивной физической культуре», «Инструктор по спорту», «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», утвержденным Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15 августа 2011 г. № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в должностные обязанности специалиста входят трудовые функции.

Инструктор по адаптивной физической культуре

Должностные обязанности. Проводит групповые занятия с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп в установленном порядке. Ведет воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу, направленную на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов. Анализирует индивидуальные программы реабилитации инвалидов и исходные данные физической подготовленности занимающихся с целью комплектования группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся, составляет план и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий. Осуществляет поэтапный контроль подготовленности занимающихся и коррекцию этого процесса. Способствует социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формированию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий. Разрабатывает годовые и текущие планы теоретической, физической, технической, морально-волевой и спортивной подготовки занимающихся. Проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся. Создает условия, предупреждающие случаи травматизма во время занятий и исключающие применение допингов. Принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса. Ведет первичный учет, анализ и обобщение результатов проводимой работы, вносит предложения руководству учреждения по ее совершенствованию. Соблюдает правила по охране труда и пожарной безопасности.

Должен знать: Конституцию Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта; нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти по вопросам здравоохранения, образования инвалидов, адаптивной физической культуры; основы комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; теорию и методику адаптивной физической культуры; основы психологии, возрастной и специальной педагогики, физиологии и гигиены спорта; теорию и методику адаптивной физической культуры; современные способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма; показания и противопоказания к проведению занятий по АФК; специфику развития интересов и потребностей занимающихся; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; основы медицинского контроля; способы оказания первой помощи; основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы.

Инструктор по спорту

Должностные обязанности. Планирует, организует и проводит занятия по физическому воспитанию, проводит тренировочные занятия по утвержденным программам с учетом возрастного

состава групп; контролирует двигательную деятельность занимающихся. Проводит спортивно-оздоровительную работу, разрабатывает в этих целях планы спортивно-оздоровительных мероприятий; привлекает население к выполнению физических упражнений в целях их физической подготовки к систематическим занятиям спортом; контролирует физическое состояние занимающихся, консультирует воспитателей, родителей и других заинтересованных лиц по вопросам улучшения физической подготовленности населения, в частности создания спортивных секций, кружков, оказывает им практическую и методическую помощь. Принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

Должен знать: Конституцию Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта, нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти по вопросам развития физического воспитания в дошкольных учреждениях; основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей; основы теории и практики физического воспитания детей; методики обучения плаванию и спортивным играм; анатомию и физиологию детей; основы спортивной медицины и спортивной гигиены; порядок проведения врачебного контроля и способы оказания первой помощи; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; современную методику проведения спортивно-массовых мероприятий, детских спортивных игр; передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; порядок составления установленной отчетности; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования, предъявляемые к работе по программе по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами АФК «Мама + ребенок», представляют собой прежде всего процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функции организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Реабилитационная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии, во многом определяется личностью инструктора по АФК.

Инструктор по спорту и АФК, работающий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья, помимо профессиональной подготовленности в области физического воспитания (и, в частности, плавания) обязательно должен быть знаком с основами педагогики, возрастной психологии, дефектологии и логопедии. Работа должна осуществляться в тесном контакте с логопедами, психологами и медиками.

Кроме высокого уровня профессиональной подготовленности, инструктор по спорту /инструктор по АФК должен обладать такими качествами личности, как доброта, терпеливость, любить детей и иметь веселый неунывающий характер. Обязательным требованием, предъявляемым к инструктору по спорту/инструктору по АФК, является его правильная, четкая и эмоционально окрашенная речь.

На занятиях в воде дети достаточно хорошо копируют движения взрослого человека, поэтому показ преподавателя должен быть близок к идеальному, быть выразительным и эмоциональным.

Основным смыслом профессиональной деятельности инструктора по спорту/инструктора по АФК должно стать создание и организация условий для эффективного преодоления трудностей развития ребенка, оптимизация развития, формирование зрелой гармоничной личности.

Успешность работы определяется не только разумно спланированной программой, выделением ее целей, задач и подбором соответствующих методов, но и организационными условиями, в том числе выбором места проведения занятий и наличием инвентаря.

Рациональный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в специальную форму организации занятий с учетом особенностей развития данной категории детей позволяет в большей степени влиять на коррекционную сферу и способствовать формированию двигательных навыков детей-инвалидов.

Физкультурно-оздоровительное адаптивное плавание для детей инвалидов «Мама + ребенок» имеет неоценимое значение для детей-инвалидов, так как в ее основе лежит оздоровительный эффект

при помощи применения физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем, взаимодействие с родителем (законным представителем) в водной среде.

Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

Должностные обязанности. Организует методическую работу образовательных и других учреждений, осуществляющих деятельность по АФК с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп с целью создания реальных возможностей для их интеграции в общество. Анализирует состояние образовательной, воспитательной, учебно-тренировочной, рекреационно-досуговой, оздоровительной и коррекционной работы в учреждении, разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Оказывает методическую помощь тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре в комплектовании групп для занятий, определении содержания, форм, средств и методов физической культуры для работы с занимающимися. Организует в учреждениях активный отдых занимающихся в режиме рабочего дня. Организует и проводит с участием работников учреждения, родителей (законных представителей), членов семьи занимающихся физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия досугового и оздоровительного характера. Осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта. Осуществляет просветительную работу в области АФК среди родителей (законных представителей), членов семьи занимающихся. Принимает участие в организации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса. Дает предложения руководству учреждения по повышению квалификации в области адаптивной физической культуры тренеров-преподавателей, других специалистов учреждения. Контролирует соблюдение санитарно-гигиенических норм, обеспечение условий, предупреждающих случаи травматизма во время занятий и исключающих применение допингов. Ведет первичный учет, производит анализ и обобщение результатов работы учреждения. Соблюдает правила по охране труда и пожарной безопасности.

