Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Центр адаптивного спорта»

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский государственный университет»

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

**«МАМА+РЕБЕНОК»**

Ханты-Мансийск

2019

# УДК 376

**ББК 74.5**

**М 22**

Программа физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию для детей с инвалидностью «мама+ребенок» / сост.: В. В. Апокин [и др.]. – Ханты-Мансийск : БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2019. – 120 с.

В программе представлены физкультурно-оздоровительные занятия, содержание теоре- тических и практических занятий (комплексы), игр в воде и их организация. Срок реализа- ции – 2 цикла по 9 месяцев.

Издание рекомендовано для инструкторов по спорту и инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, осуществляющих работу с детьми с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития и опорно-двигательного аппарата.

# УДК 376

**ББК 74.5**

**ISBN 978-5-8042-0647-6**

© БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Центр адаптивного спорта», 2019

© Оформление ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», 2019

© Типография «Золотой тираж» (ООО «Омскбланкиздат», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[Список сокращений………………………………………………………………………… 4](#_TOC_250008)

[Введение…………………………………………………………………………………….. 5](#_TOC_250007)

[Депонирование авторского права на Программу БУ «Центр адаптивного спорта Югры» ……………………………………………………………………………………… 9](#_TOC_250006)

[Знак качества Всероссийского конкурса товаров и услуг «Лучшее – детям»…………… 10](#_TOC_250005)

[Условия зачисления на Программу……………………………………………………….. 12](#_TOC_250004)

[Характеристика нозологических групп детей с инвалидностью………………….. 12](#_TOC_250003)

[Условия зачисления в группы……………………………………………………….. 23](#_TOC_250002)

Документы для зачисления в группы по адаптивному плаванию по программе

[«Мама + ребенок» …………………………………………………………………… 24](#_TOC_250001)

Теоретическая подготовка…………………………………………………………………. 25

Практические занятия……………………………………………………………………… 28

Структура занятий по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»………………... 28

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне………………………………... 30

Снижение психологического барьера водобоязни ребенка-инвалида на занятиях

по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»……………………………………... 31

Методика проведения занятий по адаптивному плаванию для детей-инвалидов по про- грамме «Мама + ребенок»…………………………………………………………….. 37

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата……………………………………………………………… 37

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с нарушением зрения

(слепых, слабовидящих) …………………………………………………………… 46

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для детей с умственной отсталостью 52

Адаптивное плавание (водная реабилитация) для глухих, слабослышащих детей

и детей с нарушением речи…………………………………………………………. 71

Контроль за состоянием физического развития занимающихся детей-инвалидов на разных этапах прохождения программы «Мама + ребенок»…………………………… 81

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы «Ма-

ма + ребенок» ………………………………………………………………………………. 86

Требования к образованию специалиста…………………………………………………... 89

Требования к спортивному сооружению…………………………………………………... 93

Рекомендации………………………………………………………………………………... 97

Глоссарий 105

[Список литературы 108](#_TOC_250000)

Приложение 1. Правила посещения плавательного бассейна 113

Приложение 2. Инструкция по мерам безопасности 118

# 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 адаптив- ной 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 закаливают 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 (ОВЗ) является адаптивное плавание 1.

# Пояснительная записка

Программа по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры (АФК) для детей-инвалидов «Мама + ребенок» разработа- на 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);

1 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 нозологиче-

ских 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 порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку : приказ Ми- нистерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645;
* Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры : приказ департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.08.2016 № 235;
* Об утверждении правил приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие подготовку, подведомственные департаменту физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры : приказ департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.08.2016 № 236;
* О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ре- бенка-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 «До- ступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2016–2020 годы» предпо- лагает создание адаптированных условий для инвалидов, желающих заниматься спортом, совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре физкультурно-оздоровительную работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, и инвалидами осуществ- ляет 166 учреждений. К сфере физической культуры и спорта из них относятся 59 учрежде- ний, сфере образования – 80, сфере труда и социальной защиты – 23 реабилитационных учреждения.

В настоящее время в округе из общего количества спортивных сооружений (по дан- ным федерального статистического наблюдения формы № 3 АФК в ХМАО – Югре за 2018 год), приспособленных к занятиям инвалидов, плавательных бассейнов – 40, что составляет 8,9 % от общего числа подобных спортивных сооружений. Только 22 из них имеют утвер- жденные паспорта доступности объектов и предоставляемых на них услуг. Тем не менее адаптивное плавание является одним из самых популярных видов спорта среди лиц с откло- нениями в состоянии здоровья, уступая в рейтинге лишь легкой атлетике. Так, адаптивным плаванием в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре занимается 537 человек, 333 из них в возрасте от 6 до 18 лет. 77 человек из числа занимающихся являются спортсменами- разрядниками.

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, осу- ществляющих работу с детьми с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития и опорно-двигательного аппарата.

Принципы адаптивного плавания для детей-инвалидов по программе «Мама + ребе-

нок»:

* 1. Система взаимоотношений в адаптивном плавании «инструктор по спорту – ребе-

нок-инвалид – родитель (законный представитель) – вода» и окружающего пространства.

* 1. Непрерывность взаимоотношений инструктора по спорту/инструктора по АФК, родителя (законного представителя) и ребенка-инвалида.
  2. Постепенность увеличения физических нагрузок на занятиях.

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

1. Водная среда.
2. Специальные корригирующие упражнения оздоровительной направленности.
3. Прикладные способы плавания, включая способы ныряния и элементы транспор- тировки больного инвалида.
4. Приемы оказания первой доврачебной помощи в случае утопления.
5. Подвижные игры и развлечения в воде, доступные в зависимости от характера за- болевания.
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 ро- дителями) с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития, с поражением ОДА и с ДЦП к систематическим занятиям адаптивным плаванием для оздоровления и коррекции от- клонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

1. Создание необходимых условий для занятий адаптивным плаванием детей с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослы- шащих), 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, необходи- мых 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 возможно- стей ребенка.
8. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост,

вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).

1. Способствование развитию основных физических качеств занимающихся (сила,

быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

1. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий с детьми данной категории должны быть сформулированы более частные вспомога- тельные 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 устой- чивость и ориентировку в пространстве;
* сформировать различные опорные реакции рук и ног;
* сформировать навыки релаксации тела.

При наборе детей, учитывая ранний возраст, инструктор по спорту/инструктор по адаптив-

ной физической культуре должен знать точный медицинский диагноз, форму ДЦП и функциональ- ные возможности данной категории инвалидов.

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

* Апокин В. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры;
* Воронюк Т. В., кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры ме- дико-биологических основ физической культуры;
* Родионова М. А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории физической культуры;
* Юденко И. Э., кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико- биологических наук физической культуры;
* Обухова Н. Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико- биологических наук физической культуры;
* Жулепов В. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико- биологических наук физической культуры;
* Мальков М. Н., кандидат биологических наук, доцент кафедры медико- биологических наук физической культуры;
* Шнейдер В. Ю., доцент кафедры медико-биологических наук физической культуры, заслуженный тренер РФ;
* Солодилов Р. О., кандидат биологических наук, младший научный сотрудник науч- но-образовательного центра;
* Самойлова М. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии;
* Вторушин М. П., директор БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* Александров Р. В., заместитель директора по физкультурно-массовой и спортивной работе БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* Коржук О. В., начальник отдела медико-социального сопровождения и реабилита- ции БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* Мещангина Е. А., старший инструктор-методист по адаптивной физической культу- ре отдела медико-социального сопровождения и реабилитации БУ «Центр адаптивного спор- та Югры».

# ДЕПОНИРОВАНИЕ АВТОРСКОГО ПРАВА НА ПРОГРАММУ БУ «ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА ЮГРЫ»



**ЗНАК КАЧЕСТВА ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ТОВАРОВ И УСЛУГ «ЛУЧШЕЕ ДЕТЯМ»**





# 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 2):

1. Слепые – это дети с остротой зрения от 0 (0 %) до 0,04 (4 %) на лучше видящем гла- зу 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 10–15º или до точки фиксации. Такие дети являются практически слепыми, так как в по- знавательной 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: слепорож- денные – это дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. Они не имеют зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществ- ляется в условиях полного выпадения зрительной системы; ослепшие – дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже.

1. 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.
2. 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 возможно- стям ребенка. Слабовидящие имеют возможность использовать зрение для изучения явле- ний, предметов, а также при пространственной ориентировке и движении. Зрительное вос- приятие слабовидящих сохранено лишь частично.

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

Нарушение глазодвигательных функций, трудности в фиксации взгляда влекут за со- бой ограниченность, замедленность и неточность восприятия предметов. Ограниченность восприятия окружающей действительности проявляется прежде всего в том, что слабовидя- щий может не заметить какие-либо важные особенности предмета. У слабовидящих возмож- но и нарушение цветоразличительных функций, контрастной чувствительности зрения. Па- тологии цветоощущения приводят к тому, что цветовые характеристики предметов могут

2 Денискина В. З. К вопросу о классификации детей с нарушением зрения и вторичных отклонений в их развитии // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Сер. 19. Корекційна педагогіка та психологія : сб. Вип. 10.

К. : НПУ ім. Драгоманова, 2008. С. 62–72.

быть искажены. Это может привести к ошибкам в восприятии двигательного действия в во- де.

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

**Дети с нарушениями слуха.** Категория детей с нарушением слуха включает следую- щие 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 3.

При легкой тугоухости (первой степени) человек различает разговор шепотом на рас- стоянии от 1 до 3 м, а разговорную речь на расстоянии более 4 м, но не может адекватно вос- принимать 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 от- дельных 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, позволя- ющие 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 разви- тия познавательной деятельности глухих и слабослышащих детей является именно недоста- точный уровень овладения речью. Речевая недостаточность становится причиной своеобра- зия их восприятия, памяти и мышления.

Слабослышащие, в отличие от глухих, могут накапливать словарный запас и овладе- вать устной речью самостоятельно.

Кроме недостатков речевого развития к числу проблем, с которыми сталкиваются ин- структоры по спорту/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 коммуника- бельность, 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 врожден- ную, так и приобретенную этиологию. Отмечаются следующие виды патологии опорно- двигательного аппарата (по Приходько О. Г. и Левченко И. Ю. 4):

3 Нейман Л. В., Богомильский М. Р. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи : учеб. / под ред. В. И. Селиверстова. М. : ВЛАДОС, 2001. 224 с.

4 Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата. М., 2001.

1. Заболевания нервной системы:

* детский церебральный паралич (ДЦП);
* полиомиелит.

1. 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).

1. 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 со- четаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением нервной системы и ограниченными возможностями по- знания окружающего мира. Очень часто двигательные расстройства при некоторых заболе- ваниях опорно-двигательного аппарата опосредуют возникновение речевых нарушений, ко- торые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения. Все дети с нару- шениями ОДА нуждаются в профессиональной реабилитации.

**Формы ДЦП.** ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутри- утробного развития, при родах или в периоде новорожденности, сопровождающееся двига- тельными, речевыми, сенсорными и психическими нарушениями.

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

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, нарушений координации, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, ко- торые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Наруше- ния 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 встреча- ются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявле- ния и прочие.

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

В нашей стране пользуются классификацией К. А. Семеновой 5:

* 1. Спастическая диплегия.
  2. Двойная гемиплегия.
  3. Гиперкинетическая форма.

5 Семенова К. А. Детские церебральные параличи. М., 1968. 256 с.

* 1. Атонически-астатическая форма.
  2. Гемипаретическая форма.
  3. Смешанная форма.

Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапа- рез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном от- ношении: 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50 % – с помощью, но могут себя об- служивать, 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 ко- нечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексы могут не развиться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не си- дят, 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. Дви- гательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), кото- рые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движе- ния размашистые, некоординированные, нарушены навыки письма и речь. В 20–25 % может быть поражен слух, в 10 % возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивно- сти гиперкинезов.

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

Атонически-астатическая форма возникает при нарушении мозжечка. При этом отме- чается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, координации дви- жений. 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 установоч- ные рефлексы, то и не формируются шейный и поясничный лордозы, рано появляется чрез- мерно выраженный кифоз в грудном отделе позвоночника, что способствует быстрому раз- витию 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 внутричереп- ное давление, что в свою очередь сдавливает клетки и сосуды головного мозга. При этом возможны срыгивания, рвота, вялость, сонливость, апатия, выбухание большого родничка, повышение мышечного тонуса.
3. Судорожный синдром часто сопровождает ДЦП, и в ответ на экзогенные или эн- догенные раздражители развиваются эпилептиформные пароксизмы.
4. Нарушения вегетативной нервной системы наблюдаются в виде снижения аппе- тита, расстройства сна, беспокойства, периодического повышения температуры, жажды, за- поров или поносов, повышенного потоотделения, нарушения иммунологической реактивно- сти и др.
5. Нарушение слуха чаще возникает при гиперкинетических формах. Обычно нару- шено восприятие высокого тона.
6. Нарушение зрения: при ДЦП снижается острота зрения, нарушаются поля зрения, могут возникать аномалии рефракции, косоглазие, парез взора, 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 ос- новных 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 двой- ной 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.

Гиперкинезы наблюдаются в виде:

1. Хореи. Хореиформный гиперкинез – непроизвольные, быстрые, размашистые, не- ритмичные движения в разных частях тела (чаще в мышцах лица, шеи, артикуляционной му- скулатуре и проксимальных отделах верхних конечностей). Хорея препятствует манипуля- тивной функции рук, речи и письму.
2. Атетоза. Атетоидный гиперкинез – медленные, червеобразные движения в ди- стальных отделах конечностей.
3. Двойного атетоза (хореоатетоза). Хореатетоз – двойной атетоз, т. е. хореоатетоид- ные движения мышц лица и конечностей с двух сторон.
4. Торсионной дистонии. Торсионная дистония – скручивающие движения туловища, сопровождающиеся переменным мышечным тонусом.

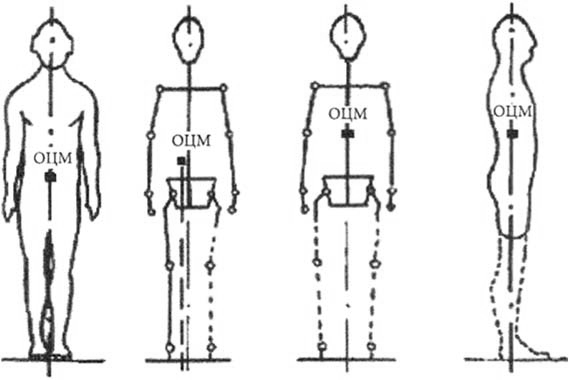
**Особенности развития детей с ампутацией верхних/нижних конечностей.** Контин- гент инвалидов с заболеваниями и поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА), нуждающихся в комплексной медико-социальной и двигательной реабилитации, весьма об- ширен и неоднороден по составу.

Наиболее сложной является реабилитация инвалидов, перенесших ампутации конеч- ностей. Эффективность реабилитационных мероприятий определяется многими факторами, в частности причиной и уровнем ампутации; локомоторными и биомеханическими наруше- ниями; дистрофическими процессами, развивающимися в костно-мышечном аппарате куль- ти; существенными морфофункциональными и патофизиологическими изменениями со сто- роны кардиореспираторной системы, обменных процессов; нарушением адаптационных ре- акций организма и снижением физической работоспособности 6.

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

6 Каптелин А. Ф. Гидрокинезитерапия в ортопедии и травматологии. М. : Медицина, 1986. 220 с.; Капте-

лин А. Ф., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. М. : Медицина, 1995. 112 с.



**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 бед- ра и обоих бедер. Следует отметить, что эти изменения рассматриваются у человека, нахо- дящегося в вертикальном положении. При горизонтальном положении тела в воде, при вы- тянутых 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 сохранен- ной 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 выраже- но еще больше (Якобсон Я. С. и соавт., 1976) 7.

Ампутация в детском возрасте не только лишает ребенка определенного сегмента ко- нечности, но и сопровождается перестройкой всего опорно-двигательного аппарата. При ам- путации нижней конечности развивается атрофия соответствующей половины таза, при ам- путации 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, незавершенно- стью 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 культей у детей существенно отличается от таковой у лиц, перенесших ампутацию в зрелом возрасте. Для детей характер- но отсутствие фантомных болей или их чрезвычайная редкость и нестойкость. Отсутствие фантомных болей у детей находит объяснение в особом состоянии ЦНС, когда прочные ас- социативные связи коры с подкорковыми структурами еще не образовались. У детей наблю- даются местные боли в культе, которые обусловлены ее анатомическими недостатками, од- нако болей центрального происхождения, связанных с очагами застойного возбуждения, в центрах отсутствующей конечности не бывает 8.

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

7 Якобсон Я. С., Морейнис И. Ш. Биомеханические аспекты протезирования // Руководство по протези- рованию. М., 2002. 178 с.

8 Орешкина Ю. А. Обучение плаванию детей-инвалидов с односторонней ампутацией нижней конечности (с сохранным интеллектом) : автореф. дис... канд. пед. наук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2001. 18 с.

*Врожденные аномалии развития конечностей у детей*. Аномалии конечностей весьма разнообразны по своим внешним и структурным проявлениям и локализации. В патологиче- ский 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 конечно- сти. 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 предплюс- ны, 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, пред- плечья и голени). Отсутствие предплечья с одной стороны называется гемибрахией, отсут- ствие 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 9.

**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 недоразви- тием либо ранним повреждением головного мозга. К существенным признакам понятия «ум- ственная 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 «оли- гофрения». До сих пор в клинической психиатрии термины «умственная отсталость» и «оли- гофрения» используются как синонимы, хотя они не являются таковыми. Понятие «умствен- ная 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 оли- гофренией, 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 10:

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 олигофре- ния в свою очередь делится на три группы:

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

1. 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:

9 Русаков А. В. Патологическая анатомия болезней костной системы. М. : Медгиз, 1959. 536 с.

10 Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте : учеб. пособие . М. : Ака- демия, 2003. 144 с.

1. неосложненная (основной вариант);
2. с выраженными нейродинамическими нарушениями:

* с преобладанием процессов торможения;
* с преобладанием процессов возбуждения;
* лабильные;

1. со снижением функций анализаторов и нарушениями речи:

* с нарушением зрения;
* с нарушениями слуха;
* с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
* с речевыми отклонениями;

1. с психопатоподобным поведением;
2. 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. постэнцифалическую;
4. травматическую и другие деменции.

По современной международной классификации (МКБ-10) на основе психометриче- ских исследований и подсчета коэффициента интеллекта (IQ), все формы умственной отста- лости 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 нозоло- гий.** 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 (сла- бослышащих).

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 дея- тельности для сохранения эффекта новизны.

Эмоционально-волевая сфера: низкий уровень произвольности, преобладание игро- вых мотивов, высокая переключаемость внимания; возможна повышенная тревожность из-за неконтролируемого равновесия, страха падения.

Коммуникативная сфера: возможна скованность в общении с малознакомыми людь- ми, бедность пассивного и активного словаря; при сопутствующих нарушениях речи воз- можно повышение тонуса в процессе «говорения».

