

УДК 796.071/796.07

**Б. С. Кыров**

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ГИДРОРЕАБИЛИТОЛОГА ПУТЕМ ВКЛЮЧЕНИЯ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СРЕДСТВ ГИДРОШЕЙПИНГА**

Гидрореабилитация как учебная дисциплина подготавливает к профессиональной деятельности специалиста в области использования явлений, свойств и закономерностей взаимодействия и взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков в процессе зарождения, самоформирования и самосовершенствования личности, с целью развития двигательной и общественной деятельности ребенка-инвалида (Мосунов Д. Ф., 2000) [6, с. 45].

На современном этапе развитие гидрореабилитации отвечает требованиям по выполнению социального заказа, сформулированного в федеральном законе „О социальной защите инвалидов в Российской Федерации”. Согласно Статье 4, п. 6, в части „установления государственных стандартов на социальные услуги, технические средства реабилитации, обеспечивающих доступность для инвалидов среды жизнедеятельности”, а также Статье 9, п. 1, „реабилитация инвалидов – система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма” и способствует улучшению качества жизни и адаптации в сложных социальных условиях [1, с. 215].

За последнее десятилетие труды и исследования ведущих ученых в области гидрореабилитации (ГР): Д. Ф. Мосунова, М. Д. Мосуновой, Д. Ю. Казакова, А. Д. Котлярова, А. И. Погребного и др. [3, 4, 7, 8, 9], позволяют нам говорить об актуальности и необходимости дальнейшей модернизации данной проблемы.

Изучая литературу и занимаясь поиском информации, мы часто встречаем суждения исследователей о важности дальнейших разработок в области ГР.

Гидрореабилитация, как научная и учебно-педагогическая дисциплина успешнее развивается в Европе и центральной части России.

В сети Интернет по запросу проблематики мы встречаем немногочисленные научные труды, выраженные в материалах конференций, авторефератах диссертаций, тезисах докладов. Так же комментарии пользователей в различных форумах и блогах говорят нам о том, что проблема стоит очень остро, т.к. количество узкоспециализированных гидрореабилитологов в этой области не

значительно. Специалисты-гидрореабилитологи, по большей части, выпускники НГУ им. П. Ф. Лесгафта, выезжают в города России для проведения семинаров, мастер-классов, практических занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Во время их пребывания к ним отмечается повышенное внимание со стороны тренеров, специалистов в области адаптивной физической культуры и рядовых граждан – родителей, у которых есть дети-инвалиды с различными формами заболеваний.

Тем самым нам представляется необходимым осуществлять подготовку студентов гидрореабилитологов к будущей практической деятельности, т. к. на современном этапе это отвечает потребностям населения и рынка труда.

Занятия с детьми-инвалидами, имеющими такие тяжелые заболевания, как ДЦП, эпилепсия, замедленное психическое развитие, умственная отсталость, синдром Дауна и др., практически всегда проводятся индивидуально. Гидрореабилитолог вынужден, практически всё занятие, передвигаться с инвалидом на руках, т.е. осуществлять его поддержку и транспортировку (особенно если бассейн не имеет „мелкой части” и реабилитолог не имеет возможности встать на дно и передвигаться по дну).

С целью оптимизации процесса обучения и повышения уровня специальной физической подготовленности (СФП) будущих гидрореабилитологов, мы внедрили в учебный процесс занятия гидрошейпингом (ГШ), который на сегодняшний день является одним из современных и интересных направлений аквафитнеса (табл.).

**Гидрошейпинг** – это комплексная система физических тренировок, включающая в себя упражнения по освоению с водой, плавательные упражнения, динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, выполняемые под музыку [5].

**1-й мезоцикл** или блок (см. таблицу), был посвящён этапу начального обучения плаванию, в условиях глубокого бассейна.

**2-ой – „Втягивающий”**, содержал упражнения для более детального изучения спортивных и прикладных способов плавания.

**3-ий – „Развивающий”**, был направлен на развитие специализированных физических качеств.

**4-ый – „Поддерживающий”**, посвящался дальнейшему закреплению и совершенствованию приобретённых навыков.

**5-ый – „Контрольный”**, оценивался уровень развития физических качеств, освоение специфических двигательных навыков и техники плавания [2, с. 317].

Приступая к исследованию, мы предполагали, что занятия ГШ в бассейне со студентами, обучающихся по специальности „Адаптивная физическая культура” (АФК), будут способствовать более высокому

уровню развития специальной физической (плавательной) подготовленности будущих специалистов-гидрореабилитологов.

