

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»

**ФОРМИРОВАНИЕ РИТМО-СКОРОСТНОЙ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ
ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

Авторы:

Воинова Ксения Владимировна,
тренер-преподаватель
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»
Воинова Лариса Владимировна,
тренер-преподаватель
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»
Куликов Владимир Семенович,
тренер-преподаватель
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»

ФОРМИРОВАНИЕ РИТМО-СКОРОСТНОЙ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Всеобщая декларация прав человека, принятая резолюцией 217А(III) Генеральной Ассамблеи ООН от 10 декабря 1948 года, провозглашает: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства». Данный международный документ накладывает на государство ряд серьезных обязательств по обеспечению реализации прав инвалидов в основных сферах социальной жизни — образовании, здравоохранении, рынке труда, социальной защите и т.д. Конвенция охватывает все сферы взаимодействия инвалидов с обществом, а государства, ратифицировавшие Конвенцию, обязуются обеспечивать доступность и равноправие для людей с инвалидностью.

В России данное положение трактуется как возможность получить образование, медицинское обслуживание и социальное обеспечение независимо от особенностей физического, когнитивного или личностного развития. Одним из направлений в решении этой проблемы является развитие в России института инклюзивного образования, основные положения которого закреплены в российских государственных документах: Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года и Концепции модернизации российского образования.

В Конвенции о правах инвалидов, принятой резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года, определено «... наделить инвалидов возможностью участвовать наравне с другими в проведении досуга и отдыха и в спортивных мероприятиях, государства-участники принимают надлежащие меры; чтобы ... инвалиды имели возможность организовывать спортивные и досуговые мероприятия специально для инвалидов, развивать их и участвовать в них, и для содействия в этой связи тому, чтобы им наравне с другими предоставлялись надлежащие обучение, подготовка и ресурсы».

По данным федерального реестра инвалидов, по состоянию на 1 ноября 2017 года в Российской Федерации насчитывается 12,12 млн. инвалидов, в том числе 643,1 тыс. детей-инвалидов.

За последние годы в России многое было сделано по выравниванию правовых гарантий участия инвалидов в социально-экономической и общественной деятельности. По решению Президента России Владимира Путина Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы должна быть продлена до 2025 года. Программа подразумевает интеграцию инвалидов в культурную, спортивную и общественную жизнь. Принято законодательство, требующее оказания услуг инвалидам в таких областях, как образование, реабилитация и здравоохранение, физическая культура и спорт.

Более того, Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации» приведен в соответствие с нормами Конвенции о правах инвалидов в части недискриминации в области образования. Закон, помимо введения принципов инклюзивного образования, гарантирует право на получение качественного образования лицам с ограниченными возможностями здоровья (ч. 5 ст. 5 Федерального закона), введя для них изменения в государственные образовательные стандарты (ч. 6 ст. 11) и повышая ответственность педагогических работников в части соблюдения «особенностей психофизического развития обучающихся и состояния их здоровья» (ст. 43). Создаются возможности — «социальные лифты» для активной молодежи из числа инвалидов — чемпионов и призеров Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр — к получению бесплатного высшего образования без вступительных экзаменов (ч. 3 ст. 71) и другие преференции для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Успешность людей с ограниченными возможностями в спорте или других видах деятельности, относящихся к дополнительному образованию, зачастую гораздо выше, чем в общем образовании. Возникла потребность в развитии адаптивной физической культуры, то есть физкультуры, адаптированной к особенностям людей с нарушениями в развитии и ограниченными возможностями. Для организации занятий в спортивных секциях для детей с ограниченными возможностями здоровья также возникла необходимость в специально подготовленных кадрах. Решением Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России с 1996 года была открыта новая специальность — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», или «Адаптивная физическая культура», и внесена в классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования.

Адаптивная физкультура – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями.

Адаптивный спорт (спорт инвалидов и людей со специальными потребностями) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов, то есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры.

Парусный спорт - один из немногих видов спорта, позволяющий людям с ограниченными интеллектуальными возможностями вполне успешно конкурировать со здоровыми яхтсменами, а также находиться в тесном партнерском взаимодействии со здоровыми социально социализированными напарниками.

