

Общеобразовательная программа «Адаптивное плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Жданова М.В., Бондарь Т.С.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей
Детский оздоровительно-образовательный плавательный центр "Нептун"

Аннотация. Спорт - это хорошая школа жизни. Он помогает формировать у ребенка положительное отношение к делу, характер, не бояться трудностей, прививает дисциплину. Необходимость занятий спортом поднялась на высокий уровень, благодаря российским спортсменам и политике проводимой президентом.

Ключевые слова: плавание, подготовка.

Пояснительная записка

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с нарушенным интеллектом путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Плавание для детей с умственной отсталостью, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;

- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;

- усилена техника безопасности;

- повышенный контроль обучаемых.

Секционные занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Дети с нарушениями в умственном развитии отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в физиологии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально-индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.



Цель программы: социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивного плавания, развитие у них основных двигательных качеств, координации движений.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная, коррекционная. Вид программы: модифицированная, составлена на основе программы по адаптивному плаванию для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития Бударина М.В. и Елизарова Н.Д.

Основные задачи программы:

-коррекционно-оздоровительные:

позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии.

- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

- укрепление здоровья, закаливание организма;

обучающие: расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям основы физкультурного образования;

-обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;

воспитательные: приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры.

- освоение характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций.

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;

развивающие: развитие коммуникативности, уверенности в себе, чувства товарищества.

развитие физических способностей;

Срок реализации программы-1 год, 36 учебных недель. Количество занятий в неделю – 2 или 3 по 40 минут. Состав детей в группе занимающихся - не больше 6 человек.

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы.

1) Показ;

Опробование;

Рассказ с кратким объяснением;
Выполнение с коррекцией основных ошибок;

Объяснение основных ошибок;
Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;

Объяснение индивидуальных ошибок;
Ожидаемые результаты реализации программы: за период обучения (1 год) дети должны овладеть следующими знаниями и умениями:

знать правила поведения на воде;
свободно держаться на воде и погружаться в воду;

проплывать 10-15 метров свободным стилем
знать основные правила соревнований
уметь быть самостоятельными,

быть дисциплинированными,
организованными, ответственными за свои поступки.

Таблица 1

Учебно-тематический план
1-ый год обучения

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	6		6
2.	Физическая подготовка	2	14	16
3.	Упражнения для освоения с водой	4	32	36
4.	Игры на воде		8	8
5.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	4	6
	Итого			72 часа

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Личная гигиена занимающихся при занятиях плаванием. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Основы техники спортивного плавания и методики тренировки. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Врачебный контроль и

самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении.

Таблица 2

Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 8-15 лет (Горская И.Ю., 2001)

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11-12 лет	10-11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8-10 и 11-12 лет	8-10 и 13-14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10-12 лет	10-12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9-10 лет	10-11 лет
Ориентировка в пространстве	10-11 и 13-14 лет	9-10 и 13-14 лет
Кинестическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10-11 лет	10-11 лет

2. Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на суше. Простые упражнения для рук без предметов, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Плавательная подготовка. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

3. Упражнения для освоения с водной средой. Ознакомление детей со свойствами воды, помощь в преодолении страха перед водой, обучение положению лежа на воде.

4. Игры в воде. «Морской бой», «Кто выше прыгнет», «Сосчитай», «Надень круг»,

«Весы», «Водолазы», «Верхом на дельфине», «Кто дальше проскользит», «Кто сильнее», «Самый быстрый буксир».

5. Подготовка и участие в соревнованиях. Изучение правил соревнований. Психологическое сопровождение при подготовке к соревнованиям. Участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература:

1. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 96 с.
3. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993. – С. 44-70.
4. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. ...канд. пед. наук. - М. -1987. - 25с.
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.
7. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.
10. Воспитание и обучение детей с нарушением развития, М.: Школьная пресса. Копырина Е.В. коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата на занятиях плаванием. 2006, №2, с.1-96

Информация об авторах:

Жданова Марина Викторовна, методист, МАУДО ДООПЦ «Нептун»

Бондарь Татьяна Сергеевна, педагог дополнительного образования, МАУДО ДООПЦ «Нептун»

Поступила в редакцию 19.11.2015