Должен знать: Конституцию Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта; нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти по вопросам здравоохранения, образования инвалидов, адаптивной физической культуры; основы комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; основы медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок обеспечения безопасности проводимых соревнований и тренировочных занятий; основы психологии, возрастной и специальной педагогики, физиологии и гигиены спорта; теорию и методику адаптивной физической культуры; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; современные способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма; показания и противопоказания к проведению занятий по АФК; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование в области АФК или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и дополнительное профессиональное образование в области АФК, стаж работы по направлению профессиональной деятельности в должностях специалистов не менее 1 года либо среднее профессиональное образование в области АФК или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и дополнительное профессиональное образование в области АФК, стаж работы по направлению профессиональной деятельности в должностях специалистов не менее 3 лет.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Помимо занятий в бассейне можно развивать двигательные навыки в ванне в домашних условиях. Но проводить занятия в ванне с ребенком-инвалидом нелегко. Поэтому при занятиях в ванне необходимо добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения сам, без посторонней помощи.

Занятия в ванне нужно проводить при температуре 36–38° продолжительностью 30–40 мин., через день, желательно в первой половине дня. Ребенка помещают в ванну, и первые 2–3 мин. он лежит в ней спокойно. В последующие 20–30 мин. он производит движения конечностями с кратковременными паузами. Последние 3–5 мин. он также проводит в покое. Гимнастика в ванне включает наиболее простые пассивно-активные упражнения.

Для более эффективного выполнения упражнения в ванне используется игровая форма. При помощи игр в воде можно организовать занятия в форме развлечения. Важно только соблюдать меры предосторожности, особенно при купании в большой ванне.

Поместив ребенка в ванну полулежа, нужно следить, чтобы голова ребенка лежала на бортике ванны или на специально оборудованном подголовнике, первые несколько минут дать ему возможность освоиться, привыкнуть к температуре воды, почувствовать водную среду (рис. 5).

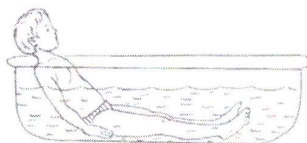


Рис. 5. Положение ребенка в ванне

Затем можно приступить к выполнению упражнений. Начинать надо с наиболее простых упражнений в активно-пассивной форме, а затем переходить к более сложным упражнениям.

Упр. 1. И. п. – лежа на спине, руки на поверхности воды. Легкое похлопывание по воде.

Упр. 2. И. п. – лежа в ванне на спине, сгибание и разгибание лучезапястного сустава (рис. 6).

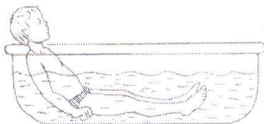


Рис. 6. Выполнение упражнения (упр. 2)



Рис. 7. Выполнение упражнения (упр. 3)

Упр. 3. И. п. – то же. Сгибание и разгибание в локтевом суставе (ладонями достать до плеч), 6–7 раз (рис. 7).

Упр. 4. И. п. – то же. Согнуть руки в локтях и соединить в замок, вытянуть руки вперед, потянуться, удерживать эту позу 30–40 сек. (рис. 8).

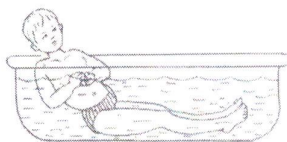


Рис. 8. Выполнение упражнения (упр. 4)

Упр. 5. И. п. – то же. Перекрестное сгибание рук (левой рукой достать до правого плеча, правой – до левого), 6–7 раз (рис. 9).



Рис. 9. Выполнение упражнения (упр. 5)

Упр. 6. И. п. – то же. Правой рукой достать до левого бока, а затем левой рукой – до правого бока.

Упражнение выполнять медленно, чтобы потянуть грудные мышцы, 6–7 раз (рис. 10).

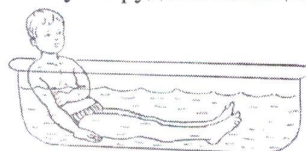


Рис. 10. Выполнение упражнения (упр. 6)



Рис. 11. Выполнение упражнения (упр. 7)

Двигательную функцию всего организма усиливают упражнения с изменением положения ребенка в ванне, повороты на левый или правый бок, на живот, переход в положение сидя.

Упр. 7. И. п. – то же. Повороты влево, вправо, 6–8 раз в каждую сторону (рис. 11).

К более сложным упражнениям относятся движения обеих ног – сгибание, разгибание, сгибание с разведением бедер, с поворотом таза, разнообразные комбинации движения рук и ног, упражнения с захватом руками бедер или бедра, с доставанием рукой стопы, скрещиванием ног, скольжением пятки одной ноги по голени другой и т. д.



Рис. 12. Выполнение упражнения (упр. 8)

Упр. 8. И. п. – сидя в ванне. Поочередное сгибание и разгибание в голеностопном суставе, 6–8 раз (рис. 12).

Упр. 9. И. п. – сидя в ванне. Руки полусогнутые, опираются на дно ванны. Сведение и разведение носков ног внутрь и наружу, вращения в голеностопном суставе, 6–8 раз (рис. 13).



Рис. 13. Выполнение упражнения (упр. 9)

Упр. 10. И. п. – то же. Поочередное поднятие и опускание прямой ноги, отведение, приведение в сторону, 6–8 раз (рис. 14)



Рис. 14. Выполнение упражнения (упр. 10)

Упр. 11. И. п. – то же. Скольжение пяткой одной ноги по голени другой, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 15).