В процессе образовательной деятельности в ГБОУ «Балтийский берег» была разработана дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Парусный спорт для лиц с ОВЗ» («Адаптивный яхтинг»). Суть ее заключается в инклюзивном образовании спортсменов-подростков и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в форме долгосрочных учебно-тренировочных сборов с круглосуточным совместным проживанием.

Адаптивный яхтинг как одно из направлений адаптивной физической культуры, базируется на теоретических основах специальной психологии и дефектологии и позволяет решить проблемы воспитания и обучения умственно отсталых людей и вопросы их социальной реабилитации.

Атлеты, входящие в состав команды, являются выпускниками специальной коррекционной школы VIII вида. Специальной задачей коррекционной школы является коррекция недостатков психофизического развития и познавательной деятельности школьников. Большое значение в коррекционной школе VIII вида имеет подготовка школьников с умственной отсталостью к самостоятельной жизни. Практика показывает, что очень важной задачей для образовательных учреждений и родителей являются проблема сохранения и укрепления здоровья детей с умственной отсталостью. Это связано, прежде всего, с тем, что в абсолютном большинстве случаев трудоустройство выпускников школы возможно по тем специальностям, для которых требуется хорошее физическое здоровье. В этом плане большой интерес представляет деятельность СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег», ориентированная на привлечение детей и подростков с особенностями развития в спорт.

Главной целью многолетней подготовки в адаптивном спорте лиц с нарушениями интеллекта является создание благоприятных предпосылок для разностороннего развития их личности и формирования у них оптимальных психофизических кондиций для достижения стабильных и высоких результатов в пору спортивной зрелости и результатов международного класса в возрасте, оптимальном для спортсменов-парусников с нарушениями интеллекта; социализация и интеграция занимающихся в общество, повышение качества их жизни.

Высшее спортивное достижение у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями – реальный ориентир, показывающий, каких вершин совершенствования может достичь человек. С этой точки зрения, парусный спорт один из немногих, где спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями могут вполне успешно конкурировать со здоровыми яхтсменами. Основная причина этого заложена в самой сути парусного спорта, в котором спортивный результат напрямую связан с качеством управления безмоторным объектом движения и эффективностью поиска энергии в ветровом поле дистанции соревнований. Прямой зависимости уровня спортивных достижений в яхтенном спорте от энергетических возможностей человека и его двигательной одаренности не наблюдается.

Другой особенностью соревновательной деятельности в парусном спорте, является наличие двух противоборствующих сторон: сил природы и соперников на дистанции, причем воздействие окружающей среды подчас является более весомым фактором, развивающим организм яхтсмена. В тренировочном процессе, когда противников почти не бывает, борьба с собственными недугами и неразвитостью становится источником совершенствования и спортивного прогресса.

Быстрота двигательных функций яхтсмена зависит от скорости перехода двигательных

нервных центров из состояния торможения в состояние возбуждения и обратно, при этом, сила и подвижность первых процессов у данных спортсменов, как правило, не достаточна. Важным является и развитие координационных способностей, поскольку они являются в том числе, благоприятной почвой для развития остальных физических качеств (силы, выносливости) у специальных олимпийцев.

Очень важны особенности построения тренировочного процесса яхтсменов, имеющих отставание в интеллектуальном развитии, а именно использование новых специально разработанных технологий и методик подготовки, позволяющих ускорить процесс становления различных компонентов спортивного мастерства яхтсменов, имеющих отставание в интеллектуальном развитии.

Одним из эффективных средств адаптивного физического воспитания обучающихся-ментальных инвалидов являются технологии гидрореабилитации. Гидрореабилитация как научная специальность в области педагогики, в частности, теории физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, изучает явления, свойства и закономерности взаимодействия и взаимоотношений человека и водной среды, обеспечивающие передачу и усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков в процессе его зарождения, самоформирования и самосовершенствования, разрабатывает средства и методы решения образовательных задач в процессе гидрореабилитации, с целью достижения качественно нового уровня жизненного самообеспечения и общественной активности личности (Мосунов Д.Ф., 2000).