Психомоторная сфера: при церебральных нарушениях трудности произвольной коор- динации, непроизвольное включение в двигательный акт лишних действий и групп мышц;

указания к произвольному расслаблению могут только повысить тонус, часто требуется ви- зуальный или кинестетический контроль движения; при локальных поражениях ОДА осо- бенности психомоторной сферы онтогенетически не обусловлены.

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

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

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

Коммуникативная сфера: задержка речевого развития, скованность в общении, бед- ность пассивного и активного словаря.

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

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

Познавательная сфера: темпы мыслительных процессов снижены из-за зрительной депривации и полимодального восприятия (слухового, обонятельного, тактильного); ин- струкции воспринимаются лучше при одновременном выполнении образца; возможна быст- рая 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 интеллек- туальным дефектом со стороны восприятия информации (обращенной речи), понимания и принятия задачи, построения ответного действия; требуется многократное повторение ин- струкции, выполнение движения «рука в руке», использование внешних визуальных средств. В грубых интеллектуальных нарушениях уровень психического развития может соответ- ствовать 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 па- мяти, трудности переноса опыта на схожие задачи.

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

Коммуникативная сфера: нарушено понимание обращенной речи, малый пассивный, активный словари; возможны примитивные типы взаимодействия; боязнь и непринятие по- сторонних, 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 психофизическо- го развития зависят от степени УО. При легкой и умеренной степени психическое развитие

может находиться у нижних границ и ниже возрастной нормы, при других степенях – значи- тельно ниже возрастной нормы. Симптоматика устойчива, трудно поддается коррекции. Ос- новные 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, неустойчи- вость внимания, аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение; возможна повышенная тревожность. В психомоторной сфере нарушена координация движений, наблюдается неуклюжесть, запаздывание в ходьбе, овладение сложными предметными дей- ствиями.

1. 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 целенаправлен- ных действий.

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

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности может быть снижен, отзывчи- вы на соревновательные мотивы; устойчивость внимания зависит от особенностей воспита- ния в семье; возможна повышенная тревожность из-за неконтролируемого равновесия, стра- ха падения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эмоционально-волевая сфера: уровень произвольности может быть снижен, отзывчи- вость на соревновательные мотивы; устойчивость внимания зависит от особенностей воспи- тания 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 интеллектуаль- ным дефектом со стороны восприятия информации (обращенной речи), понимания и приня- тия задачи, построения ответного действия; требуется многократное повторение инструкции, выполнение движения «рука в руке», использование внешних визуальных средств. В грубых интеллектуальных нарушениях уровень психического развития может соответствовать ран- нему 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 па- мяти, трудности переноса опыта на схожие задачи.

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

Коммуникативная сфера: нарушено понимание обращенной речи, малые пассивный и активный словари; возможны примитивные типы взаимодействия, боязнь и непринятие по- сторонних; 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 сте- пени возможны простые наглядно-образные операции. Значительно затруднено или недо- ступно 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 тре- вожность. В психомоторной сфере нарушена координация движений, наблюдается неуклю- жесть, запаздывание в ходьбе и овладении сложными предметными действиями.

# Условия зачисления в группы

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, ве- роисповедания, 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 инди- видуальной программой реабилитации и абилитации (ИПРА) ребенка-инвалида; соответ- ствия нозологических групп с учетом особенностей их психофизического развития, индиви- дуальных возможностей и состояния здоровья, предусмотренных выбранной программой АФК для детей-инвалидов; наличия основного пакета документов.

Лицо, желающее пройти программу физкультурно-оздоровительной направленности, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение ме- дицинского осмотра в соответствии со ст. 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

Зачисление поступающих для прохождения программы физкультурно-

оздоровительной направленности оформляется распорядительным актом решения комиссии на основании Положения о зачислении, отчислении и переводе занимающихся бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта», утвержденного приказом БУ «Центр адаптивного спорта Югры» от 09.04.2019 №19/03-П- 281.

Требования для зачисления детей на программу по плаванию физкультурно- оздоровительной направленности средствами АФК для детей-инвалидов «Мама + ребенок» представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

# Требования для зачисления на программу для детей-инвалидов по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Кол-во лет** | **Возраст для зачисле- ния (лет)** | **Наполняемость групп**  **(8–20 человек) (Мама + ребенок)** | **Кол-во раз в неделю** | **Оценка двигательных действий ребенка в воде** |
| Программа по пла- ванию физкультурно- оздоровительной направленности средствами  АФК для детей- инвалидов  «Мама + ребенок» | 2 | 3–10 | *Из них*: 4–10 детей  и 4–10 родителей (за- конных представителей) на каждого ребенка и/или инструктор по спорту/инструктор по АФК помогает в воде | 2–6 | Оценка проводится от ис- ходного уровня (предвари- тельного результата) до окончательного результата. Варианты контроля предло- жены в табл. 6, 7, 8, 9, 10 |

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 забо- левания. При необходимости инструктор по спорту/инструктор по АФК может, на свое усмотрение, объединить разных по возрасту (3–10 лет) и функциональному состоянию (сле- пые/слабовидящие, глухие/слабослышащие, с ПОДА, ДЦП, аномалиями в развитии, ампу- танты), 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»

Правила посещения плавательного бассейна для лиц с инвалидностью в сопровожде- нии родителя, законного представителя (доверенного лица, сопровождающего) представлены в прил. 1.

Инструкция по охране труда на физкультурно-оздоровительных занятиях по адаптивно- му плаванию «Мама + ребенок» представлена в прил. 2.

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 предостав- ления поступающим либо родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

* заявление от поступающего либо родителей (законных представителей) поступающего (занимающегося) по форме согласно прил. 1 к положению «О зачислении и отчислении спортс- менов (занимающихся)» БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* медицинская справка о состоянии здоровья поступающего с допуском к занятиям «Ма-

ма + ребенок»;

* фотография поступающего ребенка-инвалида 3 × 4;
* копия свидетельства о рождении поступающего;
* справка МСЭ, выписка из амбулаторной карты с полным описанием диагноза.

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

* медицинская справка о состоянии здоровья с допуском к занятиям для родителя (закон-

ного представителя) по программе «Мама + ребенок»;

* копия паспорта.

Учреждение при приеме заявления обязано ознакомиться с документом, удостоверяю- щим личность заявителя, для установления факта родственных отношений и полномочий закон- ного представителя поступающего.

Взаимоотношения между БУ «Центр адаптивного спорта Югры» и родителями (закон- ными 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 фор- ме бесед, лекций, а также в процессе проведения занятий с одним из родителей.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выра- батывать у родителей умение использовать полученные знания на практике в условиях про- ведения 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 распре- деляется на весь период реализации программы (табл. 2).

*Таблица 2*

# Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень изучаемых тем** | **Часов** | |
| **1 год** | **2 год** |
| *Влияние плавания на организм человека* | | |
| 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 | |
| Опорно-двигательный аппарат | 2 | | 2 | |
| *Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта* | | | | |
| Меры безопасности в бассейне | 2 | | 2 | |
| Оказание первой медицинской помощи при утоплении | 2 | | 2 | |
| *Гигиена. Режим дня занимающихся* | | | | |
| Гигиенические требования для посещения бассейна. Личная  гигиена пловца | 2 | | 2 | |
| **Общее количество часов в год** | | **18** | | **18** |

**Содержание теоретической подготовки Раздел 1. Влияние плавания на организм человека**

**Тема 1. Свойства воды.** Закон Архимеда. Плавучесть. Факторы, определяющие пла-

вучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Причины изменения положения тела в воде. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца. Общее сопротивление те- лу пловца. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, миделево сечение, коэффициент обтекаемости. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Сопротивление. Зависимость гидродинамических качеств от антропометри- ческих данных. Подъемная сила. Механизмы ее создания: архимедова сила, угол атаки дви- жителя, 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 плавани- ем**. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о стро- ении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные си- стемы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражне- ниями на ЦНС. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Совер- шенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздей- ствием 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 закалива- ния. Основные методы закаливания. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Душ. Купа- ние. Показания и противопоказания к назначению различных видов водных процедур.

**Тема 4. Физические качества пловца.** Понятие о физических качествах. Общая ха- рактеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливаю- щие проявление силы. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства разви- тия силы. Общая характеристика быстроты. Разновидности быстроты. Факторы, обуславли- вающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Понятие об утомлении, разновидности выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возраст- ная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости. Об-

щая характеристика координации. Разновидности координации. Факторы, обуславливающие проявление координации. Возрастная динамика естественного развития координации. Сред- ства развития координации. Общая характеристика гибкости. Разновидности гибкости. Фак- торы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости.

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

**Тема 6. Опорно-двигательный аппарат.** Сведения о функциях позвоночника и осан- ке. Значение систематических занятий физкультурой (в частности, плаванием). Краткая ха- рактеристика техники индивидуально рекомендуемых упражнений и способов плавания при конкретных нарушениях интеллекта.

# Раздел 2. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

**Тема 1. Меры безопасности в бассейне.** Требования техники безопасности на заня- тиях. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Гигиенические процедуры в душе. Порядок включения и выклю- чения воды. Пользование электрофенами для сушки волос. Осуществление постоянного кон- троля 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. Осо- бенности развития критических ситуаций при различных последствиях поражений и заболе- ваний. 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 специально- го и дополнительного инвентаря и технического оборудования на занятиях. Правила пользо- вания инвентарем и оборудованием.

**Тема 2. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.** Утопление: виды, признаки, оказание первой помощи. Внешний вид потерпевшего. Основные принципы спа- сения при утоплении. Особенности реанимации при утоплении. Восстановление проходимо- сти дыхательных путей. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

# Раздел 3. Гигиена. Режим дня занимающихся

**Тема 1. Гигиенические требования для посещения бассейна.** Личная гигиена плов- ца. Требования к одежде (купальному костюму) пловца. Наличие принадлежностей и поря- док помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня пловца. Основы спортив- ного питания. Использование естественных сил природы: солнце, воздух и вода для закали- вания организма занимающегося. Общие гигиенические требования при занятиях плаванием. Гигиена сна. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физиче- ского воспитания и проведения тренировочного процесса. Медицинское освидетельствова- ние пловца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях плаванием и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кро- вяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настрое- ние, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Структура занятий по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»**

Занятия по адаптивному плаванию (водная реабилитация) «Мама + ребенок» с деть- ми-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. В некоторых случаях инструктор по спорту/инструктор по АФК проводит занятия индивидуально, нахо- дясь в воде с занимающимися.

Первое занятие по продолжительности не должно превышать 25–30 мин из-за быстро- го 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:

* коррекции позотонических реакций;
* 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 но- гами, необходимые при плавании различными способами, а также упражнения для согласо- вания движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зави- сят 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 последователь- ности. Для детей на начальном этапе в комплекс на суше включаются упражнения в и. п. ле- жа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в за- ле самостоятельно с помощью инструктора по спорту, либо с помощью страховки родителя или законного представителя.

Первое знакомство ребенка с водной средой должно быть постепенным, ему необхо- димо 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 спорту/инструктор по АФК находится на бортике бассейна возле лестницы и, поддержи- вая, помогает спуститься, а родитель находится в воде (предварительно продемонстрировав правильный спуск), принимает занимающегося и помогает ему зафиксироваться в безопас- ном с точки зрения устойчивости месте.

После спуска в воду следует удобно разместить группу. Инструктору по спор- ту/инструктору по АФК, проводящему короткий брифинг в воде, должно быть хорошо видно каждого члена группы. Расположение группы полукругом в мелкой части бассейна с ин- структором по спорту/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 и/или ин- структора по спорту, при необходимости в тактильном контакте с ними.

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

Занятия по адаптивному плаванию «Мама + ребенок» могут строиться по классиче- ской 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) или инструктора по спорту/инструктора по АФК;
* выполнение упражнений по освоению в воде: погружения под воду, открывание глаз в воде;
* дыхательные упражнения с выдохами в воду, всплывание и лежание на поверхно- сти воды;
* скольжения в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и элементар- ные движения руками и ногами;
* спады и соскоки;
* для детей с ДЦП следует подбирать упражнения с последовательным выполнени- ем 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 выпол- няются у опоры при помощи специальных вспомогательных плавательных средств.

Если глубина бассейна не позволяет ребенку выполнять упражнения в положении стоя на дне, то инструктор по спорту/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 спор- ту/инструктор по АФК должен обеспечить полноценную страховку с бортика бассейна или сам может находиться в воде для помощи ребенку-инвалиду в выполнении упражнений. Все- го 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 вы- полняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с

акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления воды. Для каждого за- нимающегося 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, обуче- ние сначала лучше проводить на суше. Обучающий момент заключается в необходимости до- биться оптимального согласования движений и дыхания. Имитационные и подводящие упраж- нения с этой целью выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и/или при ис- пользовании специальных плавательных средств (досок, нудлсов, поясов и т. д.). Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него.

Регулирование нагрузки при дозированном плавании можно осуществлять при помо- щи равномерного, переменного и повторного методов. В начале программы не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем по мере совершенствования физических воз- можностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль реакции ор- ганизма можно осуществлять перед выполнением задания и после него путем измерения пульса (ЧСС), частоты дыхания, измерения артериального давления (АД), а также визуаль- ных наблюдений за ответной реакцией организма занимающихся на нагрузку. В основной части также можно использовать элементы подвижных игр в воде, в том числе и с предмета- ми, например, с мячом или обручем, что позволит повысить эмоциональный фон и интерес занимающихся к занятиям в бассейне. Особенно подвижные игры показаны умственно от- сталым 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 закономер- ное 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 спорту/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 спорту/инструктора по АФК, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами посещения бассейна:

1. Инструктор по спорту/инструктор по АФК обязан:

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

1. Инструктор по спорту/инструктор по АФК обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

* инструктор по спорту/инструктор по АФК должен явиться к началу прохождения учащихся через контроль. При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается;
* инструктор по спорту/инструктор по АФК обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
* выход из ванны бассейна до окончания занятия допускается только по разреше- нию инструктора по спорту/инструктора по АФК;
* инструктор по спорту/инструктор по АФК обеспечивает своевременный выход детей из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
* во время занятий инструктор по спорту/инструктор по АФК несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
* присутствие занимающихся в ванне бассейна без инструктора по спор- ту/инструктора по АФК не разрешается;
* группы занимаются под руководством инструктора по спорту/инструктора по АФК в отведенной части бассейна;
* ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по спор- ту/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 спорту/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 спорту/инструктор по АФК должен их устранить, а в случае невоз- можности этого сделать – отменить занятие;
* инструктор по спорту/инструктор по АФК должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимаю- щегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружаться с голо- вой 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 психологи- ческих барьеров и страхов. Его преодоление является одной из важнейших задач, стоящих перед инструктором по спорту/инструктором по АФК.

Изучение условий развития критических ситуаций по характеру длительности перио- да среднего воздействия выявило типичные признаки по «месту воздействия»: в чаше бас- сейна – это период ожидания ребенком спуска в воду, когда его непоседливость и неконтро- лируемые двигательные действия создают условия угрозы жизни и здоровью ребенка.

Содержание условий развития критических ситуаций по характеру длительности представлено в табл. 3.

Обнаружено, что длительно действующая (до 40 мин.) ситуация, приводящая к срыву занятий или занятиям с малой эффективностью, объясняется неготовностью инструктора по спорту проводить занятия (Мосунов Д. Ф., 2002) 11.

*Таблица 3*

# Условия развития критических ситуаций

**по характеру длительности периода среднего воздействия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **Значение, мин.** | **Содержание** | **Последствия** |
| Длительная | До 40 | Неподготовленность инструктора по спорту/инструктора по АФК, отказ родителей от занятий в бас- сейне для ребенка | Срыв занятий, отсутствие оздоровления ребенка во- дой |

11 Мосунов Д. Ф., Сазыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка- инвалида : учеб. пособие. М., 2002. 152 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средняя | От 2 до 5 | Невнимательность родителей: при проходе в бассейн, в раздевалке | Угроза для жизни и здоро- вья ребенка |
| Короткая | Меньше 2 | Бесконтрольное ожидание спуска в воду, вход в воду, выход из воды | Угроза для жизни и здоро- вья ребенка |

Наибольшее значение по частоте проявлений критических ситуаций имеют ситуации с сильным и коротким периодом воздействия (табл. 4). Это прежде всего ситуации: «захлеб»,

«удар», «захват тренера», «укус», «падение». Данные ситуации влекут серьезные потенци- альные опасности, вплоть до летального исхода от утопления. Теоретически все случаи утопления начинались с первого захлебывания человека, а уже затем с дальнейшим развити- ем актов глотания воды или ложного дыхания приводили к потере сознания и гибели.

*Таблица 4*

# 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, пла- вание с доской, катание, плавание на спине | Срыв занятий, отсутствие оздоровле- ния ребенка водой |
| Средняя | От 1 до 3 | Спуск в воду, подъем из воды, не- удачная 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 самостоятель- ном входе и выходе ребенка из воды, а также выполненному спуску в воду и подъему из во- ды на руках инструктора по спорту или сопровождающего.

Формирование группы является немаловажным фактором занятий. Процесс адапта- ции эффективнее в смешанных группах. При работе группы с однотипным характером дис- функции организма индивидуальные тормозящие факторы одного участника на определен- ных этапах становятся общей проблемой, снижают эффективность процесса адаптивного плавания. С другой стороны, при работе смешанной группы частные проблемы не вызывают зацикленности всего коллектива и позволяют нивелировать сложности, связанные с индиви- дуальными дисфункциями организма.

Плавательный бассейн является оптимальным местом для обучения плаванию, заня- тий плаванием при каких-либо нозологиях. Такие факторы как организованные под руковод- ством специалиста занятия, закрытость помещения, наличие раздевалки, душа, оборудован- ного спуска в воду, комфортной температуры воздуха и воды, известная глубина, прозрач- ность воды, возможность держаться за бортик бассейна, поручни или дорожку, помощь ин- структора по спорту/инструктора по АФК, родителя (законного представителя) положитель- но 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 ока- заться выходом из положения и помочь преодолеть эмоциональную напряженность и ско-

ванность обучаемых, стесняющихся строения собственного тела или каких-либо имеющихся у них дефектов (возможно, на последующих занятиях таких защитных средств уже не потре- буется).

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 обучае- мых использование таких элементов снаряжения как очки, маска, зажим для носа (непопада- ние 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 спорту/инструктору по АФК, проводящему занятие в воде, должно быть хо- рошо видно каждого ребенка-инвалида и родителя (законного представителя). Расположение группы полукругом в мелкой части бассейна с помощниками по обеим сторонам, с инструк- тором, находящимся напротив и посередине, удобно для всех участвующих в процессе обу- чения. 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 ак- вапоясов.

Некоторым детям-инвалидам возможно придется уделить время и внимание помощ- ников или инструктора для восстановления спокойного психоэмоционального состояния по- сле 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 плава- нием. Частично избежать этого можно путем выполнения несложных упражнений – кратко- временно погрузить лицо в воду, поплескать в лицо или умыться водой из бассейна.

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

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.

1. 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 выполне- нии 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 прове- дении занятия.

При выполнении упражнения «лежание с задержкой дыхания» необходимо сделать 2–3 глубоких вдоха – гипервентиляцию, на последнем максимально глубоком вдохе задер- жать дыхание, погрузиться в воду с головой и, поднявшись к поверхности без движения, ле- жать 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 ин- структора по спорту/инструктора по АФК, поможет преодолеть занимающемуся ребенку данный психологический барьер.