Рис. 15. Выполнение упражнения (упр. 11)

Упр. 12. И. п. – то же. Сведение и разведение бедер или одного бедра, 6–8 раз (рис. 16).



Рис. 16. Выполнение упражнения (упр. 12)

Упр. 13. И. п. – то же. Обнять бедра и потянуться, удерживать позу 20–30 сек.

Упр. 14. И. п. – сидя в ванне, ноги прямые. Потянуться вперед, достать руками до пальцев ног, удерживать

положение 20–30 сек.

Упр. 15. И. п. – сидя в ванне. Согнуть колени, подтянуть к груди с помощью рук, обхватить колени, голову опустить на колени, удерживать позу 10 сек., упражнение выполняется 3 раза (рис. 17).

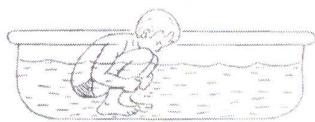


Рис. 17. Выполнение упражнения (упр. 15)

Упр. 16. И. п. – сидя в ванне, прямые руки сзади в упоре, пальцы рук развернуты назад. Поочередное поднимание ног, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 18).



Рис. 18. Выполнение упражнения (упр. 16)

Для активизации позвоночника и таза применяется дифференцированное воздействие на отдельные его участки: различные движения с применением и прогибом грудной клетки с опорой на локти, с поворотом корпуса влево и вправо при упоре разведенных на ширину ванны ног.

Упр. 17. И. п. – лежа в ванне, упор на согнутые в локтях руки. Поочередное поднимание ног, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 19).



Рис. 19. Выполнение упражнения (упр. 17)

Упр. 18. И. п. – лежа в ванне, упор на прямые руки. Поочередное поднимание ног вверх-вниз, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 20).



Рис. 20. Выполнение упражнения (упр. 18)

Упр. 19. И. п. – то же. Скрещивание ног 6–8 раз.

Упр. 20. И. п. – лежа в ванне, ноги согнутые в коленях в упоре на стенку ванны, прямые руки упираются на дно ванны. Легкое отталкивание ногами от стенки ванны (сохраняя равновесие на руках) (рис. 21).



Рис. 21. Выполнение упражнения (упр. 20)

Упр. 21. И. п. – поворот на левый, а затем на правый бок, 6–8 раз (рис. 22).



Рис. 22. Выполнение упражнения (упр. 21)

Упр. 22. И. п. – лежа на боку, рукой можно придерживать за край ванны, поднимание прямой ноги, затем повернуться на другой бок и повторить упражнения с другой ногой, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 23).

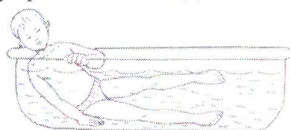


Рис. 23. Выполнение упражнения (упр. 22)

Упр. 23. И. п. – сидя в ванне сгибание обоих бедер, при отклонении их вправо и влево с отведением таза

к противоположной стенке ванны, 6–8 раз в одну и другую сторону. С целью воздействия на поясничный отдел позвоночника применяют упражнения в поднимании и опускании таза, как при вытянутых, так и при согнутых ногах.

Упр. 24. И. п. – сидя в ванне ноги согнуты в коленях, поднять и опустить таз, 6–8 раз (рис. 24).



Рис. 24. Выполнение упражнения (упр. 24)

Постепенно движения усложняются, а развивающие двигательные функции позволяют ребенку выполнять их более активно. Наиболее сложными упражнениями являются движения с изменением положения тела: лежа на животе, в положение на четвереньках с последующим «нырянием», с поворотом на бок или на спину.

Упр. 25. И. п. – лежа в ванне на животе, согнутые руки в локтях упираются в дно ванны. Поочередное поднятие прямых ног, 6–8 раз (рис. 25).



Рис. 25. Выполнение упражнения (упр. 25)

Упр. 26. И. п. – лежа в ванне на животе, прямые руки упираются в дно ванны. Поочередное поднятие прямых ног, 6–8 раз (рис. 26).



Рис. 26. Выполнение упражнения (упр. 26)

Упр. 27. И. п. – лежа в ванне на животе, прямые руки упираются в дно ванны. Согнуть ноги в коленях (поза – на четвереньках), найти равновесие, держать 20–30 сек.

Упр. 28. И. п. – сидя в ванне, руки на поясе или на бортике ванны (для тех, кто не может держать равновесие), ноги согнуты в коленях. Пружинистые движения вверх-вниз (амплитуда небольшая), 8–10 раз

Упр. 29. И. п. – сидя в ванне, руки на поясе или на бортике ванны (для тех, кто не может держать равновесие), ноги согнуты в коленях. Встать на колени, держать равновесие 10 сек. (если ребенок не может самостоятельно встать на колени, ему надо помочь: инструктор по АФК или родитель (законный представитель), поддерживая правой рукой за грудь, левой рукой помогает поднимать таз до вертикального положения тела) (рис. 28).

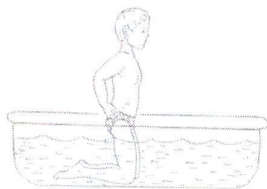


Рис. 28. Выполнение упражнения (упр. 29)

Упр. 30. И. п. – лежа в ванне на животе. Держась руками за мячик или игрушку (если позволяет ванна), поочередное поднятие прямых ног (рис. 29).



Рис. 29. Выполнение упражнения (упр. 30)

Таким образом, упражнения в ванне помогают развивать двигательную функцию позвоночника по трем основным осям и направлениям и одновременно подготавливают ребенка к сложным движениям конечностей.