Технологии гидрореабилитации - открытая система средств и методов фиксации восприятия, сохранения памяти, анализа изучения, передачи проявления субъектом общественного опыта, обеспечивающая становление и формирование качественно нового, более высокого уровня жизненного самообеспечения и общественной активности инвалида. Авторским коллективом тренеров-преподавателей СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» разработана одна из технологий гидрореабилитации – *технология формирования ритмо-скоростной основы техники при обучении плаванию детей с нарушением интеллекта.*

Новизна представленной *технологии* заключается в подходе к обучению сложным координационным двигательным действиям обучающихся VIII вида. Данная технология гидрореабилитации основана на подборе физических упражнений, содержащих ритмо-скоростную основу техники разучиваемого двигательного действия, которая оказывает положительное воздействие на формирование представления о структуре двигательного действия у детей с нарушением интеллекта и облегчает процесс обучения, минимизирует двигательные ошибки с первых занятий. Технология реализуется в рамках занятий парусным спортом обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта).

Актуальность результатов, достигаемых при использовании технологии, заключается в минимизации ошибок при разучивании двигательного действия, в свою очередь, приводящая к сокращению времени обучения детей с умственной отсталостью, что свидетельствует об эффективности разработанной технологии гидрореабилитации.

Цель технологии – обучение плаванию способом брасс на груди детей, занимающихся парусным спортом, для обеспечения безопасности занятий на открытой воде.

Технология направлена на решение следующих **задач**:

1. создание условий для проявления и развития разнообразных индивидуальных способностей обучающегося с умственной отсталостью;
2. развитие и реализация интеллектуального потенциала, творческих и физических способностей личности обучающегося с умственной отсталостью;
3. удовлетворение потребности обучающегося с умственной отсталостью в занятиях физической культурой и спортом.
4. формирование интереса и мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

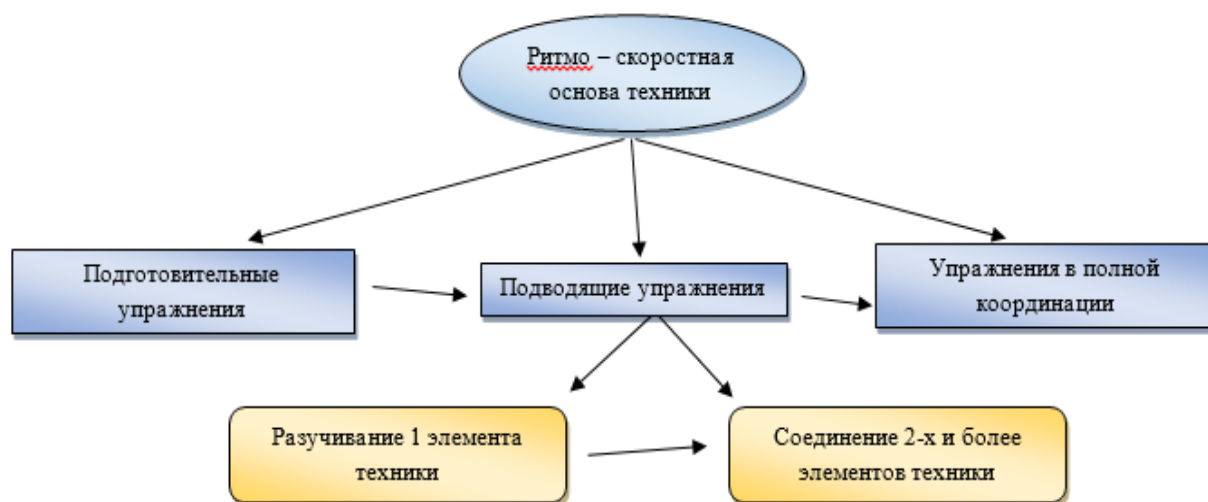


Рисунок 1. Формирование ритмо-скоростной основы техники на примере обучения плаванию детей с нарушением интеллекта в рамках занятий парусным спортом.

