

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ - Югра**  
**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**  
**«Центр адаптивного спорта»**

**ПРОГРАММА**  
**«АДАПТИВНОЕ ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

**г. Ханты-Мансийск**

**2017г.**

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	6
1.1. Требования к организации проведения занятий.....	6
1.2. Требования к организации и проведению погружений. ....	6
1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам с повреждением ОДА, глухим и слабослышащим, слепым и слабовидящим, занимающимся адаптивным подводным плаванием. ....	7
1.4. Зачисление в группы и их наполняемость .....	8
1.5. Оптимальное количество занимающихся в группах .....	9
1.6. Продолжительность программы. ....	9
1.7. Документы, необходимые для зачисления в группу адаптивного подводного плавания. ....	9
1.8. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарем лиц, занимающихся адаптивным подводным плаванием. ....	10
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	12
2.1. Теория подводного плавания для людей с ограниченными физическими возможностями. ....	12
2.2. Практическая часть программы. ....	12
В практическую часть программы входят:.....	12
2.3. Методика проведения пробного погружения под воду. ....	15
3. Психологическая подготовка.....	19
3.1. Психологическая подготовка. ....	19
4. Основные понятия и определения, используемые в программе. ....	23
5. Перечень информационного обеспечения.....	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Люди с ограниченными физическими возможностями, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них, часто возникают нарушения дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности. Оздоровительная физкультура, восстановительная и дыхательная гимнастика способны стать действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма. В целях скорейшей реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями медицина с давних времен использует активные движения в водной среде, как один из эффективных видов терапии. Мировая практика доказывает, что важнейшим инструментом для реабилитации людей, как с врожденными, так и с приобретенными травмами, являются физкультура и спорт, в том числе связанные с водой, в частности подводное плавание (дайвинг).

В настоящее время одним из наиболее привлекательных для инвалидов всех категорий является адаптивное подводное плавание. Регулярные занятия этим направлением благоприятствуют восстановлению, а в некоторых случаях и приобретению новых физических возможностей, необходимых, для самостоятельного обеспечения своей жизнедеятельности.

Плавание под водой на задержке дыхания (апноэ) или с аквалангом содействует физической и психоэмоциональной реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями, восстановлению их трудоспособности, социальной интеграции, расширению кругозора, т.к. водная среда позволяет им управлять своим телом значительно эффективнее, чем в обычной среде. Подъемная сила воды облегчает восстановление навыков ходьбы у людей с повреждениями и параличами нижних конечностей, при которых необходимы разгрузка и движение в облегченных условиях. Гидроневесомость делает подводное плавание (дайвинг) идеальным занятием спортом при различных физических недостатках. Люди, «прикованные» к инвалидной коляске, под водой обретают свободу передвижения, приобретают новые возможности в управлении своим телом, происходит развитие

мускулатуры, восстанавливается координация и нормализуется дыхание. К погружениям под воду допускаются люди с различными патологиями. Для многих инвалидов именно подводное плавание может стать наиболее эффективным средством восстановления и поможет процессу их скорейшего возвращения в общество. Показания и противопоказания к применению адаптивного дайвинга определяются характером физического нарушения и механизмом реабилитационного воздействия на организм. Занятия подводным плаванием практически не имеют возрастных противопоказаний.

Для создания комфортной среды, занятия в бассейне рекомендуется проводить при температуре воды в бассейне 28—32 °С. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата и некоторых заболеваниях нервной системы температура воды должна быть 35—37 °С. Такая температура показана на начальном этапе занятий при сочетании с процедурами вытяжения, проводимыми в чаше бассейна.

Настоящая программа **ПРЕДМЕТ** позволяет и детям, и взрослым людям, попавшим в силу обстоятельств в категорию инвалидов, наиболее достойно, без лишних сложностей осуществлять различные функции в обществе, поверить в себя, в собственные силы и улучшить свое отношение к окружающей среде. При этом адаптивное плавание под водой является одним из эффективных методов реабилитации людей с детским церебральным параличом, поражением слуха и зрения, посредством нахождения в подводной среде. Зарубежный опыт также свидетельствует, что наиболее успешными методами реабилитации людей, как с врожденными, так и полученными травмами, является физкультура и спорт, связанные с водной стихией.