Следует помнить, что у детей с тяжелой формой двигательных нарушений из-за преобладания тонических рефлексов при перемене положения тела наблюдается спастическое напряжение мышц всего тела.

Родители часто берут детей под мышки, высоко поднимают их и сажают в ванну, не обращая внимания на возникновение ошибочных движений.

Поэтому, чтобы устранить тонические рефлексy, необходимо:

1. Сначала придать ребенку наклонное положение, и только потом его можно поднять и посадить в ванну (рис. 30). Это удобный способ держать ребенка, который напрягается и выгибается назад или разбрасывает ручки в стороны, когда его поднимают. При этом положении ослабевает мышечное напряжение, и ребенок может контролировать свои движения. Это правило действует и при вынимании ребенка из ванны.



Рис. 30. Выполнение упражнения

2. В ванне следить за симметричным положением ребенка: голова в центре, руки перед туловищем, вес равномерно распределен на ягодичные мышцы и частично на ноги.

ГЛОССАРИЙ

Адаптация – (от позднелат. *Adaptatio* – приспособлять) – приспособление строения и функций организма, его клеточных систем, субсистем и органов к условиям окружающей среды; приспособление, привыкание ребенка к условиям жизни, ее нормам и требованиям, к активной деятельности, полноценному освоению картины мира.

Адаптивное плавание – вид плавания, направленный на формирование и развитие двигательных способностей и плавательной подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов.

Акваэробика – вид плавания, направленный на повышение двигательной активности, повышение качества жизни путем использования в водной среде упражнений с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями, выполняемых под музыку.

Аквафитнес – система физических упражнений избирательной направленности, выполняемых в условиях водной среды. Направление организации досуговой деятельности населения разного возраста и различного уровня физической подготовленности, включающее как организованные, так и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, предусматривающие решение оздоровительных, воспитательных (развивающих) и образовательных задач.

Ампутация – (от лат. *Amputation* – отсечение) – удаление какой-либо части или всей конечности.

Аномалия – (от греч. *Anomalies* – отклонение от нормы) – ненормальность, неправильность, отклонение от общей закономерности развития.

Гидроаэробика – оздоровительный вид физической культуры, относящийся к фитнесу, – это система физических упражнений, сочетающая в себе элементы плавания, хореографии, гимнастики, стретчинга, йоги и силовых упражнений, выполняемых в воде под музыку.

Гидродинамика – наука, изучающая как закономерности движения жидкости, так и движение тела в жидкости.

Гидрореабилитация инвалидов – процесс обучения и воспитания человека (прежде всего ребенка-инвалида) в условиях водной среды путем формирования и становления качественно нового (в отличие от исходного) уровня состояния его здоровья, его физической, интеллектуальной и общественной активности, общественного признания и уважения.

Двигательная активность человека – физическая (соматическая); осознанная (не осознанная); самостоятельная (пассивная), активность с помощью специалиста, тренажера или какого-либо приспособления.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – дети, имеющие значительные отклонения от нормального физического или психического развития и вследствие этого нуждающиеся в воспитании и обучении в специально созданных условиях, которые обеспечивают коррекцию и компенсацию недостатков развития.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – заболевание, проявляющееся различными двигательными нарушениями, часто в сочетании с нарушениями интеллекта. Причиной заболевания являются поражения отдельных участков головного мозга, наступившие во время беременности, родов или в первые два месяца жизни ребенка.

Дыхательные упражнения – согласование акта дыхания с выполнением в воде различных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

Игра – вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. Игра – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утилитарной цели и доставляющая радость сама по себе.

Кондиционное плавание – вид плавания, направленный на достижение более высокого от исходного уровня плавательной подготовленности, поддержание спортивного долголетия.

Культия – остаточная часть конечности после ампутации.

Лечебно-оздоровительное (рекреационное) плавание – вид плавания, направленный на исправление или компенсирование временного ухудшения состояния здоровья.

Магнитогидродинамика – наука, изучающая закономерности магнитогидродинамических течений жидкости. Впервые выявляет, теоретически выводит и экспериментально подтверждает результатами позитивной гидрореабилитации более 1,5 тысячи детей-инвалидов, важное следствие для гидрореабилитации детей-инвалидов. Действие сил электромагнитной природы позволяет прямо или непосредственно преобразовывать механическую энергию жидкости в электрическую и наоборот – подводимую электрическую энергию в механическую энергию потока жидкости.

Массаж – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Мелкая моторика – умение использовать возможности пальцев рук.

Общественный опыт – опыт, накопленный многими поколениями людей, сохраняется и передается через средства-носители информации, включая материальные, вербальные, виртуальные, генетические и другие носители.

Оздоровительное плавание – вид плавания, направленный на достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышения качества жизни, профилактику заболеваний.

Остеохондроз позвоночника – это дегенеративное заболевание, вовлекающее в патологический процесс все его ткани начиная с активной части – мышц, с последующими изменениями в пассивной части – дисках, суставах, связках, телах позвонков. В отличие от физиологического старения дегенеративные изменения наступают преждевременно, в молодом и среднем возрасте, в результате неадекватных нагрузок на позвоночник.

Паралимпийские игры – международные соревнования спортсменов среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и отклонениями по зрению.

Паралимпийское плавание – вид спорта, включенный в программу выступлений на Паралимпийских играх.

Плавание – непотопляемость в воде какого-либо тела, его способность находиться на поверхности воды в плавучем состоянии в течение некоторого времени.

Плавание пассивное – это плавание в состоянии статики, без движений и активного самостоятельного преодоления расстояния. Продвижение возможно только за счет течения воды или волн.