Следует также обратить серьезное внимание на попадание воды в нос и далее в но- соглотку, которое может произойти в процессе выполнения некоторых упражнений, вы- зывая 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 под- держкой головы обучаемого, таким образом, чтобы лицо постоянно находилось над по- верхностью 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 брифин- ге инструктору по спорту/инструктору по АФК необходимо объяснить безвредность по- падания воды в носоглотку и возможность предотвращения этого. Продемонстрировать в процессе обучения упражнения, помогающие осуществлять контроль верхних дыхатель- ных путей. Использование зажимов для носа при выполнении отдельных упражнений на первых занятиях в некоторых случаях может дать положительный результат для ускоре- ния процесса обучения. Как только ребенок-инвалид почувствует себя уверенно при вы- полнении 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 кон- тролем со стороны родителя (законного представителя) и/или инструктора по спор- ту/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. От- сутствие контроля за обучаемым в данной ситуации может вызвать стресс, травму, ока- зать 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 спорту/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 самостоятель- ность занимающимся 12.

12 Мосунов Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физич. культуры. 1998. № 1. С. 24–26.

Факторы, оказывающие негативное влияние на обучение плаванию ребенка-инвалида в бассейне, и методы их преодоления представлены в табл. 5.

*Таблица 5*

# 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 спорту  /инструктора по АФК |
| Отсутствие опоры | Непосредственный контроль инструктора по спорту  /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 ко- нечностей и/или с аномалиями развития ОДА:

* на суше: имитационные упражнения перед зеркалом, подготовительные и подводя- щие упражнения; развитие мышечной силы и подвижности в суставах. Ритмичность движе- ний быстрее формируется под музыкальное сопровождение и с использованием игрового ме- тода;
* в воде: плавание с применением вспомогательных средств (круги, пояса, лопатки, доски); использование двигательных ориентиров и образов, объяснение, оценка, индивиду- альное исправление двигательных ошибок; специально подобранные подвижные игры на во- де. 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. Временно́е соотно- шение 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, всплывание, лежание, скольжение) у детей с ампутационными дефектами нижних конечно- стей осуществляется в той же последовательности, что и при работе со здоровыми детьми, но отличается большей продолжительностью. На усвоение материала занятия им, как прави- ло, требуется в два раза больше времени. Занятия в глубоком и мелком бассейне также име- ют некоторые особенности: в мелком бассейне быстрее решаются задачи по погружению, дыханию, скольжению на груди; в глубоком – по всплыванию 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°С. Покрытием пола бассейна должна служить облицовочная керамическая плитка, исключающая скольжение. Спуск в воду должен осуществляться по стандартной лестнице с перилами. Дети после ампу- тации 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 предста- витель)) в воду на руки инструктору по спорту/инструктору по АФК, проводящему занятия в воде.

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

Для пловцов с нарушениями функции позвоночника для входа и выхода из воды при- меняются механические подъемные устройства или помощь родителя (законного представи- теля) и/или инструктора по спорту/инструктора по АФК. В зависимости от физических воз- можностей занимающихся вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров либо самостоятельно.

Вход в воду с помощью родителей (законных представителей) и инструктора по спор- ту/инструктора по АФК осуществляется следующим образом:

* пододвинуть коляску как можно ближе к краю бассейна и поставить ее на тормоз;
* убрать подлокотники и подножку;
* родителю (законному представителю) и инструктору по спорту/инструктору по АФК встать с двух сторон от коляски и уточнить у занимающегося предпочтительный спо- соб входа и выхода из воды;
* родитель (законный представитель) и инструктор по спорту/инструктор по АФК наклоняются, приседая, чтобы занимающийся смог положить руки им на плечи, затем парт- неры крепко берут друг друга за руки под коленями и за спиной пловца;
* контролируя правильное положение тела ребенка-инвалида (спина должна быть прямая, колени согнуты), родитель (законный представитель) и инструктор по спор- ту/инструктор по АФК приподнимают его из коляски;
* родитель (законный представитель) и инструктор по спорту/инструктор по АФК бережно переносят ребенка-инвалида к бортику бассейна и опускают на специальный мат;
* родитель (законный представитель) или инструктор по спорту/инструктор по АФК входит в воду и подтягивает к себе занимающегося за ноги на край бортика, другой, поддерживая за подмышки, подталкивает его в воду.

Вход в воду с помощью одного партнера: либо родителя (законного представителя), либо инструктора по спорту/инструктора по АФК осуществляется следующим образом:

* родитель (законный представитель) либо инструктор по спорту/инструктор по АФК наклоняется к занимающемуся, который обхватывает его за шею;
* родитель (законный представитель) либо инструктор по спорту/инструктор по АФК приподнимает занимающегося, обхватывая его за спину;
* родитель (законный представитель) либо инструктор по спорту/инструктор по АФК разворачивает занимающегося и плавно опускает его на мат;
* родитель (законный представитель) либо инструктор по спорту/инструктор по АФК помогает занимающемуся подвинуться к краю мата, входит в воду сам и, поддерживая занимающегося за подмышки, помогает ему спуститься в воду.

Самостоятельный вход в воду осуществляется следующим образом:

* занимающийся наклоняется и касается мата вначале одной, затем двумя руками;
* опираясь на руки, занимающийся опускается на колени;
* занимающийся переходит в положение полулежа на боку, помогая руками пере- двинуть ноги;
* занимающийся опускает ноги в бассейн;
* занимающийся опускается в бассейн из положения лежа на груди. При выходе из воды действия выполняются в обратном порядке.

Эффективным средством для переноса занимающихся с колясок в воду служат специ- альные 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 спор- ту/инструктора по АФК. Для передвижения по бассейну предназначены специальные кресла, сидя в которых можно принимать душ и заезжать прямо в бассейн с опускающимся и под- нимающимся дном.

*Инвентарь, необходимый для занятий.* В качестве инвентаря необходимо использо- вать 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 конечно- стями можно использовать ласты различной конфигурации и длины со специальным крепле- нием, которые придадут уверенность в продвижении в воде.

*Методика проведения занятий.* В первую очередь на занятии решаются задачи озна- комления 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 культями). По продол- жительности 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 непо- движной 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 ком- плекс 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, выполняют- ся повороты головы влево, вправо.
3. И. п. – лежа на большом мяче поднять голову вверх, плавно раскачивать мяч впе- ред, 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:
3. И. п. – стоя на четвереньках, опора на предплечья, тренировать подъем головы.
4. И. п. – стоя на четвереньках, опора на раскрытую кисть и колени, выполнять подъем головы.
5. И. п. – стоя на четвереньках, опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполнять движение вперед.
6. И. п. – то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол. Упражнения на формирование правильного сидения:
7. Сесть из и. п. лежа на спине с правильно поднятой головой.
8. 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 гимна- стическая 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:
8. И. п. – стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10–15 сек.
9. 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.
10. И. п. – руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8–10 раз.
11. И. п. – руки на поясе, правая ступня впереди левой, пятка прижата к носку, удер- жать 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. Повто- рить 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 вы- доха. На выдохе произносим звук «ш-ш-ш». Повторить 5–6 раз.
4. И. п. – о. с.– глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить про- должительный выдох с произношением звука «чш-чш-чш». Повторить 7–8 раз.
5. И. п. – о. с. – развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соеди- нить руки, плотно обхватив грудную клетку – выдох с произношением звука «ух». Повто- рить 7–8 раз.

Подключаются подвижные игры, такие как «Попади в цель», «Гонка мячей в колон- нах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Ис- пользуются 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. По- вторить 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 вы- полняем 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, выпол- нить 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 регла- ментированное – в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

1. «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 ин- структора по спорту/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 спорту/инструктора по АФК или му- зыкальным сопровождением.

1. «Оттолкнись пятками».

Задача: освоение отталкивания обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

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

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

1. «Пятнашки».

Задача: изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

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

Методические указания: спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружа- ясь 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 то- го же играющего продолжительное время; ждать, когда погрузившийся вынырнет, удержи- вать 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.

1. «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 выпол- няя 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.

1. «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, пластмас- совая 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 пра- вильно – в зависимости от ее формы.

1. «Гудок».

Задача: обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры: играющие образуют круг, в середине которого находится инструктор по спорту/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 спорту/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.

1. «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 минималь- ное. Важно, чтобы положение «Сижу на дне» 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 мед- леннее.

**Методика адаптивного плавания (водной реабилитации) для детей с ДЦП 13.** 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;

13 Безотечество К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний опорно-

двигательного аппарата у детей школьного возраста // Плавание V. Исследование, тренировка, гидрореабилита- ция: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева. СПб. : Петроград, 2009. С. 136– 140.

* 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, статодинамиче- ской 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 вре- мя содействует развитию межреберных мышц, расширяющих грудную клетку. Все это при- водит к увеличению жизненной емкости легких и к повышению функциональных возможно- стей дыхательной системы. Термические особенности холодной воды повышают устойчи- вость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют зака- ливанию детей.

Сопротивление воды используется для регулирования интенсивности движений. Большая плотность воды вынуждает занимающихся выполнять движения значительно мед- леннее, испытывая при этом бо́льшую нагрузку. Даже сравнительно небольшое увеличение скорости движения в воде может потребовать таких усилий, которые будут недоступны за-

нимающимся, и они не смогут справиться с заданием без искажения техники движения. По- этому выполнять каждое движение рекомендуется с тремя уровнями интенсивности: низким, средним и высоким 14.

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 интенсив- ности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полу- ченные навыки и знания, обучаются самоконтролю за своими движениями в условиях вод- ной 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 использо- вания, размеры, соответствующие возрасту занимающихся.

В настоящее время уже доказано, что одним из эффективных средств развития двига- тельных 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 гидро- установкой), или ручным массажем, направленным на максимальную релаксацию спазмиро- ванных мышц.

14 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА : Наука, 2017. 156 с.

Занятия в бассейне должны проводиться три и более раз в неделю продолжительно- стью 30–45 мин. в малочисленных группах по 4–6 человек или индивидуально. Очень важ- ным фактором в проведении занятий детей-инвалидов с ДЦП является температура воды. Она должна быть +28–30°С, 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, по- гружения, всплывания, дыхательные упражнения с выдохами в воду, лежание на поверхно- сти 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, со- стоит из подготовительной, основной и заключительной частей 15.

**Подготовительная часть**. В ней наиболее рационально давать специальные упраж- нения, которые выполняются у опоры или с помощью специальных вспомогательных плава- тельных 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 мед- ленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения с акцентом на выдо- хе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлага- ются 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 различ- ными способами. В случае отсутствия навыков плавания должно начинаться обучение. Сна- чала его проводят на суше. Обучающий момент заключается в необходимости добиться оп- тимального 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 поверхно- сти воды рекомендуется надевать нарукавники на голеностопные суставы.

При исправлении ошибок родитель (законный представитель) и/или инструктор по спорту/инструктор по АФК могут использовать методический прием поддержки и проводки

* проведение отдельных звеньев конечностей по правильным траекториям движения. Ис- правление 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 ис- правления.

В дальнейшем, по мере совершенствования физических возможностей, нагрузка уве-

15 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017. 156 с.

личивается за счет увеличения объема плавания. Контроль за реакцией организма на выпол- няемую нагрузку осуществляется перед выполнением задания или после него путем измере- ния ЧСС за 10 сек., а также с помощью визуальных наблюдений за внешними признаками утомления ребенка. В основной части также используются элементы подвижных игр: с мя- чами, 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 релакса- ция может выполняться и в безопорном горизонтальном положении путем легких баланси- рующих 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 регла- ментированное – в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

1. «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 ин- структора по спорту/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 спорту/инструктора по АФК или му- зыкальным сопровождением.

1. «Оттолкнись пятками».

Задача: освоение отталкивания обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

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

Методические указания: до проведения игры (на суше) дети должны научиться при- седать и удерживать стопы развернутыми наружу. В воде во время приседаний колени раз- водить, стопы при прыжке держать развернутыми наружу, отталкиваться только пятками 16.

# 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:

16 Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред.

Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2005. 432 с.

1. Словесный метод. Инструктор по спорту/инструктор по АФК должен умело поль- зоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спо- койными, 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 спорту/инструктора по АФК или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный и активный ме- тоды показа. Первый метод означает, что инструктор по спорту/инструктор по АФК, взяв ру- ки занимающегося, выполняет движения вместе с ним (методический прием «проводка»). При активном методе ребенок-инвалид осязает положение частей тела родителя (законного представителя) или инструктора по спорту/инструктора по АФК при выполнении им какого- либо движения.
4. Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор по спорту/инструктор по АФК направляет внимание ребенка-инвалида на ощущение, возникающее в мышцах, суста- вах, связках при выполнении двигательных действий.
5. Метод звуковой демонстрации помогает инструктору по спорту/инструктору по АФК акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характе- ре, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.
6. Метод дистанционного управления предполагает подачу команд инструктором по спорту/инструктором по АФК ребенку-инвалиду на расстоянии: «Поверни направо», «Иди вперед» и т. п.
7. Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору по спор- ту/инструктору по АФК необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им по- чувствовать 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 ре- бенка-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 коорди- нацию 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. Зафикси- ровать 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. Имита- ционные движения ногами кролем.
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверху вместе за головой. Наклоны туловища впе- ред 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:
6. Ходьба спиной вперед.
7. Круговые (имитационные) движения прямыми руками вперед и назад – «Мельница».
8. И. п. – ноги врозь, руки за головой – круговые движения туловищем.
9. Сидя на полу – работа ног кролем на спине; то же – лежа.
10. Выпрыгивания вверх, с выведением рук вперед в положении «Стрела».
11. 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 во- ду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное базовое положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное поло- жение 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 бо- ком 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 плава- нии 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 по- ложение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быст- рее?», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки».

Эти упражнения для детей с нарушением зрения можно рекомендовать в качестве до- машних 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.

1. И. п. – сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, за- тем погрузиться с головой под воду.
2. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «По-

езд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга»,

«Сосчитай пальцы на руке».

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

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять положение группировки, всплыть на по- верхность. 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 во- ду 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 дыха- ние, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна или бортика, лечь на воду строго го- ризонтально, 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 поплав- ком», «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 плава- нии:

* 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 продолжи- тельный 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 тон- нель», «Насос».
  6. Упражнение-игра «Достань предмет со дна». Формирует навыки задержки дыха- ния, погружения под воду с головой, открывание глаз, передвижение под водой.

**Упражнения для отработки скольжения.** Скольжения на груди и спине с различ- ным положением рук помогают освоить горизонтальную рабочую позу – равновесие, обтека- емое 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.

1. Скольжение «Стрелы» без предметов.
2. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду.
3. Скольжение на спине без опоры с различными положениями рук.
4. Скольжение на спине с элементарными гребками руками, типа «Мельница».

Рекомендуемые игры для отработки скольжения в воде: «Буксир», «Скользящие стре- лы», «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 выполня- ются вниз ногами и вперед головой:

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 голо- вой 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 но- гами 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 «солдатиком».
2. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх, голова зажата между рук. Наклоня- ясь вперед, выполнить спад в воду, входя в воду руками вперед.
3. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжени- ем в положении «Стрела».
4. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, вы- полнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

**Игры, рекомендуемые для детей с нарушением зрения.** В процессе занятий со сле- пыми и слабовидящими, когда дети освоились в водной среде и имеют представление о дви- жениях в воде, необходимо вводить подвижные игры для формирования у них необходимых двигательных навыков техники плавания различными спортивными и прикладными спосо- бами 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 вы- дох делают в воде так, чтобы над головой появились пузыри). Как только один встает из во- ды, другой приседает и погружается в воду.

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

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

1. «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 по- гружением 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: приседать необходимо с полным погружением головы под воду.

1. «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 кон- це. 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 бор- тик 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: приседать под воду надо с полным погружением головы. За одно погружение можно доставать только одну игрушку (один предмет).

1. «Кто быстрее?».

Задача: обучение самостоятельному погружению в воду, развитие умения дифферен- цировать 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 знако- мятся 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 во- дой, а затем встать.

1. «Число».

Задача: обучение эффективному отталкиванию от дна бассейна.

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

Методические указания: начинать игру только по сигналу преподавателя. При выпол- нении поворотов голову необходимо держать вертикально.

1. «Озвученная мишень».

Задача: закрепление навыка погружения в воду с головой, развитие быстроты, точно- сти 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), ко- торым он подает сигнал, а дети, ориентируясь на него, бросают мяч в сторону водящего. Во- дящий, 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.

1. «Пятнашки».

Задача: закрепление навыка правильного выполнения отталкивания, развитие быстро- ты, 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 движени- ями рук, отталкиваясь ладонями от воды. Если водящий задел одного из игроков, то тот ста- новится водящим.

Методические указания: озвученная рука должна быть всегда в движении.

1. «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 по- пали, он отходит в сторону, мячи возвращаются во вторую команду, игра продолжается. Ко- гда 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.

1. «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 спорту/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 коман- да, по вине игроков которой он упадет на воду.

1. «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 ла- донями.

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

1. «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 ока- жется в воде, зато он приподнимет второго. Теперь второй должен сделать глубокий вдох и погрузиться под воду, вытягивая наверх 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, умеюще- го выполнять выдохи в воду, и совершенно неумеющего; высокого и маленького. Темп присе- даний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин.) или опре- делять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

1. «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 мед- ленного к очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играю- щим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры – выпол- нять погружения с выдохом в воду.

1. «Циркачи».

Задача: изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры: может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя заныривания 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 слу- чаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при усло- вии, что глубина для всех одинаковая).

Игры соревновательного характера: «Кто дальше проскользит?», «Кто дольше пробу- дет 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. Пермяковым 17 в 2005 г. программа является оптимальной для освоения адаптивного плавания детьми с умственной отсталостью и спо- собствует повышению уровня физического, двигательного и психомоторного развития де- тей-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», ко- гда дети из карточек с буквами, сделанными из пластика, выкладывают слово на дне, погру- зившись под воду); игра «Найди клад» – с погружением под воду на задержке дыхания, от- крыванием глаз в воде и доставанием со дна заданного количества мелких предметов или иг- рушек 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 по- гружаясь под воду, считают показываемые им пальцы на одной или двух руках партнера 18.
4. Проговаривание терминов. А. И. Погребной (2009) рекомендует «во время занятий проговаривать незнакомые для детей слова и словосочетания, используемые на занятиях. Это значительно расширяет кругозор детей, увеличивает словарный запас и способствует разви- тию их памяти» 19.
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 360º. Плавание вперед ногами и т. п.
7. Психотехнические игры в воде рекомендуются для всех детей-инвалидов для раз- вития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др., например, «Карусель»), а также упражнения, способствующие развитию физических ка- честв, соответствующих возрастному периоду детей.

Методические рекомендации при обучении адаптивному плаванию детей с нарушени- ем 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 спорту/инструкторы по АФК или родитель (законный представи- тель) постоянно должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы (ку- пальники, плавки, шапочки, очки, сланцы), у каждого занимающегося должны быть индиви- дуальные плавательные средства (доски для плавания, лопатки).