В настоящее время в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре имеется достаточный опыт занятий подводным плаванием с инвалидами различных физических возможностей. В том числе в рамках курсов **DISABLED DIVER BUCEO ADAPTADO** занимающиеся с повреждением ОДА и глухие овладевают необходимыми знаниями, вырабатывают навыки и после успешной сдачи квалификационных экзаменов, получают международные сертификаты

подводных пловцов (дайверов). В дальнейшем, имеют возможность прохождения стажировки в дайвинг-центрах на Черном море (Р.Крым).

Разработана и используется методика перемещения спортсмена в воду и обратно с помощью инструктора или его ассистента, а также подъемно-спусковых механизмов.

Программа обучения адаптивному подводному плаванию направлена на обеспечение доступности для инвалидов подводного плавания на задержке дыхания (апноэ) и с аквалангом. Для реализации данной программы используется опыт отечественных и международных организаций по работе с инвалидами в подводной среде.

Адаптивное подводное плавание является составляющей частью физкультурно-оздоровительного направления.

Создание программы вызвано возникшими потребностями адаптивного спорта и заботой о расширении возможностей для детей с физическими ограничениями. При подготовке данного документа учитывались современные тенденции развития спортивной науки в мире и адаптивном подводном плавании, в частности.

Программа разработана для лиц с поражением ОДА, глухих и слабослышащих, слепых и слабовидящих.

Формы подготовки проявляются в индивидуальных и групповых занятиях, теоретической и психологической подготовках, медицинском контроле.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, психологическую деятельности, а также средства и методы подготовки.

### **Цель:**

Разносторонняя подготовка занимающихся с ограниченными физическими возможностями в качестве подводных пловцов (дайверов), благодаря которой, они имеют возможность получить общие и специальные знания и выработать необходимые навыки владения собственным телом и

подводным снаряжением для безопасных погружений в пределах установленных ограничений.

**Задачи:**

1. Способствовать физической и психоэмоциональной реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями, восстановления нормальной жизнедеятельности их организма.
2. Через занятия подводным плаванием (дайвингом) осуществлять социальную адаптацию и расширение кругозора людей с ограниченными физическими возможностями.
3. Создание в каждом бассейне Ханты-Мансийском автономного округа-Югры условий для реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями.
4. Содействовать восстановлению трудоспособности и приобретению новых трудовых навыков.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Требования к организации проведения занятий.**

Настоящие требования соответствуют требованиям, принятым международными организациями по стандартизации предоставления услуг в сфере любительского подводного плавания для людей с ограниченными возможностями. Стандартизация является важным аспектом в такой области физической культуры, как адаптивное подводное плавание (дайвинг). Практически весь риск для его участников и окружающей среды может быть минимизирован путём соблюдения соответствующих мер безопасности (предосторожности). Адекватное обучение и приобретаемый опыт являются необходимыми условиями безопасности участников этого процесса.

Положения настоящего требования подразумевают, что:

- на занятия подводным плаванием (дайвингом) для людей с ограниченными возможностями распространяются все общие требования безопасности по дайвингу с учетом уровня их самостоятельности;
- занятия адаптивным подводным плаванием проводятся при непосредственном участии и под контролем квалифицированного инструктора;
- уровень сложности для участника выбирается инструктором путём объективного установления общего состояния физических данных, тестирования способности к восприятию информации и с учётом рекомендаций профильного лечащего врача;
- по усмотрению инструктора, в зависимости от уровня сложности, на занятиях могут использоваться элементы, соответствующие конкретным условиям погружений и особенностям участников;
- инвентарь должен соответствовать нормам и требованиям для проведения занятий.

### **1.2. Требования к организации и проведению погружений.**

В зависимости от условий и организации адаптивного подводного плавания, занятия проводятся на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц,

занимающихся адаптивным подводным плаванием.

Настоящие требования применяются для организации проведения погружений под воду для людей с ограниченными возможностями и подразумевают наличие у всех участников погружения общей информации концептуального плана о специфике данного конкретного погружения.