Плавание динамическое – это плавание с активным продвижением вперед по поверхности воды за счет скоординированных движений конечностями при оптимальном положении тела (горизонтально на груди, спине или боку) и углубленном дыхании, обеспечивающем доставку работающим мышцам достаточного количества кислорода.

Плавание оздоровительное – направление оздоровительной физической культуры, обеспечивающее повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем за счет экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышения резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

Плавание реабилитационное – это передача опыта двигательной, умственной, физической, соматической, духовной и волевой деятельности путем планирования, организации и проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии.

Развитие – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействия социума и окружающей среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом) : метод. пособие / под ред. А. А. Потапчук. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
2. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солодкова. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
3. Азы динамической гимнастики и плавания для новорожденных : метод. пособие. – М. : СариуНас АКВА Центр, 2010. – 123 с. – Серия «О детях и здоровье».
4. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 401 с. – URL: <https://biblio-online.ru>.
5. Аристова Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов : учеб. пособие / Л. В. Аристова. – М., 2002. – 192 с.
6. Безотечество К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний ОДА у детей школьного возраста / К. И. Безотечество // Плавание V. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 136–140.
7. Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие / К. И. Безотечество. – 4-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2017. – 156 с.
8. Брауер А. Ж. Плавание как средство социализации и реабилитации людей с синдромом Дауна / А. Ж. Брауер // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. науч. конгресса (23–27 мая 2003 г.). – М., 2003. – Т. 3. – С. 283–284.
8. Булгакова Н. Ж. Водные виды спорта: учеб. / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
9. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 67 с.
10. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М.:Аграф, 1997. – 128 с.
11. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 96 с.
12. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М. : Сов. спорт, 2004. – 104 с.
13. Гилберт К. Аутизм: Медицинское педагогическое воздействие : кн. для педагогов-дефектологов / К. Гилберт, Т. Питерс ; пер. с англ. О. В. Деряевой ; под науч. ред. Т. М. Шипициной, Д. Н. Исаева. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
14. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М., 2000. – 224 с.
15. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих детей средствами плавания : метод. пособие / А. И. Погребной, С. А. Мясищев. – Краснодар, 2005. – 84 с.
16. Доман Г. Обучение плаванию новорожденных детей / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги // Как сделать ребенка физически совершенным. – М., 2000. – 336 с.
17. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М., 2000. – 240 с.
18. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / под ред. проф. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова. – СПб. : СПбГАФК, 1996. – 95 с.
19. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб./С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 614 с.
20. Жиленкова В. П. Врачебно-педагогические аспекты физической культуры и спорта инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата : сб. материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В. П. Жиленкова, Е. С. Уильрих. – М. : РГАФК, 1993. – Т. 1. – С. 27–42.
21. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с задержкой психического развития : метод. пособие / А. И. Погребной, В. В. Пермяков. – Краснодар :

КГУФКСТ, 2005. – 118 с.

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

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

24. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учеб. пособие / В. А. Лисовский [и др.] ; под ред. проф. С. П. Евсеева. – М., 2001. – 320 с.

25. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова [и др.] ; под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2002. – 212 с.

26. Курдыбайло С. Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Богатых // Врач лечебной физкультуры. – 2005. – № 6. – С. 37–40.

27. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. Пособие/Н. Л. Литош.– М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

28. Мазитова Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: автореф. дис. канд. пед. наук / Н. В. Мазитова. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

29. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие / Д. М. Маллаев – М.: Сов. спорт, 2002. – 136 с.

30. Машаду И. П. Адаптивная физическая культура детей с церебральным параличом в условиях образовательного учреждения : автореф. дис. канд. пед. наук / И. П. Машаду. – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 26 с.

31. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № мд-583/19 о методических рекомендациях от 30 мая 2012 г. – URL: <http://www.consultant.ru>.

32. Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / сост. : С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похорюков. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. – 65 с.

33. Методика обучения плаванию способом кроль на груди детей с нарушением зрения // Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / сост.: С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похорюков. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2007.

34. Морозова Т. С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: автореф. дис. канд. пед. наук / Т. С. Морозова. – М.: РГАФК, 2003.

35. Мосунов Д. Ф. Гидропедагогика, гидрореабилитация, паралимпийское плавание / Д. Ф. Мосунов, И. К. Яичников, Чжу Хюн Ли // Плавание III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация ; под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Плавин, 2005. – С. 306.

36. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М., 2002. – 152 с.

37. Мосунов Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов / Мосунов Д. Ф. // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 24–26.

38. Мосунова М. Д. Методика спуска в воду ребенка-инвалида / М. Д. Мосунова [и др.] // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : Плавин, 2003. – С. 302–303.

39. Мясичев С. А. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих мальчиков 9–12 лет средствами плавания : автореф. дис. канд. пед. наук / С. А. Мясичев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2003. – 24 с.

40. Нейман Л. В. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. В. Нейман, М. Р. Богомильский ; под ред. В. И. Селиверстова. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 224 с.

41. О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014–2020 годы» [Электронный ресурс] : постановление Правительства ХМАО – Югры № 422-п от 09.10.2013. – URL: <https://admhmao.ru/dokumenty>.

42. О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры [Электронный ресурс] : приказ Министерства здравоохранения РФ № 337 от 20.08.2001. –

URL: <http://www.consultant.ru>.

43. О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида в рамках компетенции департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры [Электронный ресурс] : приказ департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югра № 341 от 29.12.2015. – URL: <https://depsport.admhmao.ru/upload/iblock/cfc/7.-prikaz-depsporta-yugry-129-ot-12.04.2017.pdf>.

44. О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : приказ Министерства здравоохранения № 134н от 01.03.2016. – URL: <http://www.consultant.ru>.