17 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.

18 Безотечество К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний ОДА у детей

школьного возраста // Плавание V. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. В. Петряева. СПб. : Петроград, 2009. С. 136–140.

19 Погребной А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха //

Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. СПб. :

Петроград, 2009. С. 140–143.

* 1. На занятиях в бассейне и в зале сухого плавания необходимо присутствие родите- ля (законного представителя).
  2. На этапе обучения (ознакомление с водной средой) категорически нельзя принуж- дать занимающихся ко входу в воду, тем более делать это силой. Нельзя также настаивать на обязательном спуске в воду на первом занятии.
  3. Все упражнения, выполняемые в воде, должны демонстрироваться инструктором по спорту/инструктором по АФК или умеющим плавать родителем (законным представите- лем) непосредственно в водной среде, так как показ таких упражнений инструктором по спорту/инструктором по АФК, стоя на бортике, не позволяет сформировать у занимающихся необходимого представления о движении.
  4. Дыхательные упражнения должны включаться в каждое занятие в связи с тем, что дети и подростки с нарушениями интеллекта не всегда способны контролировать свое дыха- ние при выполнении физических упражнений даже после длительного периода занятий.
  5. Игры в воде необходимо использовать с целью формирования двигательных навы- ков, 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 (2009) 20 рекомендуется обучать кролю на груди и на спине, а не брассу. Н. В. Мазитова (2006) 21 также рекомендует включать в методику адап- тивного 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». Движе- ние 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:
8. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
9. И. п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру.
10. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.
11. И. п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
12. И. п. – стоя в наклоне выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди.
13. Бег и подскоки на месте с высоким подниманием колен.
14. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох.

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

21 Мазитова Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуаль-

ными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции : автореф. дис канд. пед. наук. Хаба-

ровск, 2006. 24 с.

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».

1. 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 гори- зонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.** Передви- жение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передви- жение в воде с выполнением руками гребковых движений:

1. Упражнение «Полоскание белья».
2. И. п. – стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль с захле- стыванием голени.
3. И. п. – присесть в воду до уровня подбородка, руки в стороны, лечь на воду в по- ложение «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 во- дой, 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 го- ловой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 сек., 10 сек. и т. д.
3. И. п. – стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И. п. – сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «По-

езд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга»,

«Математики».

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

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, при- седая, 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., за- тем 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 но- ги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в сторо- ны. Лежать 10–15 сек.
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.
5. «Стрела» (положение ребенка на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди, голова зажата между рук. Лежать 10–15 сек.
6. «Стрела». Выполнить в положении на спине.
7. Игры и игровые упражнения: «Поплавок», «Кто дольше?», «Пятнашки с поплав- ком», «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, приседать 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 продолжи- тельный 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 тон- нель», «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 по- ложение «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 – обя- зательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по адаптивному пла- ванию школьников с легкой умственной отсталостью. При помощи игр решаются задачи по- вторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона за- нятий.
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 даль- ше?», «Кто быстрее?».

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

1. Из и. п. – сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с голо- вой 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 скольжени- ем в положении «Стрела».
6. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, вы- полнить 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 180º.
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 раз- вернуты внутрь. Имитационные движения ногами кролем на спине.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у сте- ны, 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 разучива- ется движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыхани- ем. Затем гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И. п. – лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Греб- ковые 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 поворо- том головы в сторону 22.

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 бассей- на, затем с продвижением по дну.
6. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
7. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

22 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017. 156 с.; Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : Астрель, 2002. 160 с.

1. Гребок правой (левой) рукой – вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
2. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, один вдох в сторону.
3. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение вы- полняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
4. 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 пооче- редными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в со- гласовании 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 23.

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 движе- ниями руками «Мельница» на сцепление.
8. Плавание на спине в полной координации движений, постепенно увеличивая ди- станцию 24.

**Техника стартов и поворотов. Кроль на груди.** В детских бассейнах изучается про- стейший старт. Из положения о. с., пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, пря- мые 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 рука- ми и следующим скольжением вперед в положении «Стрела».

**Поворот «маятник».** С детьми с легкой и средней степенью УО разучивают про- стейший 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 поста- вить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на

23 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. 135 с.; Безо- течество К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста // Плавание V. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Меж- дунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева. СПб. : Петроград, 2009. С. 136–140.

24 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017. 156 с.

другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одно- временно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. От- толкнуться 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 ко- манде «В воду!» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стар- товым 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 скольже- ния ногами под водой подключаются руки и плывут на спине в полной координации 25.

**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 коле- нях, подтянуть их к груди и поставить на стенку – сделать вдох. Затем выполнить мах рука- ми назад, оттолкнуться ногами от стенки, выполнить скольжение в положении «Стрела» на спине 3–4 м, начать движения ногами, и в момент выхода на поверхность начать грести ру- ками.

Если процесс адаптивного плавания для детей с легкой степенью УО будет идти до- статочно успешно, то к окончанию 1-го года занятий можно ориентироваться на следующие показатели их специальной физической подготовленности (табл. 6) 26.

*Таблица 6*

# Контрольные упражнения для детей с легкой степенью умственной отсталости после 1-го года обучения (Мазитова Н. В., 2006) 27

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

25 Брауер А. Ж. Плавание как средство социализации и реабилитации людей с синдромом Дауна // Со-

временный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. науч. конгресс (23–27 мая 2003 г.). М., 2003. Т. 3. С. 283–284.

26 Азы динамической гимнастики и плавания для новорожденных : метод. пособие. М. : CapiyHac АКВА Центр, 2010. 123 с. Серия «О детях и здоровье».

27 Мазитова Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуаль-

ными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции : автореф. дис канд. пед. наук. Хаба-

ровск, 2006. 24 с.

# 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. Упраж- нения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в сле- дующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражне- ния с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце ос- новной части занятия» 28.

# 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». Дви- жение 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:
8. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
9. И. п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру.
10. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.
11. И. п. – стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сто-

рону.

1. И. п. – стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с

дыханием, как при плавании кролем на груди.

1. Бег и подскоки на месте с высоким подниманием колен.
2. Упражнения на дыхание: форсированный выдох, продолжительный выдох. Комплекс № 3:
3. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
4. Поочередные круговые движения руками вперед и назад (имитация).
5. Ноги врозь, руки за головой – круговые движения туловищем в стороны.
6. Упор сидя сзади на полу – работа ног кролем. То же – лежа.
7. Выпрыгивания вверх с переходом в положение «Стрела» (руки вверх, за голову).
8. И. п. – лежа на полу. Имитация положения упражнений: «Стрела», «Ракета»,

«Крест», «Звездочка».

1. Упражнения на дыхание: стоя в наклоне вперед, имитация вдоха, как при плава- нии кролем на груди.

28 Пермяков В. Е. Использование плавания для реабилитации детей младшего школьного возраста с за- держкой психического развития // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. СПб. : СПбНИИФК, 2001. С. 118–120; Погребной А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха // Плавание. Исследование, тренировка, гидро- реабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. СПб. : Петроград, 2009. С. 140–143.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой.** Упражнения для освоения в воде выполняются в течение первых 12–15 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся по- гружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положе- ние пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя го- ризонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе 29.

# Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым бо- ком 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 захле- стыванием 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 быст- рее?», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки» 30.

# Погружение в воду с головой и открывание глаз:

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

езд идет в тоннель», «Охотники и утки», «Смотри в глаза друг другу», «Искатели жемчуга»,

«Математики» 31.

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

1. «Поплавок». И. п. – стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая, погрузиться в воду с головой, принять группировку – обхватить руками согнутые ноги в районе коленей, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10–15 сек., затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо, ноги и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10– 12 сек. Затем встать ногами на дно.
3. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4–5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в сто- роны. Лежать 10–15 сек.
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.

29 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004.

135 с.

30 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.

31 Хаазе И. Игры в воде и под водой / пер. с нем. Минск : Беларусь, 1981. 63 с.

1. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, что- бы подбородок лежал на воде, руки, вытянутые вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди, голова зажата между рук. Лежать 10–15 сек.
2. «Стрела». Выполнить в положении на спине.
3. Игры и игровые упражнения: «Поплавок», «Кто дольше?», «Пятнашки с поплав- ком», «Чья стрела лучше?» 32.

**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 продолжи- тельный 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 тон- нель», «Насос», «Фонтан» 33.

**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 по- ложение 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 ум- ственной отсталостью. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления ра- зученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие твор- ческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрелы» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской и без доски.
6. Скольжение на спине без опоры и с различных и. п. рук.
7. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
8. Игры: «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?» 34.

**Учебные прыжки и соскоки в воду.** Прыжки в воду развивают у человека реши- тельность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и голо- вой 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 голо- вой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и. п. упор присев.

32 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017. 156 с.

33 Хаазе И. Игры в воде и под водой / пер. с нем. Минск : Беларусь, 1981. 63 с.

34 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004.

135 с.

1. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
2. И. п. – сидя на бортике, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками вперед.
3. И. п. – упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжени- ем в положении «Стрела».
4. И. п. – о. с. Руки вытянуты вверх, за голову.
5. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положе- нии «Стрела».
6. И. п. – стоя на бортике руки вытянуты в стороны. Прыжки в воду ногами вниз с поворотами на 90 и 180º.
7. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна без замаха.

После успешного первого года адаптивного плавания можно приступать к изучению техники плавания кролем на груди и на спине. К этому времени дети уже научатся лежать на воде и освоят технику работы ногами кролем. Для большей уверенности в своих силах не- сколько минут на занятии можно уделять плаванию в ластах. Для этого в качестве дополни- тельной опоры можно использовать доску, которую можно держать вверху в прямых руках; за головой – в согнутых руках или перед грудью 35.

# 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 следую-

щим образом. Одна красная лента прикрепляется к доминирующей руке занимающегося, вторая – к поручню лестницы. Инструктор по спорту/инструктор по АФК показывает пра- вильное положение тела (спиной к бассейну) и правильный хват руками за поручни (красная лента руки к красной ленте на поручне). Родитель (законный представитель) находится в во- де 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 обра- зом: 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 домини- рующей 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 пред- ставитель), находящийся в воде, помогает пловцу опуститься в воду 36.

По методике Ю. Л. Щербининой (2006) 37, в работе с детьми с тяжелой степенью УО рекомендуется:

* дыхательные упражнения, упражнения по освоению с водной средой, имитацион- ные упражнения;
* упражнения по согласованию движений ног и дыхания;
* упражнения по согласованию движений рук и дыхания;

35 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017.

156 с.

36 Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. М. : Ака-

демия, 2005. 432 с.

37 Щербинина Ю. Л., Рубцова Н. О. Адаптивное плавание как метод коррекции социального взаимодей-

ствия аутичных школьников // Теория и практика адаптивной физической культуры (Образование, наука, прак- тика) : сб. материалов науч.-практ. конф. СПб., 2005. С. 25–27.

- упражнения для согласования движений в полной координации 38.

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 (2005) для детей с аутизмом рекомендуется проводить занятия по адаптивному плаванию в 3 этапа: подготовительный, 1-й год – обучение погру- жению и задержке дыхания и 2-й – отработка дыхательного цикла 39.

*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 физиче- ской подготовленности:

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

Перед выполнением упражнения ребенком инструктор по спорту/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, ра- зучивая 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 ла- донь 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 домаш- него задания. Соблюдая принцип постепенности и последовательности у ребенка формиру- ется навык опускания лица в воду и задержки дыхания 40.

# 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!».

38 Щербинина К. Л. Основы начального обучения плаванию детей-аутистов 8–10 лет : автореф. дис....

канд. пед. наук. М. : РГАФКСиТ, 2006. 24 с.

39 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.

40 Казаков Д. Ю. Особенности первого посещения бассейна у детей-аутистов // Плавание. Исследование,

тренировка, гидрореабилитация : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева и И. В. Клешнева. СПб. : Плавин, 2003.С. 45–48, С. 264–269.

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

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

Упражнение 7. Самостоятельное умывание.

Упражнение 8. Сделать 2–3 обливания. Ребенок рефлекторно сделает вдох, затем вы- полнить 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 обозна- чать 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 са- мому. 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 представите- лю) 41.

**Отработка дыхательного цикла.** Дыхательный цикл состоит из вдоха, задержки ды- хания и выдоха:

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

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

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

Упражнение 4. Зажать нос. Сделать вдох – опустить лицо в воду – выпрямиться – сде- лать 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 во- дой 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 42.

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.

41 Там же. С. 264–269.

42 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.

Детей, предрасположенных к симметричным гребкам ногами, можно начинать обу- чать плаванию брассом в той же последовательности. В начале – технике движений ног, рук, затем – согласованию движений и плаванию в полной координации 43.

# Методика адаптивного плавания для детей с синдромом Дауна 44

**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, ла- донями кверху – вдох, опустить руки с произнесением слова «кар-р» – выдох.

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

Упражнение 4. Тренировка задержки дыхания. На счет 1 – вдох; 2–3 – задержать ды- хание на вдохе; 4 – выдох. Упражнение лучше выполнять в группе и кто-нибудь из участни- ков 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, задержи- вает 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) по- ложения «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, задержива- ет дыхание, наклоняется вперед под воду, открывает глаза и передает мяч второму игроку, стоящему сзади. Затем игроки меняются ролями.

Подготовительную часть составляют подводящие упражнения и упражнения для раз- минки крупных суставов. Для каждого сустава выполняется по одному упражнению с коли- чеством повторений не более восьми (по 4–8 движений в каждую сторону). В работе с деть- ми-даунами необходимо вести подсчет при выполнении упражнений, а также строго соблю- дать последовательность выполняемых упражнений.

*Примерный комплекс общеразвивающих упражнений:*

1. «Волна». И. п. – о. с. Одна рука впереди. Выполнять движения по заданному ри- сунку «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 лок- тевых суставах.
5. «Обезьянка». И. п. – о. с. Выполнять движения прямыми руками на каждый счет в стороны, вверх (соединить над головой), вперед, и. п.
6. «Осинка на ветру». И. п. – о. с. Одна рука вверху, другая на поясе. На три счета наклон в одну сторону, «четыре» – и. п., затем в другую сторону.

43 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. 135 с.

44 Брауер А. Ж. Плавание как средство социализации и реабилитации людей с синдромом Дауна // Со- временный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII Междунар. науч. конгресс (23–27 мая 2003 г.).

М., 2003. Т. 3. С. 283–284.

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

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

Упражнения для обучения скольжению на спине:

1. «Стрела». Лечь на пол, спину, ноги соединить, носки оттянуты, руки вверх, ладо- ни 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.

1. «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 дру- гой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой с оттянутым носком.
2. И. п. – на полу упор сидя сзади:

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

1. И. п. – на полу упор сидя сзади. Поднять прямые ноги под углом 30–40º и опу-

стить.

Упражнения для разучивания движений рук и дыхания:

1. «Водяная мельница». И. п. – о. с. Одновременные (попеременные) круговые дви-

жения 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 вы- полнении одновременных движений – на один круг – вдох, на второй – выдох.

1. 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 вверху, 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, сма- чивание 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.

1. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая но- ги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки.

Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

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

Цель – кто больше сделает гребков руками.

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

Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

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

Цель – достать игрушку с первого раза.

1. «Кто дальше бросит мяч». Участники игры бросают мяч двумя руками из-за голо- вы 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 – во- добоязнь и боятся на первых занятиях опускать лицо в воду и выполнять выдохи. Поэтому наиболее приемлемо будет освоение плавания на спине, когда голова ребенка будет нахо- диться на поверхности воды, он будет ориентироваться в пространстве и контролировать по- ложение своего тела 45:

1. Передвижение по дну спиной вперед с гребками рук, как в кроле на спине

(«Мельница» назад).

1. 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 представи- тель) и/или инструктор по спорту/инструктор по АФК должен поддерживать ребенка в гори- зонтальном положении, подложив руку под лопатки вдоль позвоночника.

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

1. И. п. – «Солдатик» – руки вдоль туловища. Выполнить скольжение, отталкиваясь ногами от дна. Затем от бортика. Стараться проскользить как можно дальше.
2. Повторить предыдущие упражнения с положением рук вперед за головой –

«Стрела».

1. Скольжение на спине и на груди: левая рука вперед – правая вдоль туловища (2–3

повторения) и наоборот.

1. Скольжение на спине с поворотом на 180º, 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 по- переменные 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.

45 Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. М. : Ака- демия, 2005. 432 с.

1. И. п. – в воде, лежа на спине. Инструктор по спорту/инструктор по АФК и/или ро- дитель (законный представитель), удерживая ноги ребенка за голени, выполняют ими попе- ременные движения (ребенок держится руками за край бортика).
2. И. п. – лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Инструктор по спорту/инструктор по АФК или родитель (законный представитель) поддерживает ребенка под спину и таз.
3. Обучение скольжению. Ребенок, отталкиваясь ногами от дна бассейна, осторожно ложится на воду, вытягивается, принимает основное положение «Стрела» и скользит по по- верхности воды. Дыхание произвольное.
4. 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.
5. Плыть при помощи движений только ногами. Ребенок скользит, работая попере- менно ногами, при необходимости удерживает за головой плавательную доску. Инструктор по спорту/инструктор по АФК следит за положением головы и работой ног (ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды).
6. То же, одна рука вверху, другая у бедра, ладонь вытянута вперед, рука должна удерживаться у поверхности воды. На 4–6 гребков ногами – вдох; на следующие 4–6 гребков

* выдох.

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

6–8 гребков – выдох.

Методические указания:

* + инструктор по спорту/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. Положе- ние головы является логическим продолжением туловища и конечностей;
  + при принятии позы на спине не допускается резких и быстрых движений, так как возможен перекат воды по лицу, захлебывание, что вызывает неприятные ощущения у зани- мающихся, а это, в свою очередь, негативный стереотип к выполнению следующих упраж- нений;
  + если ребенок испытывает затруднения при движении ногами, целесообразно предло- жить ему пройтись по дну бассейна спиной вперед. При этом он будет выполнять ногами такие же основные движения, как при плавании. Инструктор по спорту/инструктор по АФК или роди- тель (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 вверху, 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. Выдер- живать паузы. В момент гребка руками в воде – выдох. Во время выведения рук вдоль туло- вища 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 нескольку гребков сначала одной рукой, потом другой –

плавание с подменой.

1. И. п. – на спине, одна рука вверху, 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 па- узу скольжения и потянуться вперед.

Упражнения для согласования движений рук и ног:

1. И. п. – лежа на спине с движениями ногами. Поочередно рабочие и подготови- тельные 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 разнооб- разие с помощью новых деталей в привычные движения и уже знакомые упражнения. Для этого необходимо повторять разучиваемые упражнения на одном занятии по 4–6 раз, что- бы добиться желаемого эффекта освоения правильной техники плавания при малой дози- ровке (по 10–12 м).

В заключительной части занятия детям необходимо предлагать подвижную игру (иг- ры) соревновательного характера с целью активизации произвольного внимания и повыше- ния интереса к занятиям, а также упражнения на расслабление и восстановление дыхания 46.

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 сере- дине 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.

1. «Морской поезд».

Цель игры: развитие умения взаимодействовать с другими участниками игры, разви- тие 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, ко- торыми 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.