**Содержание и планирование учебного материала по гидрошейпингу по семестрам учебного года**

Семестр	V (64 часа) 1-16 недели					VI (64 часа) 17-32 недели			
Месяцы	IX	X	XI	XII	II	III	IV	V	
Микроциклы (недели)	1-2	3-7	8 - 11	12 - 14	15 - 16	17 - 20	21 - 27	28 - 30	31 - 32
Блоки	НОП	Втягивающий	Развивающий	Поддерживающий	Контрольный	Втягивающий	Развивающий	Поддерживающий	Контрольный
Средства (инвентарь)	Плавательные доски	Нудлы	Амортизаторы, футы, тормоза	Манжеты, лопатки, ласты		Нудлы	Амортизаторы, футы, тормоза	Манжеты, лопатки, ласты	

Исследование проводилось на базе бассейна „Посейдон” Томского государственного педагогического университета (ТГПУ), в период с сентября 2011 по июнь 2012 г. В эксперименте принимали участие 2 группы студентов ТГПУ, это контрольная (КГ) 3-го и 4-го курсов ФФКиС специальности „Физическая культура” и экспериментальная группы (ЭГ) 3 курса специальности АФК. В каждой из групп – по 30 человек.

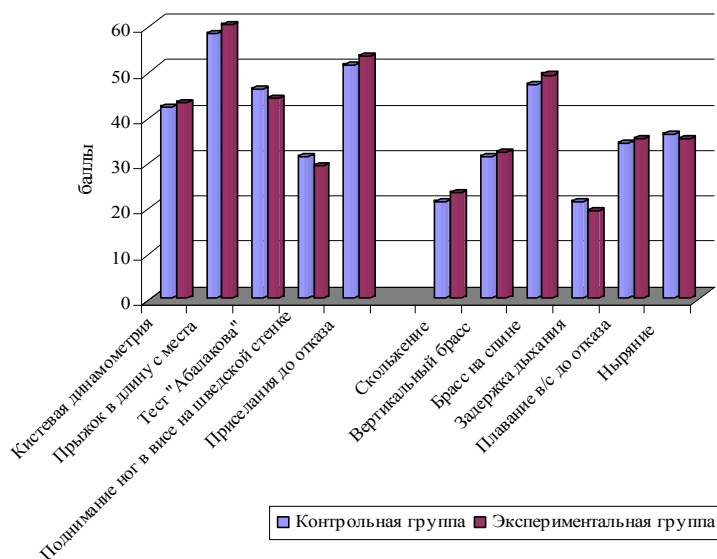
Для определения уровня физической подготовленности испытуемых в начале исследования были подобраны и проведены адекватные тесты на суше и в воде с учетом основных ведущих двигательных качеств и биомеханических особенностей техники передвижения гидрореабилитолога.

По окончании тестирования КГ и ЭГ до начала эксперимента полученные результаты были переведены в баллы специально разработанных модельных характеристик уровня физической подготовленности студентов – будущих гидрореабилитологов.

Переведя полученные результаты в баллы, мы построили гистограмму, характеризующую уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп студентов.

Представленные результаты тестирования обеих групп на начало эксперимента (рис. 1) практически не отличаются друг от друга ( $P > 0,05$ ). Группы испытуемых являются равнозначными и имеют практически

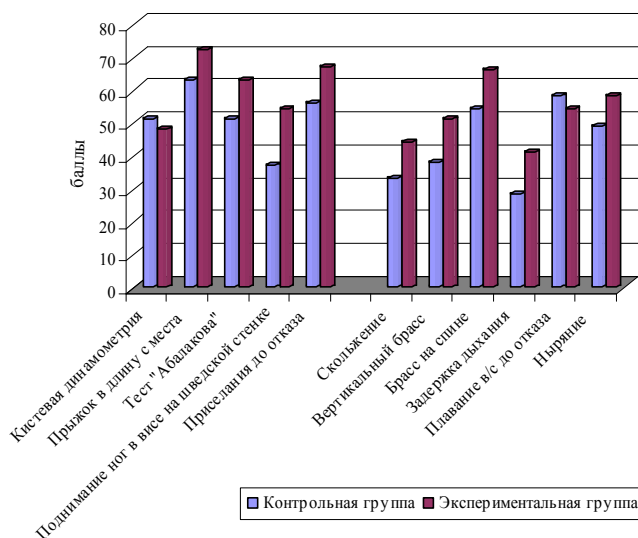
одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности.