45. О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : приложение к приказу № 134н Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016. – URL: <http://www.consultant.ru>.

46. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации [Электронный ресурс] : ФЗ № 181 от 24.11.1995. – URL: <http://www.consultant.ru>.

47. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007. (ред. от 03.11.2015).

48. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007. – URL: <http://www.consultant.ru>.

49. Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Электронный ресурс] : письмо Министерства спорта Российской Федерации № МТ-03-07/1614, Минтруда России 13-5/10/ В-1781 от 18.03.2016. – URL: <http://www.consultant.ru>.

50. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ № 363 от 29.03.2019. – URL: <http://www.consultant.ru>.

51. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : постановление Правительства Российской Федерации № 302 (ред. от 29.03.2019) от 15.04.2014.

52. Об утверждении методических рекомендаций по определению потребности инвалида, ребенка-инвалида в мероприятиях по реабилитации и абилитации на основе оценки ограничения жизнедеятельности с учетом социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных [Электронный ресурс] : приказ Министерства труда РФ № 765 от 03.12.2018. – URL: <http://www.consultant.ru>.

53. Об утверждении Методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов-инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ № 578 от 09.07.2014. – URL: <http://www.consultant.ru>.

54. Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ № 373 от 24.04.2017. – URL: <http://www.consultant.ru>.

55. Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ № 825 от 24.08.2015. – URL: <http://www.consultant.ru>.

56. Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм [Электронный ресурс] : приказ Минтруда РФ от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019). – URL: <http://www.consultant.ru>.

57. Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета некоммерческим организациям, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, содействующим

развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ № 874 от 26.07.2018. – URL: <http://www.consultant.ru>.

58. Об утверждении примерных положений о многопрофильных реабилитационных центрах для инвалидов и детей-инвалидов, а также примерных перечней оборудования, необходимого для предоставления услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инвалидов и детей инвалидов [Электронный ресурс] : приказ Министерства труда РФ № 275 от 23.04.2018. – URL: <http://www.consultant.ru>.

59. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : распоряжение Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009. – URL: <http://www.consultant.ru>.

60. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.

61. Орешкина Ю.А. Обучение плаванию детей-инвалидов с односторонней ампутацией нижней конечности (с сохранным интеллектом) : автореф. дис.... канд. пед. наук / Ю. А. Орешкина, 2001. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 18 с.

62. Осокина Т. И. Обучение плаванию / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 2002. – 126 с.

63. Паравян Г. А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью / Г. А. Паравян // Плавание : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 2. – С. 25–28.

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

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

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

67. Попов С. Н. Физическая реабилитация : учеб. / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 608 с.

68. Семёнова К. А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах / К. А. Семёнова. – М. : Медицина, 1976. – 185 с.

69. Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. А. Смекалов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта 2000. – 20 с.

70. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общ. ред. Н. А. Гросс. – М. : Сов. спорт, 2005. – 235 с.

71. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).

72. Федулова А. А. Раннее плавание для малышей: новорожденные и груднички / А. А. Федулова. – М. : ИНТЕЛЛЕКТик, 2011. – 80 с.

73. Физическая реабилитация и спорт инвалидов [Электронный ресурс]. М. : Сов. спорт, 2003. – URL: <http://docs.cntd.ru> (дата обращения: 11.10.2016).

74. Фетисов А. М. Особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями разных нозологических групп / А. М. Фетисов // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – № 12. – С. 336–340.

75. Шпак С. Л. Индивидуальное обучение плаванию детей с последствиями церебрального паралича: автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 24 с.

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

77. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – М. : Феникс, 2003. – 288 с.

ПРАВИЛА

посещения плавательного бассейна для лиц с инвалидностью в сопровождении родителя, законного представителя (доверенного лица, сопровождающего, помощника)

Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с типовыми правилами проведения занятий в плавательных бассейнах (утв. Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 № 639);

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» (утв. главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29.01.2003);

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);

- ГОСТ Р 52025-2003 Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей (принят и введен в действие Постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 81-ст);

- изменением № 1 ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (утв. и введено в действие Приказом Росстандарта от 20.08.2013 № 531-ст);

- типовыми правилами эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий (утверждены Приказом Госкомспорта СССР от 11 января 1989 г. № 18).

2. Порядок предоставления медицинских документов.

2.1. К пользованию услугами плавательного бассейна посетители всех категорий допускаются при наличии действующей медицинской справки (оригинала) установленного образца о чистоте кожных покровов и отсутствии грибковых заболеваний.

2.2. При оформлении ребенка с ограничением в состоянии здоровья в группу адаптивного плавания родители (законные представители) обязаны предоставить действующую справку врача-педиатра (оригинал) о допуске ребёнка к занятиям в бассейне. Справка подлежит переоформлению не менее 1 раза в год.

Для посещения плавательного бассейна детьми с ограниченными возможностями здоровья в обязательном порядке требуется медицинская справка лечебно-профилактического учреждения о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (оригинал). В дальнейшем справка подлежит переоформлению не менее одного раза в 3 месяца (основание: п. 3.12.2. СанПиН Минздрава РФ № 2.1.2.1188-03).

2.3. Справки детей (оригиналы), посещающих групповые занятия, сдаются сотруднику плавательного бассейна (медицинскому работнику) для дальнейшего хранения.

Медицинская сестра бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посетителя бассейна независимо от наличия у него медицинской справки медицинского учреждения. При выявлении нарушения целостности кожных покровов, наличия грибковых заболеваний и симптомов респираторных заболеваний (кашель, насморк) медсестра имеет право не допустить посетителя к занятию.

3. Обязанности посетителей бассейна.