Каждое погружение должно производиться по следующей схеме:

- доведение на брифинге задач и плана погружения (место и время погружения, цель, маршрут или упражнения, продолжительность, определение очередности входа в воду, формирование buddy системы (плавание под водой с напарником, в парах), движение под водой и выполнение упражнений, сигналы и жесты, используемые при обмене информацией, обозначение возможных рисков, способы их нейтрализации);
- самостоятельная (с учетом индивидуальных физических, возрастных и гендерных особенностей) сборка снаряжения и проверка его работоспособности, взаимопроверка напарника перед погружением (buddy check), вход в воду (самостоятельно или с помощью инструктора, ассистента), плавание под водой в соответствии с планом погружения, всплытие с обязательным прохождением остановки безопасности (safety stop), выход из воды с учетом физических возможностей (самостоятельно или с помощью), снятие и обслуживание снаряжения;
- анализ результатов выполненного погружения под воду (дебрифинг).

### **1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам с повреждением ОДА, глухим и слабослышащим, слепым и слабовидящим, занимающимся адаптивным подводным плаванием.**

Программа актуальна практически для всех категорий людей любого возраста с врожденными и приобретенными ограничениями здоровья, такими как: ограничения опорно-двигательного аппарата – ДЦП, последствия травм спины, приведшие к полной или частичной дисфункции опорно-двигательного



аппарата, а также глухими (слабослышащими). В каждом отдельном случае учитывается уровень самостоятельности кандидата и заключение врача о допуске его к подводному плаванию.

Не допускаются к подводным погружениям лица, страдающие заболеваниями:

- центральной нервной системы (эпилепсия, шизофрения, энцефалопатия при которых возможна внезапная потеря сознания с развитием судорожного синдрома);
- сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, нарушения сердечного ритма, кардиомиопатии, артериальная гипертензия II-III ст., при которых существует опасность развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, потери сознания и остановки сердца);
- дыхательной системы (бронхиальная астма, хронические заболевания легких с дыхательной недостаточностью различной степени тяжести, при которых может развиваться приступ удушья);
- лорорганов (вестибулопатии с выраженной симптоматикой, заболевания с нарушением проходимости евстахиевых труб, чреватые возникновением сильного головокружения и рвоты).
- нервными и психическими расстройствами.

#### **1.4. Зачисление в группы и их наполняемость**

Занятия адаптивным подводным плаванием проводятся индивидуально и в группах. Основным критерием решения в пользу индивидуальной или групповой форм занятий является обеспечение безопасности занимающихся на воде и под водой. В группы принимаются желающие заниматься адаптивным подводным плаванием в возрасте не младше 10 лет. С ними проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, психологическая подготовка, направленные на формирование разносторонних и специальных физических навыков, изучение технических характеристик акваланга, овладение навыками плавания под водой (в ластах, без них, с аквалангом). Занятия проводятся, с учетом обеспечения необходимого уровня безопасности

занимающихся. При этом решаются задачи по формированию специальных знаний, выработке необходимых двигательных умений, и навыков, развитие физических специальных качеств, сохранение и повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека. Период занятий не ограничивается количеством лет и зависит от степени самостоятельности занимающихся.

### **1.5. Оптимальное количество занимающихся в группах**

Наполняемость групп, занимающихся инвалидов, определяется тяжестью заболевания и спецификой спортивной дисциплины. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом физических возможностей лиц с поражением ОДА, органов слуха и зрения и возрастных закономерностей. Количество инвалидов, занимающихся адаптивным подводным плаванием в группе, не должно превышать 4-х – 5-ти человек. В целях обеспечения безопасности и эффективности занятий, к процессу привлекаются волонтеры из числа квалифицированных подводных пловцов (дайверов) из расчета не менее 1-го волонтера на 1-го инвалида.

### **1.6. Продолжительность программы.**

Продолжительность программы составляет 9 месяцев. Теоретические занятия проводятся с учетом физических возможностей занимающихся и составляют не более 2-х академических часов, с предоставлением 10 - ти - 15-ти минутного перерыва. Практические занятия в воде не должны превышать 1-го астрономического часа. Общая продолжительность практического занятия не должна превышать 3-х астрономических часов.