1. «Салки».

Цель игры: развитие быстроты и координации движений.

46 Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья / под ред. В. А. Петухова, И. И. Диамант. Томск : Изд-во ТГПУ, 2006.

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, оттал- кивая его от себя.

1. «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 движе- ние вперед.

1. «Кузнечики».

Задача: совершенствование передвижения в воде, развитие ориентации в воде, эмоци- ональное воздействие.

Описание игры: может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и неко- мандной. 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 коман- ды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

1. «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 по- следняя 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 непой- манной 47.

Следует отметить, что ведущую роль в обучении детей-инвалидов с умственной от- сталостью 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, по- гружение 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 48.

47 Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М. : Сов. спорт, 2002. 212 с.

48 Мосунов Д. Ф. Как в ванне подготовить ребенка-инвалида к обучению плаванию. СПб., 1998. 38 с.

# Адаптивное плавание (водная реабилитация) для глухих, слабослышащих и детей с нарушением речи 49

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

При проведении занятий по адаптивному плаванию детей с нарушением слуха следу- ет 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 мини- мального 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.

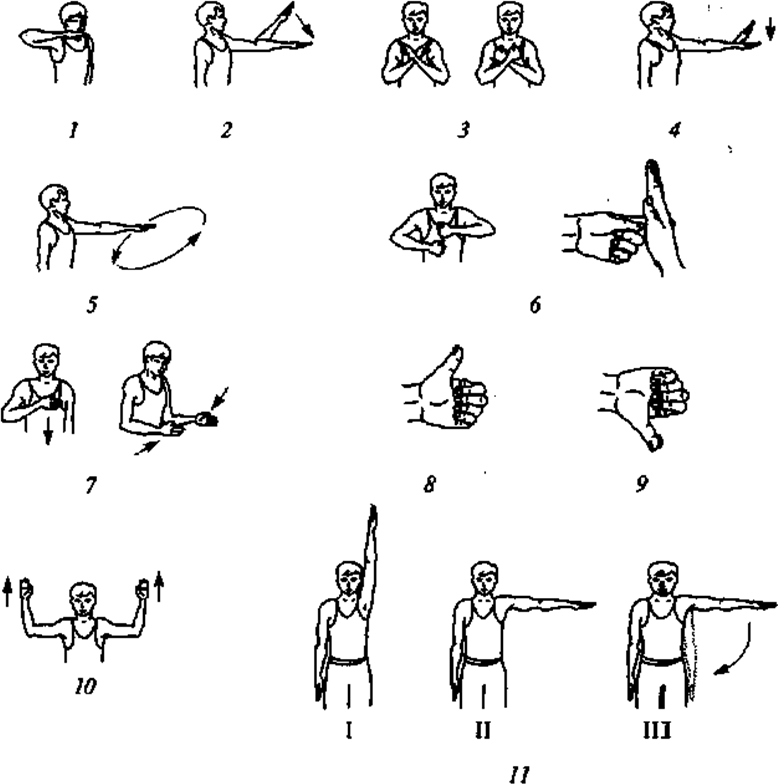
Методика адаптивного плавания детей с нарушениями слухового анализатора в целом такая же, как при обучении детей без ограничения возможностей здоровья. Основа обучения таких детей технике плавания – это наглядный, словесный и практический методы обучения. Но более важную роль для детей с нарушением слуха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

В целом применение условных сигналов и жестов значительно повышает эффектив- ность обучения плаванию.

Метод наглядного обучения предполагает использование не только зрительных вос- приятий, но и тех ассоциаций, которые возникают при образном объяснении инструктором по спорту. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демон- страцию отдельных упражнений и технику 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 яр- ким воображением, впечатлительностью, достойные примеры для подражания. Однако, что- бы 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).

49 Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Моро- зов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2019. 401 с.



**Рис. 2. Наиболее часто применяемые жесты для управления обучаемыми с нарушениями слухового ана- лизатора 50:** 1 – Внимание! (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! (По- глаживание груди ладонью сверху вниз или сведение рук, показывающее уменьшение); 8 – Хорошо! (Указа- тельный 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 учиты- вать, что у них основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слу- ха, 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 жесто- вой, тактильно-устной и письменной речи.

# Методика адаптивного плавания детей-инвалидов с дефектами речи и слуха *51*

**Упражнения для ног и туловища:**

На суше:

1. И. п. – о. с. Руки вверх, стопы разведены в стороны. Приседания со сведением ко- леней вместе.

50Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Моро- зов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2018. 401 с.

51 Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие

/ сост. : С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похоруков. Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. 65 с.

1. И. п. – полуприсед, колени разведены, ладони на коленях. Круговые движения ко- ленями внутрь и наружу с помощью рук.
2. И. п. – полуприсед, колени сомкнуты, руки на поясе. Круговые движения коленя- ми одновременно с медленным приседанием на всей стопе (как можно ниже) и последую- щим выпрямлением («Спираль»).
3. 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.
4. И. п. – сидя на пятках стопы носками наружу. Наклоны туловища назад, как мож- но ниже (возвращаться в и. п., опираясь руками об пол).
5. И. п. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног, носки развернуты наружу до отказа, перекатываться с бедер на живот и обратно («Кораблик»).
6. И. п. – упор лежа. Прыжки: ноги врозь – вместе.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки впереди (в руках резиновый шнур- амортизатор). Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление шнура.
8. Имитация гребка руками, как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура.

Занимаясь изучением техники плавания любого способа на суше, необходимо чередо- вать 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 (последователь-

но расслабляя соответствующие группы мышц).

1. И. п. – о. с. Руки вверх. Сделать глубокий вдох, затем одновременно с глубоким выдохом расслабить и «уронить» руки вниз, мягко присесть.
2. И. п. – о. с. Руки на поясе. «1–2» – быстрый глубокий вдох; «3–6» – продолжи- тельный полный выдох через рот (со звуком «у-у-у»), В последующих повторениях выпол- нять выдох на 6–8 счетов.

**Упражнения, выполняемые в мелкой части бассейна 52.** Подготовительные упраж- нения для ознакомления с водой, ее свойствами; выполняют стоя по пояс в воде лицом к бортику и инструктору по спорту/инструктору по АФК, стоящему на бортике бассейна. Для освоения этих упражнений достаточно 3–4 занятий.

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

Дыхательные упражнения выполняют на всех занятиях как отдельным блоком в нача- ле и конце занятия, так и в паузах отдыха между упражнениями или играми. При выполне- нии 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 де- ти не подтягивали колени под живот, отталкивание выполняли одновременно обеими нога- ми, а доску в руках держали свободно без напряжения.

1. И. п. – лежа на скамейке, на груди, лицом вниз. Движения ногами, как при плава- нии 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!

52 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА ; Наука, 2017. 156 с.

В воде:

1. Лежа на поверхности воды у неподвижной опоры работа ногами брассом с вы- полнением 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 сто- роны 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 греб- ка локти вниз не опускаются, гребок выполняется с высоко поднятым локтем. В конце греб- ка, в фазе отталкивания, локти сводятся под грудью и плавно выводятся вперед. Вдох вы- полняется 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 оттал- кивания 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, непре- рывно ощущая ладонями упругое сопротивление потока воды.

# Упражнения на суше 53.

1. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имита- ция 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 поверх- ности 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.

1. То же в сочетании с дыханием.
2. На шагах. Имитация движений руками, как при плавании брассом, на задержке дыхания. На каждый шаг вперед делать вдох, на каждый следующий – выдох.
3. Плавание с помощью движений руками брассом, зажав надувной круг, доску или колобашку между бедрами; с задержкой дыхания на вдохе.
4. То же, в сочетании с дыханием.
5. Стоя по пояс в воде лицом к бортику. И. п. – руки вверху, голова между рук. Наклонившись, обучаемые делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна (как при скольже- нии), 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 но- гами 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 – подтя-

53 Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста :

автореф. дис канд. пед. наук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. 20 с.

гивание. Стопы разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед про- изводят отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки вы- тянуты 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 подтя- гивать ноги. Бедра должны сохранять обтекаемое положение. К моменту отталкивания нога- ми руки нужно вывести вперед в обтекаемое положение, выравнивая все тело относительно поверхности воды.

# Упражнения в воде:

1. В мелкой части бассейна: и. п. – стоя (на глубине по грудь) руки вверху (ладоня- ми вперед). Имитация последовательного согласования гребков руками с движением одной ногой брассом.
2. После начала скольжения выполнить 2–3 полных цикла движений руками и нога- ми 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 ру-

ками.

1. Плавание брассом, сочетая два гребка руками с одним гребком ногами.
2. Плавание брассом в полной координации в сочетании с дыханием, постепенно

увеличивая проплываемое расстояние на одном вдохе (до 10–15 м).

1. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков, добиваясь хорошего про- движения вперед после каждого гребка руками и ногами за счет продолжительной фазы скольжения.

На первых занятиях движения руками и ногами брассом рекомендуется выполнять раздельно: гребок руками и выведение рук вперед, потом подтягивание ног и отталкивание ногами, затем скольжение в обтекаемом положении «Стрела» 54.

Задачи этапа 55:

1. Создать общее представление о плавании.
2. Обучить упражнениям по освоению с водой.
3. Добиться самостоятельного выполнения подготовительных упражнений по осво- ению 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 (спадам и соскокам).
7. Обучить нырянию 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 во- ду) и выхода из воды (по лестнице, с опорой руками о бортик):

54 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. 135 с.; Ме-

тодика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / сост.: С. Б. Нарзу- лаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похоруков. Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. 65 с.

55 Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста.

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 во- дой. Поиск предметов на дне.
4. Упражнения для изучения выдоха в воду. Продолжительный выдох. Резкий фор- сированный выдох. Выдох с постепенным погружением под воду. Выдохи в воду в сочета- нии с прыжками.
5. Упражнения для изучения всплывания к поверхности воды: «Поплавок», «Медуза».
6. Упражнения для освоения с водой и ориентации в пространстве: «Стрела», «Звез- да», «Крест», «Ракета», «Кораблик». Упражнения рекомендуется выполнять как на груди, так и на спине. Различные варианты вращений: кувырки вперед и назад, скольжение с вращени- ем вдоль продольной оси тела – «Винт» 56.
7. Упражнения для изучения скольжения на груди, на спине, на боку с различными положениями рук: вперед, вдоль туловища, одна – вперед, вторая – вдоль туловища. Сколь- жение на груди с последующим поворотом на 180º в горизонтальной плоскости вокруг соб- ственной продольной оси – «Винт».
8. Движение ног кролем с различными вариантами дыхания у неподвижной опоры в

воде.

1. Упражнения для изучения техники движений ног в плавании кролем на груди

с подвижной опорой (доской).

1. Скольжение с последующим движением ногами кролем, руки вперед на задержке дыхания.
2. Плавание с подвижной опорой – доской (или без опоры) ногами кролем с различ- ными 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:
4. И. п. – упор сидя сзади, движения в вертикальной плоскости вверх-вниз прямыми ногами с оттянутыми носками.
5. «Скелетон» – это упражнение можно выполнить лежа на тележке или скейтборде, работая ногами кролем на груди.
6. Лежа на спине, движение ногами кролем на спине; дыхание произвольное.
7. Плавание на спине с различным положением рук: две руки вперед; одна рука впе- ред, вторая – вдоль туловища; две руки вдоль туловища; дыхание произвольное 57.

Методические указания: для создания положительного эмоционального фона на заня- тиях следует как можно шире использовать игровой и соревновательный методы обучения 58.

На занятиях по адаптивному плаванию детей с ограниченными возможностями слуха и речи использование в воде специальных приспособлений и инвентаря (аквапоясов, жиле- тов, нудлсов, ласт, мячей, кругов, нарукавников) облегчает освоение техники плавания 59.

56 Безотечество К. И. Плавание : учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. 135 с.

57 Там же.

58 Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста :

автореф. дис канд. пед. наук. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. 20 с.

59 Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста.

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

Дети с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, кото- рые 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 вестибуляр- ный 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. 60.

# Игры, рекомендуемые для детей с нарушением слуха 61:

* 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 мелководье. Выполнять кувырки можно только отойдя от бортика бассейна.

* 1. «Буксир».

Задача: освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры: играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) при- нимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориен- тира. 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).

* 1. «Верхом на лошадке».

Задача: освоение с водой, передвижение в воде за счет гребков руками в опорном по- ложении.

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 выпол- нять 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.

* 1. «Звездочка».

Задача: изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изу- чение движений руками и ногами.

60 Погребной А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха //

Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. СПб. :

Петроград, 2009. С. 140–143.

61 Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М. : Сов. спорт, 2002. 212 с.

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, со- единив 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 све- дении – захлестывающее движение, носки вытянуты.

* 1. «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 нырянием.

* 1. «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) ныр- нуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Побеждает ко- манда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды – победительницы первого этапа.

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

* 1. «Поднырни».

Задача: освоение безопорного положения в скольжении, открывания глаз в воде, за- держки дыхания и развитие ориентации в воде.

Описание игры: играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый рези- новый 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 регла- ментируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажут- ся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно 62.

* 1. «Водолазы».

Задача: освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентации в

воде.

Описание игры: может быть командной и некомандной. В первом случае играющие

62 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.

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 пред- меты, притапливать друг друга. Инструктору по спорту/инструктору по АФК следует внима- тельно 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.

* 1. «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 отмет- ки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Вари- анты: скольжения можно выполнять не только на груди, но и на спине или на боку. Нельзя

выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

* 1. «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, пере- вороты на 360º. Побеждает тот, кто выполнит больше поворотов и при этом проскользит дальше всех.

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

* 1. «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 попере- менно, фиксируя прямое положение туловища.

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

* 1. «Азбука», «Счет».

Задача: развитие познавательных способностей, навыка погружения под воду, за- держки дыхания и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасы- ваются 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 количе- ству 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 непременное условие игры. По мере освоения этого материала время со- ставления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

* 1. «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 быст- рее?», 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, со- хранение заданного положения рук и т. д. (за нарушение – штрафное очко).

* 1. «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 ко- мандной 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 поощ- ряется) 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»

В данной программе «Мама + ребенок» коллектив авторов ссылается на Положение о приеме и сдаче контрольно-переводных и промежуточных нормативов, занимающихся БУ

«Центр адаптивного спорта Югры».

Для осуществления оценки состояния организма занимающегося ребенка-инвалида по программе «Мама + ребенок» необходимы наблюдение и контроль (табл. 7).

*Таблица 7*

# Контроль за физическим состоянием ребенка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатель** | **Варианты оценки** | **Результаты диагностики психических функций** | | | | | | |
| 1 | Потребность ребен- ка 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 удер- жание инструкции, способность к про- извольной регуля- ции | 1. Инструкцию не восприни- мает. 2. Инструкцию воспринимает частично   (сложности в удержании):   * + не выполняет заданное ко- личество;   + ошибки в движении при от- сутствии зрительного по- каза от инструктора.  1. Инструкцию воспринимает полностью:   что и сколько нужно делать | спина |  | живот |  | над |  | под |
| плечи |  | грудь |  | на (свер-  ху) |  | в |
| пояс |  |  |  | между |  |  |
| Примечание: | | | | Примечание: | | |
| **Антропометрия (мед. часть)** | | | | | | |
|  | | | |  | | |
| 4 | Типичный способ реагирования на нежелательное за- дание (реакция на неудачу) | 1. Игнорирование инструкто- ра. 2. Плач. 3. Избегание (уйти из зала АФК). 4. Прибегание к помощи роди- теля |  | | | |  | | |
| 5 | Предпочитаемые  тренажеры, виды упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Наличие или отсут- ствие страхов перед тренажерами, вы- полнения упражне-  ний |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 глаза-  ми) | |  |  |  |
| 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 (ме-  чом) | |  |  |  |
| 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 су- ставе,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 проводит- ся оценка активности ребенка-инвалида в бассейне по табл. 8, 9 63.

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

Оценка проводится от исходного уровня (предварительного результата) до оконча- тельного результата. Отмечается день, месяц и год от начала занятий в бассейне до выполне- ния указанного в таблице двигательного действия.

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

63 Мосунов Д. Ф., Сазыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка- инвалида : учеб. пособие. М., 2002. 152 с.

*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°С |
| 2 |  |  | 29–28°С |
| 3 |  |  | 27–26°С |
| 4 |  |  | Ниже 25°С |
| **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 доста- точно успешно, то к окончанию 1-го года занятий можно ориентироваться на следующие по- казатели их специальной физической подготовленности по табл. 10 64.

*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 |

64 Мосунов Д. Ф., Сазыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка- инвалида : учеб. пособие. М., 2002. 152 с.

# ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «МАМА + РЕБЕНОК» 65

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 неподвиж- ных опор.

Подвижные опоры: разделительные дорожки, плавательные доски, поплавки, нудлсы

(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 разнообра- зия занятий можно использовать ласты, маски и трубки для подводного плавания, лопатки для рук, утяжелители (манжеты) для рук и ног. Этот инвентарь также может быть использо- ван и для развития физических качеств у некоторых категорий детей-инвалидов (рис. 3).



а

б

в

г

д

е

ж

з

и

к

л

м

н

о

п

р

с

т

**Рис. 3. Рекомендуемый перечень инвентаря для занятий адаптивным плаванием:** а – пояса, под- держивающие тело на плаву; б – нудлс; в – ласты; г – игрушки для обучению нырянию; д – мячики с изменяю- щейся плавучестью; е – палочки гимнастические (пластмассовые); ж – перчатки (ласты для рук); з – плаватель- ная доска; и – гребная лопатка; к – круг надувной; л – пластмассовые буквы (цифры); м – воротник для плава-

ния; н – колобашка; о – нарукавники; п – утяжелители для ног; р – мячи для настольного тенниса; с – мячи надувные; т – гимнастический коврик

*Таблица 11*

# 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 |

65 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министер- ства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| *Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 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 пла-  вающее кольцо и мяч) | комплект | 1 |
|  |  |  |  |
| *Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 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 |
| **Дети с нарушением зрения (слабовидящие, слепые)** | | | |
| 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 |
| *Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 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 | Электромегафон | комплект | 1 |

# ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАНИЮ СПЕЦИАЛИСТА 66

В соответствии с профессиональным стандартом **«**Инструктор по адаптивной физиче- ской 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 характе- ристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в должностные обязанности специалиста входят трудовые функции.

# Инструктор по адаптивной физической культуре

*Должностные обязанности.* Проводит групповые и индивидуальные занятия с ин- валидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и но- зологических групп в установленном порядке. Ведет воспитательную, рекреационно- досуговую, оздоровительную работу, направленную на максимальную коррекцию откло- нений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной про- граммой реабилитации инвалидов. Анализирует индивидуальные программы реабилита- ции инвалидов и исходные данные физической подготовленности занимающихся с целью комплектования группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического со- стояния занимающихся, составляет план и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий. Осуществляет поэтапный контроль подготовленности занимающих- ся и коррекцию этого процесса. Способствует социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формиро- ванию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивиду- альных занятий. Разрабатывает годовые и текущие планы теоретической, физической, технической, морально-волевой и спортивной подготовки занимающихся. Проводит от- бор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся. Создает условия, предупреждающие случаи травма- тизма во время занятий и исключающие применение допингов. Принимает участие в ор- ганизации и проведении мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спор- те 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 учрежде- ния по ее совершенствованию. Соблюдает правила по охране труда и пожарной безопас- ности.