3.1. Ознакомиться с настоящими правилами посещения плавательного бассейна, обеспечить их неукоснительное соблюдение и выполнение.

3.2. Посещать занятия согласно расписанию. Запрещен проход на занятия по истечении 10 мин. от начала занятий.

3.3. Предоставить медицинскую справку, в необходимых случаях предоставить полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья и здоровья находящихся с ним несовершеннолетних детей, наличии заболеваний, перенесенных травмах и операциях, умения плавать, иную информацию.

3.4. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

3.5. При посещении групповых занятий заблаговременно прибывать к началу занятий, соблюдать правила и требования безопасности занятий, использования спортивного инвентаря, уважительно относиться к другим участникам групповых занятий и инструкторам по АФК. После занятий возвращать спортивный инвентарь в установленное место.

3.6. Соблюдать рекомендации инструкторов по АФК о продолжительности и интенсивности физкультурно-оздоровительных занятий.

3.7. Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий переодеться в спортивную одежду и сменную обувь, соответствующую виду занятия.

3.8. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при возникновении инфекционных, кожных и иных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний воздержаться от посещения занятий) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей. Незамедлительно информировать инструктора по АФК или медицинского работника бассейна в случае ухудшения самочувствия во время оказания услуги.

3.9. Посетитель обязуется воздерживаться от занятий в бассейне при возникновении у него медицинских противопоказаний, включая (но не ограничиваясь) возникновение острых инфекционных (в том числе кожных) заболеваний, наличие открытых ран, обострение хронических заболеваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболеваний. Бассейн не несет ответственности за вред жизни или здоровью посетителя, возникший в результате неисполнения посетителем условий настоящего пункта.

3.10. Посетитель обязан самостоятельно ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, размещенной в общедоступных местах на территории бассейна (на информационном стенде в холле помещения кассы) и/или на сайте учреждения, а также неукоснительно ее соблюдать.

3.11. Соблюдать правила общественного порядка, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу бассейна и не совершать действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью окружающих.

3.12. Посетитель обязуется бережно относиться к имуществу и оборудованию бассейна. В случае повреждения или уничтожения имущества бассейна, его утраты, полной или частичной, посетитель обязан восстановить его своими силами, за счет своих средств или возместить ущерб в полном объеме.

4. Порядок прохода посетителей.

4.1. При опоздании более чем на 10 мин. администратор или инструктор вправе не допускать посетителя к занятиям.

4.2. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон плавательного бассейна в течение 15 мин. до начала занятия, 45 мин. во время (продолжительность составляет академический час – 45 мин.) и в течение 15 мин. после окончания сеанса. В холле занимающийся может находиться неограниченное время.

Для помощи в переодевании лиц с ограниченными физическими возможностями родители (законные представители) могут пройти в раздевалки (строго в соответствии со своей половой принадлежностью) только при наличии сменной обуви и без верхней одежды по согласованию с администрацией плавательного бассейна.

5. Нахождение в бассейне запрещается.

5.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии.

5.2. Входить в помещение бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

5.3. Распивать в помещении бассейна алкогольные и спиртосодержащие напитки либо употреблять наркотические или психотропные вещества.

5.4. Употреблять пищу и напитки в раздевалках и чаше бассейна.

5.5. Проносить на территорию бассейна стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества, огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

5.6. Приносить и приводить на территорию бассейна животных.

5.7. Приступать к занятиям сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

5.8. Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещении бассейна, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.

5.9. Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать ее в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна.

5.10. Использовать стеклянную тару.

5.11. Принимать душ в купальном костюме, иной одежде.

5.12. Входить в чашу бассейна без предварительного посещения душа, до начала сеанса и без сигнала инструктора по плаванию.

5.13. Находиться в чаше бассейна без купального костюма и шапочки для плавания.

5.14. Находиться в чаше бассейна в одежде, не предназначенной для плавания (шортах, «бермудах» и т. п.).

5.15. Присутствовать при проведении групповых занятий в смежных помещениях лицам, не включенным в списочный состав групп, если это не предусмотрено графиком открытых занятий (проведения соревнований).

5.16. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях бассейна).

5.17. Висеть на разделительных дорожках.

5.18. Ложно звать на помощь.

5.19. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела.