### **1.7. Документы, необходимые для зачисления в группу адаптивного подводного плавания.**

Для зачисления в группу адаптивного подводного плавания необходимо предоставить:

- заявление о зачислении в группу от желающего заниматься адаптивным

подводным плаванием или родителей (законных представителей) ребенка-инвалида;

- медицинскую справку о состоянии здоровья кандидата или ребенка с допуском к занятиям избранным видом спорта, справку о разрешении посещения бассейна;
- фотографию 3х4 см;
- копию документа, удостоверяющего личность;
- выписку из медицинской карты с диагнозом заболевания;
- справку МСЭ, ВТЭК;
- ИПРА (индивидуальная программа реабилитации);

Взаимоотношения между БУ «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимися или родителями (законными представителями), включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

### **1.8. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарем лиц, занимающихся адаптивным подводным плаванием.**

Организация занятий адаптивным подводным плаванием (дайвингом) включает в себя обеспечение занимающихся, «закрытой водой» (бассейн), тренажерным залом, раздевалками и душевыми, необходимым оборудованием и снаряжением для подводного плавания.

#### **Рекомендуемое оборудование и инвентарь, необходимые для занятий адаптивным подводным плаванием, с учетом количества занимающихся**

№ п/п	Наименование	единица измерения	количество
1	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект для всей группы	1
2	Средства спасения комплект (круг, шест, фал,	комплект для всей группы	1

	поплавки)		
3	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук с учетом гендерных различий	2
4	Плавательные доски	штук на занимающегося	1
5	Лопатки для плавания	комплект на занимающегося	1
6	Ласты для плавания	пар на занимающегося	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук для всей группы	2
2	Мат гимнастический	штук для всей группы	2
3	Зеркало	штук для всей группы	1
4	Скамейки гимнастические	штук для всей группы	2
5	Фен	штук для всей группы	2
6	Настенный секундомер	штук для всей группы	1
7	Весы	штук для всей группы	1
8	Секундомеры ручные судейские	штук для всей группы	2

### **Рекомендуемое обеспечение снаряжением для подводного плавания (дайвинга)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Количество</b>
1.	Баллон для сжатого воздуха 10 л	штук	на занимающегося	1
2.	Баллон для сжатого воздуха 5 л	штук	на занимающегося	1
3.	Дыхательный автомат	штук	на занимающегося	1
4.	Жилет-компенсатор плавучести	штук	на занимающегося	1
5.	Костюм (комбинезон) для подводного плавания	штук	на занимающегося	2
6.	Носки неопреновые (толщ. 2,5-3 или 5 6 мм)	пар	на занимающегося	1
7.	Ласты для плавания	пар	на занимающегося	1
8.	Моноласта	штук	на занимающегося	1
9.	Очки (маска) для плавания	штук	на занимающегося	1
10.	Трубка для плавания	штук	на занимающегося	1
11.	Грузовой пояс	штук	на занимающегося	1
12.	Груза (1 кг)	штук	на занимающегося	2
13.	Груза (2 кг)	штук	на занимающегося	2

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Теория подводного плавания для людей с ограниченными физическими возможностями.**

Теоретическая часть программы включает в себя экскурс в историю погружений человека под воду, понимание физических свойств жидкостей и газов, а также физиологических особенностей человеческого организма. Кроме этого, необходимо знание устройства и принципов работы акваланга (аппарата для дыхания под водой). Техника безопасного поведения на воде и под водой также является неотъемлемой частью теоретической составляющей. Определяется система партнерства, ассистирования и коммуникации под водой.

Определение степени функциональных возможностей инвалида-дайвера. Возможности каждого кандидата в подводные пловцы (дайверы) оцениваются до начала занятий и уточняются в ходе пробного погружения. Данная оценка определяет уровень поддержки, необходимой кандидату в связи с его ограниченными физическими возможностями на суше и в воде.