Схема последовательности формирования ритмо-скоростной основы техники

Блок «Подготовительные упражнения» - использование общеразвивающих упражнений в соответствии с задачами подготовки органов и систем организма к выполнению упражнений в основной части занятия.

В этом блоке особое внимание уделяется подбору упражнений в подготовительной – разминочной части занятия. Упражнения должны содержать элементы будущего разучиваемого движения, тем самым они являются подводящими к обучению более сложному движению. Все упражнения должны выполняться под заданный ритм, который будет основным на протяжении всех частей обучения двигательному действию.

Например, если разучивается техника выполнения скольжения в плавании, то уделяется внимание повышению эластичности связок и суставов верхних конечностей. Все движения, при выполнении упражнений, согласованы с ритмом будущего технического действия. Подбираются упражнения схожие по строению с фазами движения в скольжении плавании способом брасс.

Блок «Подводящие упражнения» в свою очередь делится на 2 части:

- первая часть - разучивание одного элемента техники (например, положение рук «стрелочка»);
- вторая часть – соединение 2-х и более элементов техники (выполнение гребка руками в плавании способом брасс на груди).

В этом блоке происходит разделение целостного, сложно-координационного двигательного действия на более простые его составляющие, которые разучиваются в определенной последовательности с заданной ритмо-скоростной основой. Разделение «подводящих упражнений» на две части является обязательным, так как при этом происходит детальное разучивание положений движения при выполнении техники, учитывается минимизация ошибок в движении. После осознанного выполнения одной части движения можно переходить ко второй части и т.д., затем происходит слитное выполнение всех частей техники движения с сохранением ее ритмо-скоростной основы.

Блок «Упражнения в полной координации» - слитное выполнение техники разученного двигательного действия (например, движение рук в плавании способом брасс-гребок с возвращением в и.п.- скольжение).

В таблице 1 представлены виды спортивного плавания (верхние столбцы) и последовательность разучивания техники (плавания) каждого вида (крайний левый столбец) (по Чертову Н.В., 2007).

Таблица 1.
Виды спортивного плавания и основа технического действия

Техника	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс	Дельфин
работа ног	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника

работа ног + дыхание	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника
работа рук	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника
согласование работы рук, ног и дыхания	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника
старт	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника
поворот	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника	эталонная техника

В нашей работе мы рассматриваем последовательность обучения (с учетом ритмо-скоростной основы) техники движения рук в плавании способом брасс на груди. Техника плавания способом брасс делится на 6 элементов, разучиваемых в определенной последовательности. Всего в таблице, по всем способам спортивного плавания, представлено 24 элемента, при обучении которым следует опираться на ритмо-скоростную основу техники и минимизацию ошибок, что повысит результативность процесса обучения.

Пример применения технологии обучения

Учитывая трудности усвоения детьми с нарушением интеллекта техники двигательного действия, для обучения технике работы рук при плавании способом брасс на груди, нами был разработан комплекс физических упражнений, основанный на реализации положений концепции безошибочного обучения.

Таблица 2.

Технология формирования ритмо-скоростной основы техники на примере работы рук (способом брасс на груди), основанная на применении положений концепции безошибочного обучения