*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 ком- плексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; теорию и методику адаптивной физической культуры; основы психологии, возрастной и специаль- ной педагогики, физиологии и гигиены спорта; теорию и методику адаптивной физической культуры; современные способы организации занятий физическими упражнениями при раз-

66 Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адап- тивному спорту» : приказ Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарег. в Минюсте России 29.04.2019 №

54541). URL: [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) ; Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» : приказ Минтруда России от 04.08.2014 № 526н (ред. от 12.12.2016) (за- рег. в Минюсте России 20.08.2014 № 33674). URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)

личных нарушениях функций организма; показания и противопоказания к проведению заня- тий по АФК; специфику развития интересов и потребностей занимающихся; порядок до- пинг-контроля и антидопинговые правила; основы медицинского контроля; способы оказа- ния 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 предъявле- ния 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 предъявле- ния требований к стажу работы.

# Инструктор по спорту

*Должностные обязанности.* Планирует, организует и проводит занятия по физиче- скому воспитанию, проводит тренировочные занятия по утвержденным программам с уче- том возрастного состава групп; контролирует двигательную деятельность занимающихся. Проводит спортивно-оздоровительную работу, разрабатывает в этих целях планы спортивно- оздоровительных мероприятий; привлекает население к выполнению физических упражне- ний в целях их физической подготовки к систематическим занятиям спортом; контролирует физическое состояние занимающихся, консультирует воспитателей, родителей и других за- интересованных лиц по вопросам улучшения физической подготовленности населения, в частности создания спортивных секций, кружков, оказывает им практическую и методиче- скую 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 раз- вития физического воспитания в дошкольных учреждениях; основы педагогики и психоло- гии дошкольного воспитания детей; основы теории и практики физического воспитания де- тей; методики обучения плаванию и спортивным играм; анатомию и физиологию детей; ос- новы спортивной медицины и спортивной гигиены; порядок проведения врачебного кон- троля и способы оказания первой помощи; порядок допинг-контроля и антидопинговые пра- вила; современную методику проведения спортивно-массовых мероприятий, детских спор- тивных игр; передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; порядок составления установленной отчетности; нормативные документы, регламентирую- щие работу со служебной документацией; основы работы на персональном компьютере; пра- вила по охране труда и пожарной безопасности.

*Требования к квалификации.* Высшее профессиональное образование в области физи- ческой культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или среднее профес- сиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требова- ний 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 специ- алиста 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 соци- альной защиты.

Реабилитационная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии, во многом определяется личностью инструктора по спорту/инструктора по АФК.

Инструктор по спорту и АФК, работающий с детьми с отклонениями в состоянии здо- ровья, 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, терпели- вость, 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 спор- ту/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 фор- мированию 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 оздо- ровительный 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, имею- щими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп с целью создания реальных возможностей для их интеграции в общество. Анализирует состояние об- разовательной, воспитательной, учебно-тренировочной, рекреационно-досуговой, оздорови- тельной и коррекционной работы в учреждении, разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Оказывает методическую помощь тренерам-преподавателям по адаптив- ной 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 за- нимающихся физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия досугового и оздоровительного характера. Осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта. Осу- ществляет просветительную работу в области АФК среди родителей (законных представите- лей), членов семьи занимающихся. Принимает участие в организации и проведении меро- приятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику трениро- вочного процесса. Дает предложения руководству учреждения по повышению квалификации в области адаптивной физической культуры тренеров-преподавателей, других специалистов учреждения. Контролирует соблюдение санитарно-гигиенических норм, обеспечение усло- вий, предупреждающих случаи травматизма во время занятий и исключающих применение допингов. Ведет первичный учет, производит анализ и обобщение результатов работы учре- ждения. 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 ком- плексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; основы медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок обеспечения безопас- ности 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, регламен- тирующие работу со служебной документацией; основы работы на персональном компьюте- ре; 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 до- полнительное 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.

# ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ СООРУЖЕНИЮ 67

Согласно приказу Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации № 59.13330.2012 «СНиП 35-01-2001 Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения», утвержденному 23.12.2016, следует обеспечивать доступность для маломобильных групп населения во все вспомогательные помещения в учебно-тренировочных физкультурно-спортивных сооружениях: входные и рекреационные помещения (вестибюли, гардеробы, зоны отдыха, буфеты), блоки раздевальных, душевых и санузлов, тренерские и учебно-методические помещения, медико- реабилитационные помещения (медицинские комнаты, сауны, массажные и др.) с учетом положений.

Расстояние обслуживающих помещений для занимающихся, включая инвалидов, от мест проведения физкультурно-спортивных занятий не должно превышать 150 м.

Ширина проходов должна быть увеличена на ширину свободного проезда кресла- коляски (0,9 м). Следует предусматривать увеличение ширины путей движения на путях движения занимающихся на спортивных креслах-колясках (1,2 м).

Бассейны для спортивных занятий инвалидов должны проектироваться с соблюдением требований к конструктивным и планировочным решениям, а также к размещению оборудования, цветовому решению, акустике и освещению в соответствии с СНиП 35-01, СП 35-101 и СП 35-103.

Параметры и оборудование ванн бассейнов необходимо подбирать в зависимости от специфических особенностей нарушений здоровья у следующих основных групп инвалидов:

1. инвалиды с поражением органов двигательного аппарата – ПОДА, нуждающиеся в креслах-колясках;
2. инвалиды с ПОДА, не нуждающиеся в креслах-колясках;
3. инвалиды с недостатками зрения (НЗ), слепые и с ослабленным зрением;
4. инвалиды с дефектами слуха (ДС), глухие и с ослабленным слухом.

В физкультурно-спортивном комплексе для занятий инвалидов должно быть не менее двух ванн: для плавания (оздоровительного или спортивного) и для терапевтических занятий в воде.

Набор типов ванн бассейнов для инвалидов включает пять групп, начиная с ванн оздоровительно-терапевтического назначения и заканчивая ваннами для спортивного плавания (табл. 12, рис. 4). Хотя почти все типы ванн имеют стандартные размеры, все они требуют специальных планировочных решений и технических приспособлений для занятий инвалидов.

*Таблица 12*

# Типы ванн бассейнов для занятий адаптивным плаванием

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы ванн** | **Назначение и размеры помещений,**  **залов, м\*** | **Размеры ванн в плане, м\*\*** | **Единовременная пропускная способность,**  **чел.\*\*\*** | **Глубина, м** | **Примечания** |
| **Оздоровительно- терапевтическая** | Восстановительное лечение, 9 × 12 | 3 × 7 | (4) | 0,25–1,30 | Инвалиды с ПОДА. Жела- тельно регулирование  уровня дна |
| **Плескательная** | Привыкание к воде, игры, 100 М | Свободная форма площадью  15–35 мг | (3–8) | 0,0–0,4 | Для детей |

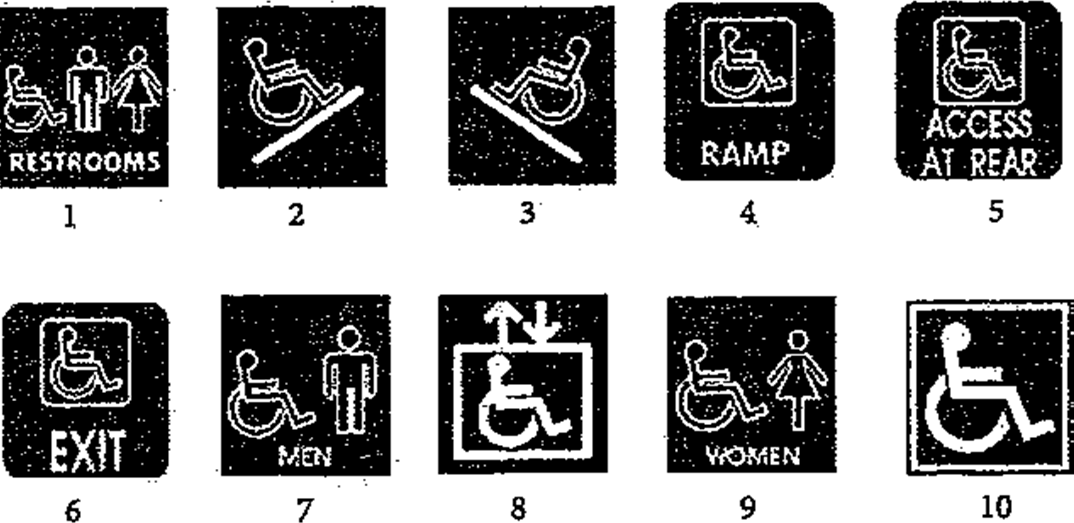
67 СНиП 35-01-2001 Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения : приказ Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации № 59.13330.2012,

утв. 23.12.2016.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Для обучения неумеющих** | Привыкание к воде, игры, обучение  плаванию, упраж- нения в воде |  |  |  | Для детей всех категорий инвалидности |
| А – 15 × 24 | АВ – 8 × 16,6 | 20(10) | 0,8–1,35 |  |
| Б – 18 × 30 | БВ, – 6 × 10 |  | 0,6–1,35 |  |
| **Для оздоровительно- го плавания** | Плавание, закреп- ление навыков,  игры в воде |  |  |  | А – для всех категорий, кроме паралича |
| А – 15 × 24 | АВ – 8 × 16 | 24(12) | 0,9–1,25 |  |
| Б – 18 × 30 | БВ – 6 × 10 |  | 1,2–1,45 |  |
| **Ванна для спортивно- го плавания** | Спортивное плава- ние, плавание, ны-  ряние с тумбочек, игры |  |  |  | Все категории: инвалиды с ПОДА, с недостатками зре- ния с дефектами слуха |
| А – 18 × 30 | АВ – 11 × 25 |  |  |  |
| Б – 24 × 30 | АВ – 16,6 × 25 | 48(24) | 1,8–2,05 |  |
| В – 60 × 30 | ВВ – 21 × 50 | 65(32) | 1,8–2,3 |  |

*Примечание*: \* А, Б, В – варианты размеров помещений, \*\* Aв, Бв, Bв – варианты размеров ванн,

\*\*\* в скобках указано число инвалидов.



**Рис. 4. Пиктограммы для ориентации инвалидов:**

1 – комнаты отдыха для мужчин/женщин; 2, 3 – подъемники;

4 – рампа (аналог пандуса) для доступа в здание на инвалидном кресле или коляске;

5 – доступ (вход) с обратной стороны здания; 6 – выход; 7, 9 – раздевалка мужская/женская; 8 – лифт для колясочников; 10 – место для инвалида на автостоянке

# Плавательные бассейны для занятий

Крытые бассейны физкультурно-оздоровительного центра предназначаются для физ- культурно-оздоровительных занятий и тренировок по плаванию, а также купания различных категорий населения, в т. ч. инвалидов различных категорий. Назначение бассейнов опреде- ляется заданием на проектирование или проектом.

В крытых бассейнах предусматриваются специализированные ванны для спортивно- оздоровительного плавания, оздоровительного плавания, обучения плаванию. Параметры ванн и залов бассейнов различных типов представлены в табл. 13.

*Таблица 13*

# Рекомендуемые параметры ванн и залов бассейнов физкультурно-оздоровительных центров для занятий инвалидов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип ванны** | **Габариты ванны в плане, м** | **Глубина ванны, м** | **Габариты зала бассейна, м** | **Пропускная способность, чел.** | **Примечания** |
| Спортивно- оздоровительного плавания | 25,0 × 12,0 | 1,2–1,8 | 30,0 × 18,0  h = 5,4 | 48 |  |
|  | 25,0 × 16,0 | 1,2–1,8 | 30,0 × 24,0  h = 5,4 | 64 |
| Оздоровительного плавания | 16,6 × 6,0  16,6 × 8,0 | 1,2–1,45  1,2–1,45 | 24 × 12  h = 5,4  24 × 15  h = 5,4 | 18 | Используется для оздоро- вительных занятий инвали- дов.  Ширина зала определяется планировочным решением |
| Для обучения пла- ванию | 10,0 × 6,0 | 0,9–1,25 | 15,0 × 12,0  h = 3,6 | 20 | Используется для обучения плаванию детей старше 14 лет и взрослых, в т. ч. инва- лидов с ПОДА |

Ванны оздоровительного плавания рекомендуется проектировать с «пенным корытцем»

* бортом, выступающим над уровнем воды на 0,30–0,35 м. Ванны для обучения плаванию ре- комендуется проектировать с заглубленной обходной дорожкой. Эти ванны могут использо- ваться для проведения занятий с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем. Для прове- дения терапевтических занятий ванну следует проектировать в соответствии с «Рекомендаци- ями по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребности ин- валидов и других маломобильных групп населения».

В мелкой части ванны, вне основных контуров, предусмотрен стационарный спуск – пологая лестница с поручнями с двух сторон на высоте 0,9 м. Рекомендуемая минимальная ширина проступней – 0,3 м. Высота подступенков – 0,14 м. В глубокой части ванны – заглуб- ленные вертикальные лестницы.

Со стороны входов в зал бассейна из раздевальных, используемых инвалидами, ширина обходной дорожки должна быть не менее 4 м. Увеличение ширины обходной дорожки с одно- го из торцов бассейна до 5,4 м позволяет разместить стационарные места с подогревом и пло- щадку для разминки 4 × 6 м.

В чаше бассейна предусматриваются места для хранения колясок костылей и тростей, поручни вдоль стен зала на высоте 0,9 м, а в ванне по контуру – поручни.

По периметру бортика в нескольких местах необходимо разместить указатели глубины в данном месте бассейна.

Зал «сухого плавания» желательно оборудовать тренажерами, которые помогут инвали- дам не только развивать физические качества, но и знакомиться с техникой и биомеханикой плавательных локомоций на суше, перенося их затем на занятия в воде.

*Специальные полосы для ориентации и информации*. В ваннах бассейнов, где проводятся занятия по адаптивному плаванию со слабовидящими инвалидами и спортсменами, на обходных дорожках должны предусматриваться полосы ориентации шириной не менее 1,2 м. За ними

должны быть установлены предупреждающие ограждения с поручнем на высоте не менее 1 м.

Цветовая маркировка – предупредительная, должна быть на входах и выходах из бассей- на, границе борта, на центровке трамплинов и стартовых тумбочек. Красные полосы ориентации должны быть нанесены на выходе из душевой и по периметру бассейна.

На площади обходной дорожки или между колоннами должно быть предусмотрено ме- сто для размещения кресел-колясок, ходунков и костылей.

Для получения различимой звуковой информации и снижения уровня шума рекоменду- ется применять перфорированный или слоистый акустический потолок.

Пологая лестница на мелком краю ванны должна быть с размерами ступеней не менее 14 см по высоте и 30 см по ширине. Лестницу рекомендуется устраивать вне габаритов ванны. Лестница должна иметь стационарные поручни. Ширина лестницы для спуска в воду должна быть не менее 90 см.

Для безопасного спуска в воду инвалидов, чья подвижность целиком зависит от ортопе- дических устройств, следует предусмотреть установку желоба или специальных подъемников. Желоб может устанавливаться на высоте 0,5 м над уровнем обходной дорожки.

Стационарные подъемники с электрическим приводом могут устанавливаться на обход- ной дорожке и крепиться к потолку, бортику бассейна, полу или стене. Для спортивно- оздоровительного плавания рекомендуются ванны без бортов с переливной решеткой в уровне обходной дорожки.

В ваннах терапевтического и двигательно-оздоровительного назначения, как и в детских ваннах, с трех сторон должен быть бортик высотой 0,65 м.

Обходная дорожка по периметру ванн должна быть шириной не менее 2 м в крытых и 2,5 м открытых ваннах бассейнов. Дорожка со стороны стартовых тумбочек и выходов из разде- валок должна быть шириной не менее 3,5 м. Вместо ножных проходных ванн у выхода из разде- валок и душевых в зал бассейна рекомендуется применять коврики, пропитанные антисептика- ми. По внешней границе обходной дорожки следует предусматривать стационарные скамьи вы- сотой 0,5 м.

Сплошной поручень по периметру обходной дорожки рекомендуется устраивать на вы- соте 0,9 м от пола вдоль стен бассейна.

Чистка, мытье и санитарная обработка бассейна являются неотъемлемой составной ча- стью соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил, предъявляемых к качеству воды.

Ванна для подводного гидромассажа может быть установлена в соседнем с бассейном помещении (восстановительном центре или рядом с сауной).

Физическая и психологическая подготовка родителей и детей-инвалидов к занятиям в во- де может производиться в залах общей физической подготовки (ОФП) или в специальных залах

«сухого плавания» для подготовительных занятий. Если позволяет площадь зала, в нем можно установить 1–2 массажные кушетки для предварительного лечебного массажа перед занятием в воде, например, детям с заболеваниями ОДА.

Размеры залов, предназначенных для них, могут быть стандартными, рекомендуемыми для ванн бассейнов общего пользования. Основное требование – правильная расстановка необ- ходимого оборудования и тренажеров с учетом особенностей нарушений у инвалидов.

Средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования в помещениях ОФП, складывается из площади, занимаемой тренажером или снарядом, размеров зон безопасности и площади для подходов. Два первых показателя являются стандартными. Третий показатель (площади для подходов к оборудованию) зависит от размеров проходов, которые увеличиваются для незрячих и «колясочников», в соответствии с характером их передвижений и необходимо- стью организации места, где происходит пересадка инвалида для последующих занятий. Таким образом, средняя площадь, приходящаяся на каждую единицу оборудования, должна составлять: для здоровых людей и глухих – 4 м2, для инвалидов по зрению и колясочников – не менее 6 м2.

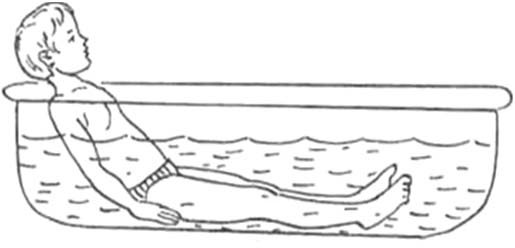
# РЕКОМЕНДАЦИИ 68

Помимо занятий в бассейне можно развивать двигательные навыки в ванне в домаш- них условиях. Но проводить занятия в ванне с ребенком-инвалидом нелегко. Поэтому при занятиях в ванне необходимо добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения сам, без по- сторонней 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 ко- нечностями 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 фор- ма. 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**

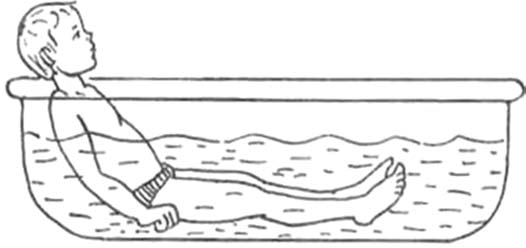
Затем можно приступать к выполнению упражнений. Начинать надо с наиболее про- стых упражнений в активно-пассивной форме, а затем переходить к более сложным упраж- нениям.

*Упр. 1.* И. п. – лежа на спине, руки на поверхности воды. Легкое похлопывание по во-

де.