### **2.2. Практическая часть программы.**

#### **В практическую часть программы входят:**

1. Адаптация людей с ограниченными физическими возможностями к водному пространству с учетом возраста и функциональных возможностей организма (занятия в бассейне).
2. Освоение в условиях «закрытой воды» выбранного уровня сложности погружения под воду (дайвинга) каждым занимающимся.
3. Погружения в открытых водоемах.
4. Участие в Общероссийских и зарубежных семинарах, слетах, фестивалях по адаптивному подводному плаванию.
5. Создание маршрутов для дайверов-инвалидов в рамках экотуризма в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, с привлечением людей с

ограниченными физическими возможностями из других регионов России и зарубежья для подводных погружений в водоемах Югры.

6. Повышение квалификации дайверов-инвалидов и инструкторского состава.

В ходе реализации практической части предлагаемой программы занимающиеся адаптивны подводным плаванием получают следующие умения:

- уметь плавать по водной поверхности на короткое расстояние с полным комплектом снаряжения и подключенным регулятором (в рабочем положении – во рту);
- погружаться под воду после инструктора (старшего группы);
- выполнять команды инструктора (старшего группы), уметь общаться под водой с другими участниками погружения;
- не находиться под трапом (лестницей);
- находиться под водой длительное время;
- внимательно следить за знаками и сигналами, которые подают другие участники группы;
- манипулировать телом для скорейшего передвижения под водой;
- уметь промывать и снимать маску под водой;
- дышать под водой без маски;
- выдыхать воздух через нос без маски;
- находиться под водой без маски с открытыми глазами;
- снять маску, освободить ее от воды и правильно установить на место;
- сообщить о том, что у него закончился воздух в аппарате и попросить резерв;
- уметь всплывать, используя дыхательный аппарат инструктора или напарника;
- всплывать по команде инструктора или старшего группы;
- правильно определять расстояние до поверхности;
- проводить рекогносцировку поверхности перед всплытием (определить направление всплытия) и понимать смысл своих действий;
- всплывать на поверхность без маски;

- ориентироваться в различных ситуациях во время подводного плавания;
- определять положение в пространстве (погружение, всплытие, зависание на месте на глубине);
- перемещаться относительно других подводных пловцов, не создавая препятствий для группового погружения;
- держаться вместе со старшим подводником и участниками группы;
- держаться вместе со своим партнером;
- находиться под водой на одном уровне с группой.

В ходе освоения программы, занимающиеся научатся выполнять следующие упражнения:

- освобождение трубки и маски от воды в стационарном положении и в движении;
- погружение под воду и всплытие на поверхность с использованием жилета – компенсатора;
- выход из воды (на берег, дамбу, шлюпку, корабль);
- освобождение дыхательного аппарата и ротовой полости от воды выдохом;
- удаление воды из дыхательного аппарата с помощью кнопки принудительной подачи сжатого воздуха;
- обнаружение утраченного дыхательного аппарата;
- упражнение «маятник» («качели») с использованием дыхания и жилета – компенсатора;
- достижение и удержание «нулевой» плавучести, зависы, остановка безопасности;
- прохождение узких мест, в том числе со снятием снаряжения;
- альтернативные источники дыхания (октопус), в том числе других участников погружения;
- совместное всплытие на поверхность с использованием альтернативных источников дыхания;
- снятие снаряжения под водой;
- имитация аварийных ситуаций под водой и алгоритм выхода из них.

### **2.3. Методика проведения пробного погружения под воду.**

В целях формирования у желающих заниматься адаптивным подводным плаванием (дайвингом) устойчивого интереса к занятиям подводным плаванием, проводится ознакомительное занятие в водной среде. Так называемое, пробное погружение проводится на глубине до двух метров, что позволяет обеспечить безопасность новичка. В начале занятия проводится беседа с целью установления физических возможностей кандидата, его психо-эмоционального состояния, мотивов занятия именно подводным плаванием, физического состояния в текущее время, его физиологических особенностей. Далее проводится инструктаж по безопасному поведению на воде и под водой, с учетом физических, возрастных, интеллектуальных особенностей новичка. Осуществляется краткий экскурс в историю подводного плавания и знакомство с физическими свойствами воды, газов, а также физиологией человеческого организма при воздействии водной среды. Демонстрируются элементы подводного снаряжения и в краткой форме доводятся их назначение и характеристики. Предлагается убедиться в исправности и работоспособности снаряжения на суше (надеть маску, подышать через трубку и регулятор акваланга и т.д.), убедиться в их надежности и комфортности их использования. В связи с невозможностью обычного общения под водой, оговариваются сигналы и жесты, способствующие передаче информации под водой.