*Рис. 1. Показатели физического развития и физической подготовленности участников КГ и ЭГ до начала эксперимента (IX.2011)*

В течение года КГ занималась по традиционной методике, предусмотренной „Учебной программой по плаванию для ФФКиС” (2 раза в неделю по 90 мин), а ЭГ тренировалась по разработанной и предложенной нами методике с использованием средств гидрошейпинга (2 раза в неделю по 90 мин), представленных в таблице.

По окончании годового поискового эксперимента студенты вновь прошли процедуру педагогического тестирования и выполнили те же контрольные упражнения (рис. 2).



*Рис. 2. Показатели физического развития и физической подготовленности участников КГ и ЭГ после эксперимента (VI.2012)*

Результаты контрольных испытаний студентов по окончании эксперимента показывают, что прирост отмечается практически во всех тестах, причем экспериментальная группа значительно опережает контрольную группу ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная нами методика занятий гидрошейпингом в полной мере оправдала себя, о чем свидетельствуют результаты тестов, показанные до и после проведения педагогического эксперимента. Если до эксперимента результаты тестов в обеих группах были практически одинаковы, то после его окончания был отмечен значительный прирост всех показателей в экспериментальной группе.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Планируется дальнейшее проведение учебной и научно-исследовательской работы со студентами, для подтверждения выдвинутой нами гипотезы об использовании средств гидрошейпинга для подготовки специалистов по АФК, как в рамках педагогической практики, так и непосредственно в университетских лекционных курсах, семинарских и практических занятиях.

#### **Список использованной литературы**

- 1. Безотечество К. И.** Состояние и перспективы развития научно-педагогической дисциплины „Гидрореабилитация” на современном этапе / К. И. Безотечество, Б. С. Кыров // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения : материалы науч.-практ. конф. – Новокузнецк, 2011. – С. 211 – 216.
- 2. Безотечество К. И.** Гидрошейпинг как средство повышения эффективности обучения гидрореабилитации / К. И. Безотечество // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : мат. Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. участием. – Томск : Из-во ТГПУ, 2012. – С. 315 – 318.
- 3. Казаков Д. Ю.** Методика формирования дыхания у детей-аутистов в процессе гидрореабилитации / Д. Ю. Казаков // Плавание III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб : „Плавин”, 2005. – С. 264 – 269.
- 4. Котляров А. Д.** Плавание с детьми грудного возраста, имеющих лёгкую форму энцефалопатии / А. Д. Котляров // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб : „НИИФК”, 2001. – С. 116 – 118.
- 5. Кууз Р. В.** Оздоровительное плавание с женщинами 18 – 25 лет в условиях глубокого бассейна : дисс. ... канд. пед. наук / Р. В. Кууз. – СПб., 1999. – 129 с.
- 6. Кыров Б. С.** Теоретические аспекты гидрореабилитации как учебной дисциплины и пути внедрения в программы спортивных факультетов вузов / Б. С. Кыров // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы VI междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. А. Деминской ; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2012. – С. 44 – 49.
- 7. Мосунов Д. Ф.** Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб. пособие / Д. Ф. Мосунов,

В. Г. Сазыкин. – М., 2002. – 152 с. **8. Мосунова М. Д.** Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии) : дис. ... канд. пед. наук / М. Д. Мосунова. – СПб., 2005. – 186 с. **9. Погребной А. И.** Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха / А. И. Погребной // Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб. : Изд-во „Петроград”, 2009. – С. 140 – 143.

**Киров Б. С. Формування рухової підготовленості гідрореабілітолога шляхом включення в освітній процес засобів гідрошейпінга**

У статті представлено дані аналізу результатів застосування засобів гідрошейпінга в процесі підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури у вищому навчальному закладі. Позначено напрями підготовки, змісту, організації та методики її проведення для студентів.

*Ключові слова:* гідрореабілітолог, гідрошейпінг, адаптивна фізична культура.

**Кыров Б. С. Формирование двигательной подготовленности гидрореабилитолога путем включения в образовательный процесс средств гидрошейпинга**

В статье представлены данные анализа результатов применения средств гидрошейпинга в процессе подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в высшем учебном заведении. Обозначены направления подготовки, содержания, организации и методики её проведения для студентов.

*Ключевые слова:* гидрореабилитолог, гидрошейпинг, адаптивная физическая культура.

**Kyrov B. S. The Development of Hydro-rehabilitation Specialist's Motor Fitness by Including the Means of Hydro-shaping into the Educational Process**

The paper analyzes the results of application of gidrosheypinga in preparation at the university. The directions of improvement of training, content, organization and methods of its implementation for the students specialty „Adaptive physical education”.

*Key words:* gidrorehabilitolog, gidroshayping, adaptive physical education.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2012 р.

Прийнято до друку 26.10.2012 р.