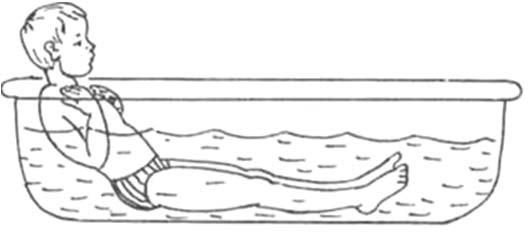
*Упр. 2.* И. п. – лежа в ванне на спине, сгибание и разгибание лучезапястного сустава

(рис. 6).



**Рис. 6. Выполнение упражнения (упр. 2)**

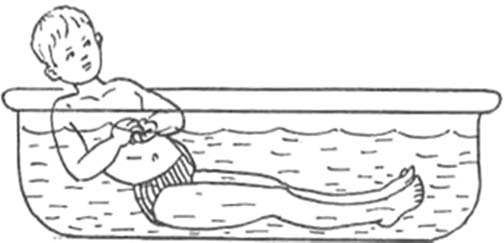
68 Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общ. ред. Н. А. Гросс. М. : Сов. спорт, 2005. 235 с.



**Рис. 7. Выполнение упражнения (упр. 3)**

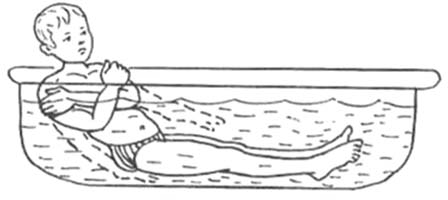
*Упр. 3.* И. п. – то же. Сгибание и разгибание в локтевом суставе (ладонями достать до плеч), 6–7 раз (рис. 7).

*Упр. 4.* И. п. – то же. Согнуть руки в локтях и соединить в замок, вытянуть руки впе- ред, потянуться, удержать эту позу 30–40 сек. (рис. 8).



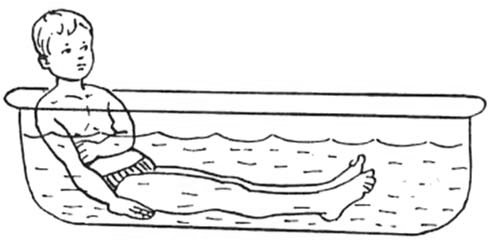
**Рис. 8. Выполнение упражнения (упр. 4)**

*Упр. 5.* И. п. – то же. Перекрестное сгибание рук (левой рукой достать до правого пле- ча, правой – до левого), 6–7 раз (рис. 9).

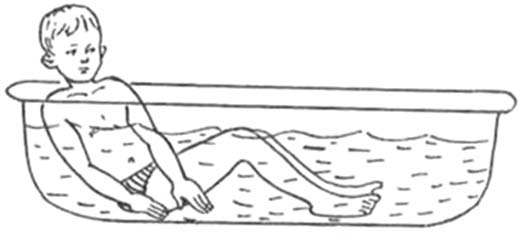


**Рис. 9. Выполнение упражнения (упр. 5)**

*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)**

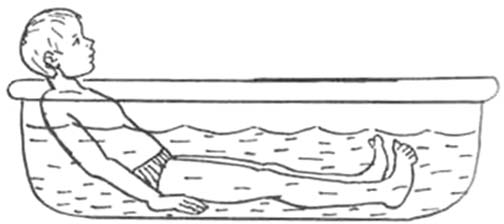


**Рис. 11. Выполнение упражнения (упр. 7)**

Двигательную функцию всего организма усиливают упражнения с изменением поло- жения 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).

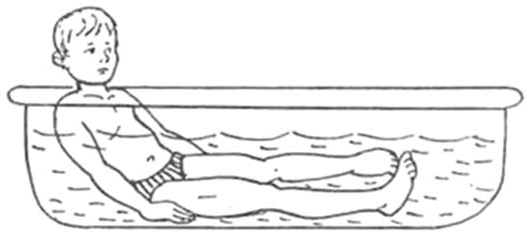
К более сложным упражнениям относятся движения обеих ног – сгибание, разгиба- ние, сгибание с разведением бедер, с поворотом таза, разнообразные комбинации движения рук и ног, упражнения с захватом руками бедер или бедра, с доставанием рукой стопы, скрещиванием ног, скольжением пятки одной ноги по голени другой и т. д.



**Рис. 12. Выполнение упражнения (упр. 8)**

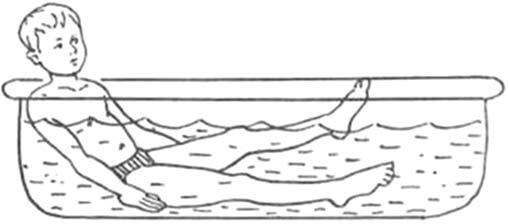
*Упр. 8.* И. п. – сидя в ванне. Поочередное сгибание и разгибание в голеностопном су- ставе, 6–8 раз (рис. 12).

*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).



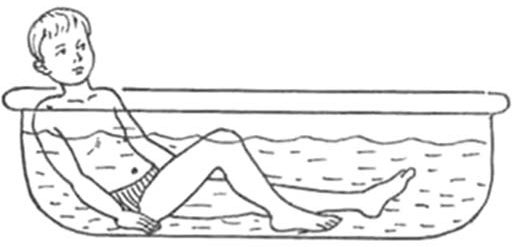
**Рис. 13. Выполнение упражнения (упр. 9)**

*Упр. 10.* И. п. – то же. Поочередное поднимание и опускание прямой ноги, отведение, приведение в сторону, 6–8 раз (рис. 14)



**Рис. 14. Выполнение упражнения (упр. 10)**

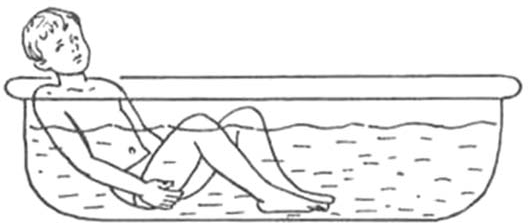
*Упр. 11.* И. п. – то же. Скольжение пяткой одной ноги по голени другой, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 15).



**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)**

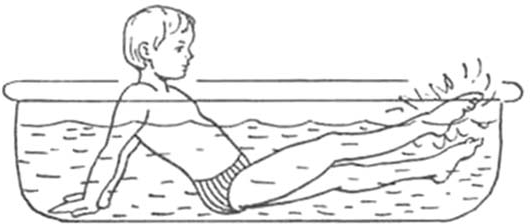
*Упр. 13.* И. п. – то же. Обнять бедра и потянуться, удержать позу 20–30 сек.

*Упр. 14.* И. п. – сидя в ванне, ноги прямые. Потянуться вперед, достать руками до пальцев ног, удержать положение 20–30 сек.

*Упр. 15.* И. п. – сидя в ванне. Согнуть колени, подтянуть к груди с помощью рук, об- хватить колени, голову опустить на колени, удержать позу 10 сек., упражнение выполняется 3 раза (рис. 17).

**Рис. 17. Выполнение упражнения (упр. 15)**

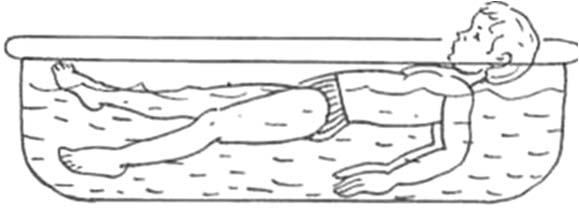
*Упр. 16.* И. п. – сидя в ванне, прямые руки сзади в упоре, пальцы рук развернуты назад. Поочередное поднимание ног, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 18).



**Рис. 18. Выполнение упражнения (упр. 16)**

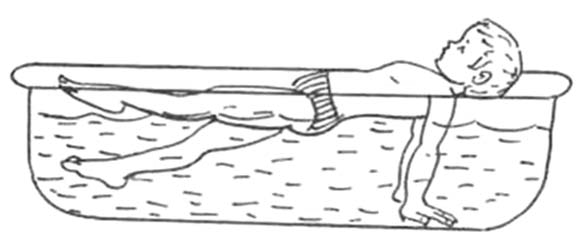
Для активизации позвоночника и таза применяется дифференцированное воздействие на отдельные его участки: различные движения с применением и прогибом грудной клетки с опорой на локти, с поворотом корпуса влево и вправо при упоре разведенных на ширину ванны ног.

*Упр. 17.* И. п. – лежа в ванне, упор на согнутые в локтях руки. Поочередное поднима- ние ног, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 19).



**Рис. 19. Выполнение упражнения (упр. 17)**

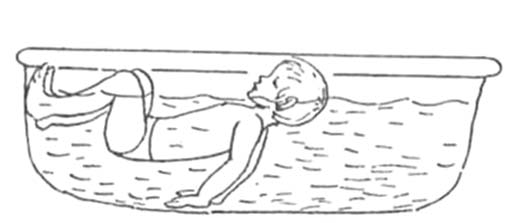
*Упр. 18.* И. п. – лежа в ванне, упор на прямые руки. Поочередное поднимание ног вверх-вниз, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 20).



**Рис. 20. Выполнение упражнения (упр. 18)**

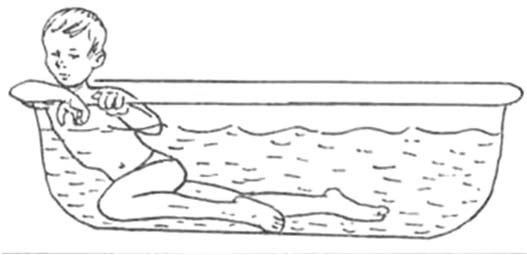
*Упр. 19.* И. п. – то же. Скрещивание ног 6–8 раз.

*Упр. 20.* И. п. – лежа в ванне, ноги согнутые в коленях в упоре на стенку ванны, пря- мые руки упираются на дно ванны. Легкое отталкивание ногами от стенки ванны (сохраняя равновесие на руках) (рис. 21).



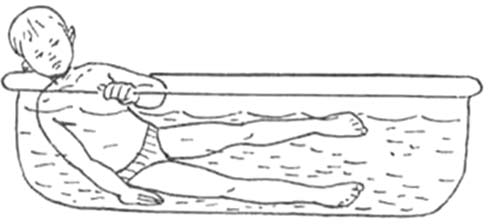
**Рис. 21. Выполнение упражнения (упр. 20)**

*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 придерживаться за край ванны, поднима- ние прямой ноги, затем повернуться на другой бок и повторить упражнения с другой ногой, 6–8 раз на каждую ногу (рис. 23).



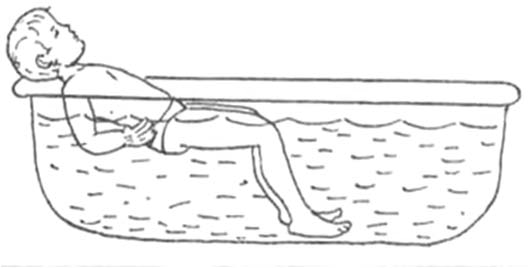
**Рис. 23. Выполнение упражнения (упр. 22)**

*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

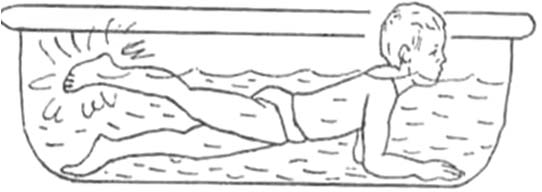
(рис. 24).



**Рис. 24. Выполнение упражнения (упр. 24)**

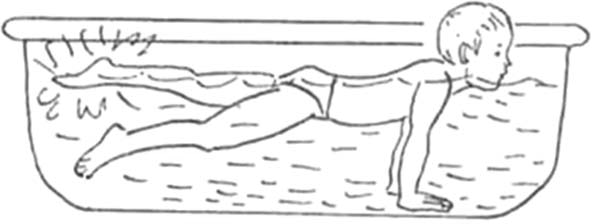
Постепенно движения усложняются, а развивающие двигательные функции позволя- ют ребенку выполнять их более активно. Наиболее сложными упражнениями являются дви- жения с изменением положения тела: лежа на животе, в положение на четвереньках с после- дующим «нырянием», с поворотом на бок или на спину.

*Упр. 25.* И. п. – лежа в ванне на животе, согнутые руки в локтях упираются в дно ван- ны. Поочередное поднимание 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. Пооче- редное поднимание прямых ног, 6–8 раз (рис. 26).



**Рис. 26. Выполнение упражнения (упр. 26)**

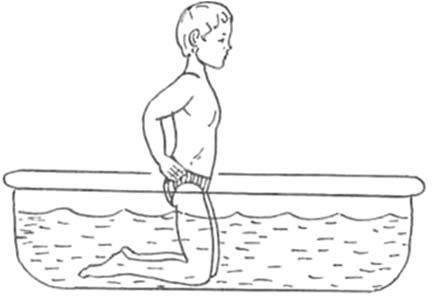
*Упр. 27.* И. п. – лежа в ванне на животе, прямые руки упираются в дно ванны. Согнуть ноги в коленях (поза – на четвереньках), найти равновесие, держать 20–30 сек.

*Упр. 28.* И. п. – сидя в ванне, руки на поясе или на бортике ванны (для тех, кто не мо- жет держать равновесие), ноги согнуты в коленях. Пружинистые движения вверх-вниз (ам- плитуда небольшая), 8–10 раз (рис. 27).



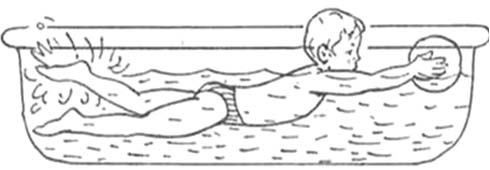
**Рис. 27. Выполнение упражнения (упр. 28)**

*Упр. 29.* И. п. – сидя в ванне, руки на поясе или на бортике ванны (для тех, кто не мо- жет держать равновесие), ноги согнуты в коленях. Встать на колени, держать равновесие 10 сек. (если ребенок не может самостоятельно встать на колени, ему надо помочь: инструк- тор по спорту/инструктор по АФК или родитель (законный представитель), поддерживая правой рукой за грудь, левой рукой помогает поднимать таз до вертикального положения те- ла) (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 поднимание прямых ног (рис. 29).



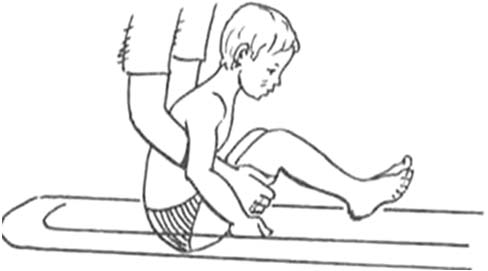
**Рис. 29. Выполнение упражнения (упр. 30)**

Таким образом, упражнения в ванне помогают развивать двигательную функцию по- звоночника по трем основным осям и направлениям и одновременно подготавливают ребен- ка к сложным движениям конечностей.

Следует помнить, что у детей с тяжелой формой двигательных нарушений из-за пре- обладания 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 рефлексы, 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 напря- гается 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**

1. В ванне следить за симметричным положением ребенка: голова в центре, руки перед туловищем, вес равномерно распределен на ягодичные мышцы и частично на ноги.

# ГЛОССАРИЙ 69

**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 воз- можностями здоровья, в том числе инвалидов.

**Аквааэробика** – вид плавания, направленный на повышение двигательной активно- сти, повышение качества жизни путем использования в водной среде упражнений с различ- ными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями, выполняе- мых под музыку.

**Аквафитнес** – система физических упражнений избирательной направленности, вы- полняемых в условиях водной среды. Направление организации досуговой деятельности населения разного возраста и различного уровня физической подготовленности, включаю- щее как организованные, так и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, игр и развлечений, предусматрива- ющие 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, непра- вильность, отклонение от общей закономерности развития.

**Гидроаэробика** – оздоровительный вид физической культуры, относящийся к фитне- су, – это система физических упражнений, сочетающая в себе элементы плавания, хореогра- фии, 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 каче- ственно нового (в отличие от исходного) уровня состояния его здоровья, его физической, ин- теллектуальной и общественной активности, общественного признания и уважения (Мосу- нов Д. Ф., 2005).

**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 обеспе- чивают коррекцию и компенсацию недостатков развития.

**Детский церебральный паралич (ДЦП)** – заболевание, проявляющееся различными двигательными нарушениями, часто в сочетании с нарушениями интеллекта. Причиной за- болевания 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 раз- личных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

**Игра** – вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей в развлече- нии, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и уме-

69 Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие. 4-е изд., стер. М. : ФЛИНТА : Наука, 2017.

156 с.

ний. Игра – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утили- тарной цели и доставляющая радость сама по себе.

**Кондиционное плавание** – вид плавания, направленный на достижение более высо- кого от исходного уровня плавательной подготовленности, поддержание спортивного долго- летия.

**Культя** – остаточная часть конечности после ампутации.

**Лечебно-оздоровительное (рекреационное) плавание** – вид плавания, направлен- ный на исправление или компенсирование временного ухудшения состояния здоровья.

**Магнитогидродинамика** – наука, изучающая закономерности магнитогидродинами- ческих 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 элек- тромагнитной природы позволяет прямо или непосредственно преобразовывать механиче- скую энергию жидкости в электрическую и наоборот – подводимую электрическую энергию в механическую энергию потока жидкости.

**Массаж** – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой сово- купность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверх- ности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппа- ратами.

**Мелкая моторика** – умение использовать возможности пальцев рук.

**Общественный опыт** – опыт, накопленный многими поколениями людей, сохраняет- ся и передается через средства-носители информации, включая материальные, вербальные, виртуальные, генетические и другие носители.

**Оздоровительное плавание** – вид плавания, направленный на достижение и поддер- жание желаемого состояния уровня здоровья, повышения качества жизни, профилактику за- болеваний.

**Остеохондроз позвоночника** – это дегенеративное заболевание, вовлекающее в пато- логический процесс все его ткани начиная с активной части – мышц, с последующими изме- нениями в пассивной части – дисках, суставах, связках, телах позвонков. В отличие от фи- зиологического 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 по- верхности воды за счет скоординированных движений конечностями при оптимальном по- ложении тела (горизонтально на груди, спине или боку) и углубленном дыхании, обеспечи- вающем доставку работающим мышцам достаточного количества кислорода.

**Плавание оздоровительное** – направление оздоровительной физической культуры, обеспечивающее повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, мышеч- ной и дыхательной систем за счет экономизации работы сердца в состоянии покоя и повы- шения резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности (Меньшуткина Т. Г., 2003).

**Плавание реабилитационное** – это передача опыта двигательной, умственной, физи- ческой, соматической, духовной и волевой деятельности путем планирования, организации и

проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии (Мосу-

нов Д. Ф., 2005)

**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 опор- но-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. : CapiyHac АКВА Центр, 2010. – 123 с. – Серия «О детях и здоровье».