Затем осуществляется подбор снаряжения и экипировка кандидата. Особое внимание уделяется на соответствие снаряжения морфологическим и гендерным особенностям новичка. На стадии организации погружения под воду определяется необходимость дополнительного снаряжения и количество лиц, сопровождающих новичка на суше и под водой.

В целях комфортного входа в воду, выбираются способы доставки новичка от места его экипировки до входа в воду. При необходимости используются технические приспособления. Независимо от выбранного способа, инструктор осуществляет контакт с новичком (держит его за руку или снаряжение), находится в зоне видимости (в поле зрения) новичка.



Убедившись, что новичок чувствует себя хорошо, справился с предстартовым волнением, ему предлагается опустить лицо в воду и некоторое время находиться в этом положении, чтобы привыкнуть к наличию на лице маски, давлению, оказываемому на нее водой и способу дыхания через трубку или регулятор акваланга.

Далее, инструктор начинает свое погружение и руководит погружением новичка. Рекомендуется само погружение выполнять поэтапно. Сначала новичок погружается под воду, чтобы вода скрывала только его рот. Дается время для привыкания новичка к новым ощущениям. Затем он погружается по глаза, также с некоторой остановкой для комфортности его состояния, и далее до момента полного погружения под воду.

На глубине до двух метров, в зависимости от уровня владения своим телом, новичок размещается в положение «стоя на коленях», «сидя» или «лежа». В выбранном и устойчивом для него положении, с помощью жестов у него уточняется состояние, проверяется правильность подгонки снаряжения, выполняются наиболее простые упражнения и начинается движение под водой.

Время нахождения новичка под водой определяется в зависимости от его физического и психо-эмоционального состояния и может составлять до 30 минут. Результатом пробного погружения у новичка должно быть устойчивое желание продолжить занятия подводным плаванием, поэтому в программу этого погружения не следует включать сложные для исполнения движения или упражнения. В случае, если даже простые движения под водой представляют трудность для новичка, необходимо поддержать его за руки или за снаряжение и помочь двигаться, вплоть до его буксировки, а в некоторых случаях, использовать помощь ассистента инструктора. В процессе движения, новички рефлекторно выполняют гребковые движения и в дальнейшем движение под водой не требуют от них больших усилий и становятся не столь проблематичными. Находясь под водой, инструктор осуществляет постоянный контроль за поведением и состоянием новичка и поддерживает его интерес пребывания под водой (выполнение различных движений и упражнений).

По окончании погружения, всплытие и выход из воды выполняются максимально комфортно для новичка. Грузовой пояс и акваланг, как правило, снимаются в воде. Для выхода используются трапы. При необходимости новичок поднимается из воды с помощью инструктора, его ассистента или волонтеров, а также техническими средствами.

После снятия снаряжения, принятия душа, новичку вручается сертификат о пробном погружении под воду, производится фотографирование.

Перед пробным погружением с аквалангом, новичку следует предложить выполнение упражнений простых в исполнении, но способствующих снижению уровня волнения (страха) перед погружением под воду, выработке уверенности в собственных силах и возможностях. Все упражнения демонстрируются инструктором (при необходимости несколько раз) и предлагаются новичку для выполнения.

Упражнения следует начинать с простого опускания в воду лица с надетой маской. Это дает возможность новичку осуществлять визуальный контроль за обстановкой под водой, и демонстрирует безопасность нахождения новичка в воде. При этом, дыхание может осуществляться через трубку или задерживаться на несколько секунд. Возможность задерживать дыхание проверяется в виде игры до входа в воду. Следует предложить повторить данное упражнение 2-3 раза.