- 5.20. Прыгать в чашу бассейна с бортиков, вышек, стартовых тумб без разрешения инструктора по АФК
- 5.21. Плавать под водой с длительной задержкой дыхания, нырять на дно бассейна без разрешения инструктора по плаванию.
- 5.22. Плавать в стеклянных масках.
- 5.23. Использовать принесенные надувные средства для плавания (исключая надувные кольца для детских учебных групп).
- 5.24. Пользоваться ластами без специального разрешения инструктора.
- 5.25. Производить фото- и видеосъемку без специального разрешения администрации в раздевалках, душевых, чаше плавательного бассейна.
- 5.26. Использовать мобильные устройства (в т. ч. телефоны) при нахождении в воде.
- 5.27. Справлять естественные надобности в воду бассейна.
- 5.28. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
- 5.29. Проходить в бассейн в уличной обуви, в бахилах.
- 5.30. Входить в служебные и технические помещения бассейна.
- 5.31. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- 5.32. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.
- 5.33. Пользоваться служебными телефонами бассейна (за исключением экстренных случаев).
- 5.34. Заходить на трибуны бассейна (допускается только групповое нахождение родителей на трибунах в случаях, предварительно согласованных ответственным лицом группы с администрацией бассейна при групповых занятиях детей).
- 5.35. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность.
6. Права администрации бассейна.
- 6.1. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий инструктор по АФК или медицинский работник бассейна вправе ограничить время и нагрузку занятий, а также отстранить от занятия в случае появления опасности нанесения вреда здоровью посетителя, поставив об этом в известность посетителя и предложив ему пройти в дальнейшем обследование в медицинском учреждении на предмет возможности дальнейших занятий.
- 6.2. Перенести время занятия или отказать в проведении занятия, назначенного посетителю, в случае, если обнаружится:
- недостоверность или неполнота информации, предоставленной посетителем о состоянии его здоровья;
 - несоответствие предоставленного посетителю помещения санитарно-гигиеническим нормам или существу оказываемых услуг;
 - признаки наличия у посетителя заболевания, в т. ч. при наличии внешних признаков острого или хронического инфекционного заболевания или кожного заболевания, алкогольного или иного опьянения, препятствующие оказанию услуг;
 - иные обстоятельства, способные негативно повлиять на качество оказываемых услуг или на состояние здоровья посетителя.
- 6.3. При необходимости администрация бассейна вправе (болезнь инструктора, проведение соревнований, праздничные дни и т. п.) изменять расписание групповых и индивидуальных занятий, переносить занятия, расформировывать группы, предварительно уведомив посетителя путем размещения информации на информационном стенде и входных дверях бассейна.
- Администрация бассейна не несет ответственность за любые возможные неблагоприятные последствия, связанные с не ознакомлением посетителя с указанной информацией не по вине бассейна.
- 6.4. При необходимости заменять инструктора на занятии без предварительного уведомления посетителя.
- 6.5. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением третьих лиц.
- 6.6. Осуществлять фото- и видеосъемку проводимых занятий.
- Путем фактической оплаты услуги плавательного бассейна посетитель выражает свое безусловное согласие на проведение фото- и видеосъемки занятий как работниками бассейна, так и третьими лицами, возможное последующее размещение фото- и видеоматериалов на телевидении, в сети Интернет, печатной продукции (буклеты, визитки, периодические издания и т. п.).
- 6.7. Отменить оказание услуг при аварийных сбоях в системах энерго-, теплоснабжения и по другим техническим причинам, произошедшим не по вине плавательного бассейна.
- 6.8. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила, докладывать о нарушениях администрации

учреждения.

7. Ответственность посетителя и администрации бассейна.

7.1. Администрация бассейна не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью посетителя в случае нарушения им Правил посещения бассейна, инструкций по технике безопасности, требований инструктора по АФК, медицинского работника и другого персонала бассейна.

7.2. Каждый посетитель бассейна несет личную ответственность за состояние своего здоровья и здоровья находящихся с ним на занятиях несовершеннолетних детей.

7.3 Родитель (законный представитель) несет ответственность за подлинность медицинских справок о состоянии здоровья ребенка, предоставленных сотрудникам плавательного бассейна.

7.4. Ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время их нахождения на территории плавательного бассейна до и после занятий лежит на их законных представителях или сопровождающих их лицах, в т. ч. если ребенок занимается с указанными лицами.

7.5. Администрация не несет ответственность за вред жизни или здоровью посетителя, находящихся с ним несовершеннолетних детей и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении правил посещения плавательного бассейна, инструкций по технике безопасности, требований персонала бассейна;
- за травмы, полученные во время занятий по вине самого занимающегося;
- за травмы, полученные до начала проведения занятий, и травмы, полученные после проведения занятий;
- за травмы, полученные вне территории плавательного бассейна;
- если травма не была зарегистрирована врачом медицинского кабинета плавательного бассейна и не составлен соответствующий акт;
- ухудшение здоровья посетителя, наступления острого заболевания;
- обострения травм и хронических заболеваний посетителя;
- залостью вред, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

7.6. Администрация бассейна не несет ответственность за утерянные или оставленные без присмотра личные вещи посетителя, за сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, которые не были сданы в сейф дежурному администратору под роспись.

7.7. Посетитель несет ответственность за порчу оборудования и имущества бассейна в действительной стоимости поврежденного имущества.

Инструкция по мерам безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по АФК, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

1.6. В процессе занятий занимающийся должен соблюдать порядок проведения.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

К занятиям допускаются:

1. Дети с инвалидностью в сопровождении родителей (законных представителей), имеющие медицинскую справку о допуске на занятия по адаптивному плаванию.

2. Прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

Занимающиеся должны:

1. Сообщить инструктору по АФК об умении или неумении плавать.

2. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения инструктора по спорту/инструктора по АФК.

3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

4. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

5. Иметь купальник, резиновую шапочку, плавки, очки, полотенце, мочалку, мыло, шлепанцы.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий Занимающиеся должны:

1. Заходить в раздевалку с разрешения инструктора по АФК.
2. Раздеться в раздевалке.
3. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т. д.) и пройти в душевую.
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду.
5. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.
6. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
7. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45–50 мин.
8. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.
9. По команде инструктора войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде занимающиеся должны:

1. Входить в воду только с разрешения инструктора по АФК, и во время купания не стоять без

движений.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы разрешения инструктора по АФК.
3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
4. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки.
5. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре.
6. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися.
7. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
8. Не изменять резко направление своего движения.
9. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.
10. Осуществлять вдох и выдох через рот.
11. Не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги о помощи, о спасении.
12. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки занимающиеся должны:

1. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения инструктора по АФК только в отведенных для этого упражнения местах.
2. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности.
3. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающиеся должны:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по АФК.
2. С помощью инструктора по АФК оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.
3. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора по АФК покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
4. По распоряжению инструктора по АФК поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающиеся должны:

1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую.
2. Снять купальный костюм.
3. Помыться с мылом и мочалкой.
4. Насухо вытереть волосы и уши.