1. 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.
2. Аристова Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов : учеб. по- собие / Л. В. Аристова. – М., 2002. – 192 с.
3. Безотечество К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболева- ний ОДА у детей школьного возраста / К. И. Безотечество // Плавание V. Исследование, тре- нировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 136–140.
4. Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие / К. И. Безотечество. – 4-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2017. – 156 с.
5. Брауер А. Ж. Плавание как средство социализации и реабилитации людей с син- дромом Дауна / А. Ж. Брауер // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : матери- алы VII Междунар. науч. конгресса (23–27 мая 2003 г.). – М., 2003. – Т. 3. – С. 283–284.
6. Булгакова Н. Ж. Водные виды спорта: учеб. / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
7. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физ- культура и спорт, 2000. – 67 с.
8. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М. :

Аграф, 1997. – 128 с.

1. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. по- собие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 96 с.
2. 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.
3. 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.
4. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно- двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М., 2000. – 224 с.
5. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих детей сред- ствами плавания : метод. пособие / А. И. Погребной, С. А. Мясищев. – Краснодар, 2005. – 84 с.
6. Доман Г. Обучение плаванию новорожденных детей / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги // Как сделать ребенка физически совершенным. – М., 2000. – 336 с.
7. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В Шапкова. – М., 2000. – 240 с.
8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инва- лидов : учеб. пособие / под ред. проф. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова. – СПб. : СПбГАФК, 1996. – 95 с.
9. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. /

С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 614 с.

1. Жиленкова В. П. Врачебно-педагогические аспекты физической культуры и спор- та 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.
2. Использование средств плавания в системе физической и психической реабилита- ции детей с задержкой психического развития : метод. пособие / А. И. Погребной, В. В. Пер- мяков. – Краснодар : КГУФКСТ, 2005. – 118 с.
3. Казаков Д. Ю. Методика формирования дыхания у детей-аутистов в процессе гидрореабилитации // Плавание III. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : матери- алы Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Плавин, 2005. – С. 264–269.
4. 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. : Пла- вин, 2003. – С. 45–48.
5. 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.

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в раз- витии / Л. В. Шапкова [и др.] ; под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2002. – 212 с.
2. Курдыбайло С. Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Богатых // Врач лечебной физкуль- туры. – 2005. – № 6. – С. 37–40.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая харак- теристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М. : СпортАка- демПресс, 2002. – 140 с.
4. Мазитова Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психиче- скими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции

: автореф. дис канд. пед. наук / Н. В. Мазитова. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

1. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие / Д. М. Маллаев.

– М. : Сов. спорт, 2002. – 136 с.

1. 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.
2. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : письмо Мини- стерства образования и науки Российской Федерации № мд-583/19 о методических рекомен- дациях от 30 мая 2012 г. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)
3. Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / сост. : С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похоруков. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. – 65 с.
4. Методика обучения плаванию способом кроль на груди детей с нарушением зре- ния // Методика обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья : учеб.-метод. пособие / сост. : С. Б. Нарзулаев, В. И. Павлухина, О. Ю. Похоруков. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2007. – С. 16–23.
5. Морозова Т. С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки : автореф. дис канд. пед. наук / Т. С. Морозова. – М. :

РГАФК, 2003. – 24 с.

1. 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.

1. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ре- бенка-инвалида : учеб. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М., 2002. – 152 с.
2. Мосунов Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей- инвалидов / Мосунов Д. Ф. // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 1. – С. 24–26.
3. 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.
4. Мясищев С. А. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослыша- щих мальчиков 9–12 лет средствами плавания : автореф. дис.. канд. пед. наук / С. А. Мяси- щев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2003. – 24 с.
5. 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. Сели- верстова. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 224 с.
6. 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.

1. 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.](http://www.consultant.ru/)

1. О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида в рамках компетенции департамента физической культу- ры 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.
2. 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, же- лающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в ор- ганизациях 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.](http://www.consultant.ru/)
3. 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, же- лающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в ор- ганизациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : приложение к приказу № 134н Министерства здравоохра- нения Российской Федерации от 01.03.2016. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)
4. О противопожарном режиме : постановление Правительства Российской Федера- ции № 390 от 25.04.2012 (ред. от 30.12.2017).
5. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации [Электронный ресурс] :

ФЗ № 181 от 24.11.1995. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-

ФЗ от 04.12.2007. (ред. от 03.11.2015).

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] :

федер. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007.– URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)

1. Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопро-

сам 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.](http://www.consultant.ru/)

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ № 363 от 29.03.2019. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)
2. 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.

1. Об утверждении методических рекомендаций по определению потребности инва- лида, 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.](http://www.consultant.ru/)
2. 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.](http://www.consultant.ru/)
3. Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по повышению значе- ний 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.](http://www.consultant.ru/)
4. Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объ- ектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания ин- валидам при этом необходимой помощи [Электронный ресурс] : приказ Министерства спор- та РФ № 825 от 24.08.2015. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)
5. 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.](http://www.consultant.ru/)
6. Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета не- коммерческим организациям, не являющимся государственными (муниципальными) учре- ждениями, 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.](http://www.consultant.ru/)
7. Об утверждении примерных положений о многопрофильных реабилитационных центрах для инвалидов и детей-инвалидов, а также примерных перечней оборудования, не- обходимого для предоставления услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инвалидов и детей инвалидов [Электронный ресурс] : приказ Министерства тру- да РФ № 275 от 23.04.2018. – URL: [http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)
8. 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.](http://www.consultant.ru/)

1. Об утверждении формы и порядка предоставления органами исполнительной вла- сти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивиду- альной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в феде- ральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы [Электронный ресурс]

: приказ Минтруда России № 723н от 15.10.2015. – URL[: http://www.consultant.ru.](http://www.consultant.ru/)

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булга- кова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
2. Организация работы по охране труда в сфере физической культуры и спорта : те- матич. папка. – Красноярск : КГАУ ДПО ККИПКРФКиС, 2016. – 89 с.
3. Орешкина Ю.А. Обучение плаванию детей-инвалидов с односторонней ампута- цией нижней конечности (с сохранным интеллектом) : автореф. дис.... канд. пед. наук / Ю. А. Орешкина, 2001. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – 18 с.
4. Осокина Т. И. Обучение плаванию / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – М. : Про- свещение, 2002. – 126 с.
5. Паравян Г. А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью

/ Г. А. Паравян // Плавание : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 2. –

С. 25–28.

1. Пермяков В. Е. Использование плавания для реабилитации детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / В. Е. Пермяков // Плавание. Иссле- дование, тренировка, гидрореабилитация : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : СПбНИИФК, 2001. – С. 118–120.
2. Погребной А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха / А. И. Погребной // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабили- тация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 140–143.
3. Погребной А. И. Плавание в системе физической и психической реабилитации де- тей с дефектами в развитии / А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – C. 55–57.
4. Попов С. Н. Физическая реабилитация : учеб. / под общ. ред. проф. С. Н. Попо- ва. – 3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 608 с.
5. Семёнова К. А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных па- раличах / К. А. Семёнова. – М. : Медицина, 1976. – 185 с.
6. 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.
7. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общ. ред. Н. А. Гросс. – М. : Сов. спорт, 2005. – 235 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв.

приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).

1. Федулова А. А. Раннее плавание для малышей: новорожденные и груднички /

А. А. Федулова. – М. : ИНТЕЛЛЕКТиК, 2011. – 80 с.

1. Физическая реабилитация и спорт инвалидов [Электронный ресурс]. М. : Сов. спорт, 2003. – URL: [/http://do](http://docs.cntd.ru/)c[s.cntd.ru](http://docs.cntd.ru/) (дата обращения: 11.10.2016).
2. Фетисов А. М. Особенности обучения плаванию детей с ограниченными возмож- ностями разных нозологических групп / А. М. Фетисов // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – № 12. – С. 336–340.
3. Чарковский И. Б. Активная адаптация младенцев к водной и наземной среде /

И. Б. Чарковский, Л. И. Бурачевский. – М. : МАИ, 2004. – 36 с.

1. Шпак С. Л. Индивидуальное обучение плаванию детей с последствиями цере- брального паралича: автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 24 с.
2. 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.

1. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – М. : Феникс, 2003. – 288 с.

# Электронные ресурсы:

1. Плавание для всех [Электронный ресурс]. – URL: https://klex.ru.
2. Плавать раньше, чем ходить [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.lisasha.ru.](http://www.lisasha.ru/)
3. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]. – 3-е изд. – URL: https://biblio-online.ru.
4. Гидрореабилитация в лечении детей [Электронный ресурс]. – URL: [http://med-info.ru.](http://med-info.ru/)
5. Обучение и тренировка пловца [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.koob.ru.](http://www.koob.ru/)
6. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – URL: https://paralymp.ru.

***Приложение 1***

**ПРАВИЛА**

**посещения плавательного бассейна для лиц с инвалидностью в сопровождении родите- ля, 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 Гос- комспорта СССР от 01.12.1987 № 639);
  + санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.1.2.1188-03 «Пла- вательные 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 «Са- нитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима рабо- ты 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 физкуль- турно-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 спортив- ные. 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).

1. Порядок предоставления медицинских документов.
   1. К пользованию услугами плавательного бассейна посетители всех категорий допуска- ются при наличии действующей медицинской справки (оригинала) установленного образца о чи- стоте кожных покровов и отсутствии грибковых заболеваний.
   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 переоформле- нию 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 справ- ка подлежит переоформлению не менее одного раза в 3 месяца (основание: п. 3.12.2.СанПиН Минздрава РФ № 2.1.2.1188-03).

* 1. Справки детей (оригиналы), посещающих групповые занятия, сдаются сотруднику плавательного бассейна (медицинскому работнику) для дальнейшего хранения.

Медицинская сестра бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посети- теля 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.

1. Обязанности посетителей бассейна.
   1. Ознакомиться с настоящими правилами посещения плавательного бассейна, обеспе- чить их неукоснительное соблюдение и выполнение.
   2. Посещать занятия согласно расписанию. Запрещен проход на занятия по истечении

10 мин. от начала занятий.

* 1. Представить медицинскую справку, в необходимых случаях предоставить полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья и здоровья находящихся с ним несовер- шеннолетних детей, наличии заболеваний, перенесенных травмах и операциях, умения плавать, иную информацию.
  2. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
  3. При посещении групповых занятий заблаговременно прибывать к началу занятий, со- блюдать правила и требования безопасности занятий, использования спортивного инвентаря, ува- жительно относиться к другим участникам групповых занятий и инструкторам по спор- ту/инструкторам по АФК. После занятий возвращать спортивный инвентарь в установленное место.
  4. Соблюдать рекомендации инструкторов по спорту/инструкторов по АФК о продолжи- тельности и интенсивности физкультурно-оздоровительных занятий.
  5. Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий переодеться в спортивную одежду и сменную обувь, соответствующую виду занятия.
  6. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при воз- никновении инфекционных, кожных и иных заболеваний, а также обострении хронических забо- леваний воздержаться от посещения занятий) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей. Незамедлительно информировать инструктора по спорту/инструктора по АФК или меди- цинского работника бассейна в случае ухудшения самочувствия во время оказания услуги.
  7. Посетитель обязуется воздерживаться от занятий в бассейне при возникновении у него медицинских противопоказаний, включая (но не ограничиваясь) возникновение острых инфекци- онных (в том числе кожных) заболеваний, наличие открытых ран, обострение хронических забо- леваний, вплоть до момента полного выздоровления или снятия обострения хронических заболе- ваний. Бассейн не несет ответственности за вред жизни или здоровью посетителя, возникший в результате неисполнения посетителем условий настоящего пункта.
  8. Посетитель обязан самостоятельно ознакомиться с инструкцией по технике безопас- ности, размещенной в общедоступных местах на территории бассейна (на информационном стен- де в холле помещения кассы) и/или на сайте учреждения, а также неукоснительно ее соблюдать.
  9. 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.
  10. 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.

1. Порядок прохода посетителей.
   1. При опоздании более чем на 10 мин. администратор или инструктор вправе не допус- кать посетителя к занятиям.
   2. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон плава- тельного бассейна в течение 15 мин. до начала занятия, 45 мин. во время (продолжительность со- ставляет академический час – 45 мин.) и в течение 15 мин. после окончания сеанса. В холле зани- мающийся 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.

1. Нахождение в бассейне запрещается.
   1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоро- вья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.
   2. Входить в помещение бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного, нарко- тического или токсического опьянения.
   3. Распивать в помещении бассейна алкогольные и спиртосодержащие напитки либо упо- треблять наркотические или психотропные вещества.
   4. Употреблять пищу и напитки в раздевалках и чаше бассейна.
   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.
   6. Приносить и приводить на территорию бассейна животных.
   7. Приступать к занятиям сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.
   8. Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещении бассейна, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.
   9. Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать ее в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна.
   10. Использовать стеклянную тару.
   11. Принимать душ в купальном костюме, иной одежде.
   12. Входить в чашу бассейна без предварительного посещения душа, до начала сеанса и без сигнала инструктора по плаванию.
   13. Находиться в чаше бассейна без купального костюма и шапочки для плавания.
   14. Находиться в чаше бассейна в одежде, не предназначенной для плавания (шортах,

«бермудах» и т. п.).

* 1. Присутствовать при проведении групповых занятий в смежных помещениях лицам, не включенным в списочный состав групп, если это не предусмотрено графиком открытых заня- тий (проведения соревнований).
  2. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику,

двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях бассейна).

* 1. Висеть на разделительных дорожках.
  2. Ложно звать на помощь.
  3. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела.
  4. Прыгать в чашу бассейна с бортиков, вышек, стартовых тумб без разрешения ин- структора по спорту/ инструктора по АФК
  5. Плавать под водой с длительной задержкой дыхания, нырять на дно бассейна без раз- решения инструктора по плаванию.
  6. Плавать в стеклянных масках.
  7. Использовать принесенные надувные средства для плавания (исключая нарукавники для детских учебных групп).
  8. Пользоваться ластами без специального разрешения инструктора.
  9. Производить фото- и видеосъемку без специального разрешения администрации в раздевалках, душевых, чаше плавательного бассейна.
  10. Использовать мобильные устройства (в т. ч. телефоны) при нахождении в воде.
  11. Справлять естественные надобности в воду бассейна.
  12. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
  13. Проходить в бассейн в уличной обуви, в бахилах.
  14. Входить в служебные и технические помещения бассейна.
  15. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
  16. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.
  17. Пользоваться служебными телефонами бассейна (за исключением экстренных случаев).
  18. Заходить на трибуны бассейна (допускается только групповое нахождение родителей на трибунах в случаях, предварительно согласованных ответственным лицом группы с админи- страцией бассейна при групповых занятиях детей).
  19. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федера- ции административная и уголовная ответственность.

1. Права администрации бассейна.
   1. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий инструктор по спорту/ инструктор по АФК или медицинский работник бассейна вправе ограничить время и нагрузку за- нятий, а также отстранить от занятия в случае появления опасности нанесения вреда здоровью по- сетителя, поставив об этом в известность посетителя и предложив ему пройти в дальнейшем об- следование в медицинском учреждении на предмет возможности дальнейших занятий.
   2. Перенести время занятия или отказать в проведении занятия, назначенного посетите- лю, 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.
  1. При необходимости администрация бассейна вправе (болезнь инструктора, проведение соревнований, праздничные дни и т. п.) изменять расписание групповых и индивидуальных заня- тий, 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 неознакомлением посетителя с указанной информацией не по вине бас- сейна.

* 1. При необходимости заменять инструктора на занятии без предварительного уведомле- ния посетителя.
  2. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением третьих лиц.
  3. Осуществлять фото- и видеосъемку проводимых занятий.

Путем фактической оплаты услуги плавательного бассейна посетитель выражает свое бе- зусловное 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.).

* 1. Отменить оказание услуг при аварийных сбоях в системах энерго-, теплоснабжения и по другим техническим причинам, произошедшим не по вине плавательного бассейна.
  2. Персонал бассейна имеет право контролировать соблюдение посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять посетителей, нарушающих настоящие правила, докладывать о нарушениях администрации учреждения.

1. Ответственность посетителя и администрации бассейна.
   1. Администрация бассейна не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здо- ровью посетителя в случае нарушения им Правил посещения бассейна, инструкций по технике безопасности, требований инструктора по АФК, медицинского работника и другого персонала бассейна.
   2. Каждый посетитель бассейна несет личную ответственность за состояние своего здо- ровья и здоровья находящихся с ним на занятиях несовершеннолетних детей.

7.3 Родитель (законный представитель) несет ответственность за подлинность меди- цинских справок о состоянии здоровья ребенка, предоставленных сотрудникам плавательно- го бассейна.

* 1. 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.
  2. 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 бе- зопасности, требований персонала бассейна;
* за травмы, полученные во время занятий по вине самого занимающегося;
* за травмы, полученные до начала проведения занятий, и травмы, полученные после про- ведения занятий;
* за травмы, полученные вне территории плавательного бассейна;
* если травма не была зарегистрирована врачом медицинского кабинета плавательного бас- сейна и не составлен соответствующий акт;
* ухудшение здоровья посетителя, наступления острого заболевания;
* обострения травм и хронических заболеваний посетителя;
* за любой вред, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
  1. Администрация бассейна не несет ответственность за утерянные или оставленные без присмотра личные вещи посетителя, за сохранность ценных вещей, денег и документов, оставлен- ных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, которые не были сданы в сейф дежурному администратору под роспись.
  2. Посетитель несет ответственность за порчу оборудования и имущества бассейна в дей- ствительной стоимости поврежденного имущества.

***Приложение 2***

**Инструкция по мерам безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях по адаптивному плаванию «Мама + ребенок»**

* + 1. **Общие требования безопасности**
  1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.
  2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  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. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевя- зочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по спорту/инструктору по АФК, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.
  3. В процессе занятий занимающийся должен соблюдать порядок проведения учеб- ных занятий.
  4. 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 спорту/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 от- странен от занятий.

# 2. Требования безопасности перед началом занятий Занимающиеся должны:

1. Заходить в раздевалку с разрешения инструктора по спорту/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 спорту/инструктора по АФК, и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы разрешения инструктора по спорту/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 спор- ту/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.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

**Занимающиеся должны:**

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поста- вить в известность инструктора по спорту/инструктора по АФК.
2. С помощью инструктора по спорту/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, организо- ванно, под руководством инструктора по спорту/инструктора по АФК покинуть место про- ведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
4. По распоряжению инструктора по спорту/инструктора по АФК поставить в извест- ность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# 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.

119

*Инструктивно-методическое издание*

«МАМА + РЕБЕНОК»

ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Составители: Апокин Виталий Викторович Воронюк Татьяна Валериевна

Родионова Марина Александровна Юденко Ирина Эдуардовна Обухова Надежда Борисовна Жулепов Владимир Иванович Мальков Михаил Николаевич Шнейдер Виктор Юдович Солодилов Роман Олегович Самойлова Майя Владимировна Вторушин Михаил Петрович Александров Руслан Владимирович Коржук Олеся Викторовна Мещангина Елена Анатольевна

**8+**

Подписано в печать 25.11.2019 г. Заказ № 318076. Тираж 140 экз.

Отпечатано в типографии «Золотой тираж» (ООО «Омскбланкиздат»), 644007, г. Омск, ул. Орджоникидзе, 34, тел. 212-111. [www.золотойтираж.рф.](http://www.золотойтираж.рф/)

120