Далее предлагается упражнение по удалению воды, «случайно» попавшей в трубку. Новичок, держась за бортик, дорожку или инструктора, делает глубокий вдох, опускается под воду на 3-8 секунд, так, чтобы трубка наполнилась водой, всплывает и выполняет резкий выдох, гарантирующий удаление воды из трубки в полном объеме. Упражнение также повторяется 2-3 раза.

Следующим, по сложности исполнения, демонстрируется и предлагается к выполнению упражнение по освобождению маски от воды. Для этого, новичок, держась за устойчивый предмет (бортик, дорожка, инструктор), делает вдох, опускается под воду на длину вытянутой руки, заполняет маску на треть

водой, выполняет резкий и глубокий выдох носом в маску, удаляя воду из подмасочного пространства и всплывает. В дальнейшем, это упражнение можно усложнить, заполняя маску водой наполовину и полностью.

В целях выработки навыка «отсутствие боязни» при попадании воды в ротовую полость, рекомендуется продемонстрировать и предложить к выполнению упражнение по освобождению ротовой полости от воды. Для этого новичку предлагается, держась за бортик, дорожку или инструктора, сделать глубокий вдох, опуститься под воду на длину вытянутой руки, открыть рот на 3-5 секунд, выполнить выдох через рот и всплыть.

Выполнение указанных упражнений осуществляется с учетом индивидуальных особенностей новичка и возможно с использованием ласт. Отдельные двигательные упражнения в ластах на данном этапе занятий не целесообразно.

При выполнении новичком предлагаемых ему упражнений, необходимо обращать его внимание на полученный результат, а именно, несложное в исполнении удаление воды из маски, трубки и ротовой полости и возвращение себе общего комфортного состояния. Решение о включении в план занятия данных упражнений принимается инструктором индивидуально по каждому новичку отдельно и для поддержания его интереса к занятию, может упрощаться или усложняться в связи с психологическим состоянием будущего подводного пловца. В качестве поощрения и достижения комфортного психологического состояния новичка, возможно произвольное плавание в ластах.

### **3. Психологическая подготовка.**

#### **3.1. Психологическая подготовка.**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств занимающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения заданий, к активному режиму и к спортивному образу жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера с занимающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования ситуаций, метода «Делай как я».

В группах основными задачами психологической подготовки являются индивидуальная и групповая социализация, развитие важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения занимающимися поставленных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять своим психологическим состоянием.

В группах основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий и погружений в «открытой» воде, развитие мотивации на достижение результатов.

В процессе психологической подготовки у занимающихся должны формироваться следующие качества:

- характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего человека; высокий уровень мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, наблюдательности за изменяющейся обстановкой и действиями других подводных пловцов;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для действий в условиях нестандартной и чрезвычайной ситуаций;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность стабилизации своего внутреннего состояния.

В целях скорейшей и эффективной социализации людей с ограниченными физическими возможностями, формирования положительных эмоций Программой предусмотрено проведение занятий с элементами тренинга, направленные как на снижение тревожности и сплочение коллектива, так и на достижение личностного роста.

## Занятие с элементами тренинга на знакомство и сплочение

### **1. Знакомство.**

**Цель:** Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Процедура:** Участники разбиваются на пары и в течение 2 минут проводят взаимное интервью. По окончании – каждый представляет своего партнера. Участники также задают любые вопросы. Обсуждение упражнения.

**Время:** 20 минут.

### **2. Приветствие.**

**Цель:** Создание положительной эмоциональной атмосферы, активность участников.

**Процедура:** Необходимо поприветствовать при помощи рукопожатия в течение минуты как можно большее количество членов группы. Можно приветствовать одного участника несколько раз. Обсуждение упражнения.

**Время:** 5 минут.

### **3. Групповая дискуссия.**

**Цель:** Составление общего понимания дружбы.

**Процедура:** Каждый участник по кругу высказывается, что для него значит дружба, что дружба дает, что мешает дружбе и что помогает. Обсуждение упражнения.

**Время:** 15 минут

### **4. Упражнение «Избавление от тревог».**

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

**Время:** 5 мин.

**Процедура:** Участникам предлагается расслабиться и представить, что они сидят на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче солнца... Его лучи мягко и ласково пригревают голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются

огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Тревоги постепенно уходят, происходит душевное очищение, наступает светлое и радостное состояние!

### ***Психологические средства (как средства восстановления).***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон - отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **4. Основные понятия и определения, используемые в программе.**

**Адаптивное подводное плавание** (адаптивный дайвинг) – это форма физической культуры, связанная с погружениями под воду на основе специальных методик по задержке дыхания или с использованием специального снаряжения (акваланга). Главными критериями являются выполнение только бездекомпрессионных погружений, не предполагающих сложное проникновение в надголовные среды (подводные пещеры, отсеки затонувших судов за пределами естественного освещения). Максимальная глубина не более 40 метров (в каждом случае определяется индивидуально).

**Инструктор** подводного плавания для людей с ограниченными возможностями – это специалист, прошедший соответствующую подготовку и получивший право от сертифицирующей организации (ассоциации) обучать подводных пловцов по соответствующим курсам и программам.

**Ассистент инструктора** подводного плавания для людей с ограниченными возможностями – это специалист, имеющий квалификацию не ниже дайвера 2 звезды (diver 2 star CMAS) или его эквивалент, прошедший соответствующую дополнительную подготовку и получивший право от своей сертифицирующей организации (ассоциации) принимать участие в организации погружений для людей с ограниченными возможностями.

**Помощник инструктора** подводного плавания для людей с ограниченными возможностями – это специалист, имеющий любую подводную квалификацию, позволяющую проводить любые погружения по рекреационным программам, прошедший дополнительный курс у инструктора подводного плавания для людей с ограниченными возможностями, и получивший право участвовать для оказания помощи, в погружениях с людьми с ограниченными возможностями (как правило волонтер или родственник).

**Учебное погружение** – это погружение, направленное на выработку новых навыков, или в незнакомых, специфических условиях окружающей среды. В течение всего погружения обучаемые находятся под непосредственным контролем инструктора.



**Тренировочное погружение** – это погружение, цель которого, отработка ранее освоенных навыков. Может проводиться под наблюдением ассистента, без непосредственного контроля инструктора.

**Непосредственный контроль** – это визуальное отслеживание и оценка действий участника во время прохождения курса любого уровня.

**Непрямой контроль** – это общее руководство и контроль за действиями участников во время погружений. Инструктор в этом случае может не производить непосредственный контроль за всеми участниками погружений, но быть готовым немедленно прийти на помощь, если таковая потребуется.

## 5. Перечень информационного обеспечения.

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина
2. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 11.
3. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7.
4. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.
5. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.
6. Жиленкова В.П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 1
7. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Учебно-методическое пособие / Под общ.ред.проф.Д.Ф.Мосунова. -СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: 2007. - 142с.
8. Пономарев Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление (методические указания для факультета повышения квалификации). ГОЛОКЗ ИФК им.П.Ф.Лесгафта., Л-д., 1984.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
10. Аикин, В. А. Дайвинг и его применение: учебное пособие.— Омск : Изд-во СибГУФК, 2007.с. -59.

11. Аикин, В.А. Причины травматизма в дайвинге // Физкультурное образование Сибири. – 2007. - №1(20). – 60-62 с.

12. Аикин В.А. Особенности баланса вегетативной нервной системы у подростков при занятиях рекреационным дайвингом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2011. - № 10 (80) – 7 с.

13. Аикин В.А. Релаксационные упражнения в дайвинге // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 13 Междунар. науч. конгресса, (Междунар. Ассоциация ун-тов физ. культуры и спорта; Казахская акад. спорта и туризма. – Алматы, 2009. – т. 2. – С. 4–6.

14. Аикин В.А. Обучение детей дайвингу с учетом особенностей биоэлектрической активности головного мозга // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани [Электронный ресурс]: материалы Всерос. научн.- практ. конф., (Казань, 12-13 дек. 2013г.) /Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Электрон. дан. – Казань, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD - ROM).