Концепция обучения с установкой на минимизацию ошибок	Элементы основы техники	Внедрение в практику начального обучения плаванию детей с умственной отсталостью	
1 Система внешних ориентиров «ориентировочная основа действия»	и.п. руки на ширине плеч, кисти свободно на опоре (лопаточка)	«Словесные» ориентиры *«локти у поверхности воды»	«Зрительные» ориентиры *«кисти обращены ко дну»
	Зацеп – опускаем кисти под воду, погружая опору	Упр. 1. и. п. - удерживая локти, опускаем кисти ко дну, вниз – медленно, обратно – быстро. Под счет, пауза до 5 счетов.	
2 Образ и его формирование с помощью перцептивного обучения	И.п. – стоя в воде, наклониться вперед, руки вытянуть перед собой (вперед)	Совместное выполнение двигательного действия с тренером, пассивно – активное участие занимающегося. Установка ориентира «видеть локти», «смахиваем крошки», «рисует листочек»	
	Руки брасс	Упр. 2. По команде учащийся выполняет технику движения рук в брассе – ориентир (сравнение) «рисует листочек»	
3 Средства и методы обучения, основанные на принудительном воздействии на звенья тела занимающегося	Поддержка, проводка и страховка	<i>Тренер в воде</i> Совместное выполнение упр. 1, 2 с заданным ритмом, под счет.	<i>Тренер на суше</i> Самостоятельное выполнение упр. 1, 2 под счет тренера с соблюдением ритма.
4 Теоретическая концепция «искусственно управляющая среда» (тренажеры и тренажерные устройства)	Использование вспомогательного инвентаря в воде	Использование вспомогательных средств опоры, проводка. При выполнении упр. 1 – руки (локти) на опоре, занимающийся не опускает локти при выполнении зацепа. Упр. 2 – кисти на лопаточке, создание отягощения – сложности при выполнении задания.	

В основной части занятия для формирования представления и обучения технике двигательного действия занимающихся с нарушением интеллекта дополнительно используется **технология, состоящая из 4 компонентов:**

1. Система ориентиров (ориентировочная основа действия);
2. Образ, его формирование с помощью перцептивного обучения;
3. Средства и методы обучения, основанные на принудительном воздействии на звенья тела занимающегося;

4. Теоретическая концепция «искусственно управляющая среда» (тренажеры и тренажерные устройства).

1. Система ориентиров

В процессе обучения двигательному действию детей с нарушением интеллекта, необходимо использовать доступные ориентиры для объяснения техники действия. Внешние ориентиры могут быть зрительными и словесными. Объясняя технику движения (упражнение, задание) тренер использует ориентиры, например, (обучение движения рук при плавании способом брасс на груди): словесные – локти у поверхности воды; зрительные – кисти (ладони) обращены ко дну.

В случае словесного ориентира, ученик контролирует положение локтей при выполнении зацепа, держа локти у поверхности воды, но при этом не смотрит на свои руки.

В случае зрительного ориентира – кисти обращены ко дну, занимающийся соотносит ориентир со своими действиями и контролирует процесс зрительно.

Роль тренера: тренер может находиться как в воде, так и на суше (на бортике). Если тренер находится в воде, то он может контролировать и, непосредственно на своем примере, демонстрировать требуемое задание.

2. Образ, его формирование с помощью перцептивного обучения

Второй компонент технологии заключается в переносе разучиваемой техники движения на сформированный образ. Например, при обучении движению рук (при плавании способом брасс на груди) техника описывается в виде образа – «рисует сердечко», «лепесток», при обучении правильному положению кисти при гребке – «смахиваем крошки со стола».

Данная технология позволяет ребенку понять требуемое (от него) выполнение задания на доступных, его образу мышления, примерах. Важно предварительно в разговоре с родителями выявить уровень интеллектуального развития ребенка, его социально – бытовой опыт жизни.

Пример: ребенок находится в воде, руки вытянуты перед собой, на воде.

Ребенок и тренер совместно выполняют задания при пассивно – активном участии занимающегося, тренер, объясняя технику образом, помогает в выполнении задания (рисует «лепесток» руками занимающегося, вместе с ним), ученик запоминает образ и мышечное ощущение, тренер ведет счет, задавая ритм движения. После выполнения нескольких серий с тренером (8-10 раз), занимающийся выполняет упражнение самостоятельно. При самостоятельном выполнении тренер продолжает задавать ритм и скорость движения, затем обучающийся пробует выполнить упражнение и ритм самостоятельно. Тренер исправляет ошибки.

3. Средства и методы обучения, основанные на принудительном воздействии на звенья тела занимающегося

На данном этапе реализации технологии, третьего ее компонента, тренер может находиться вместе с учеником в воде или на суши, ученик находится в воде. Если тренер находится в воде, то выполнение задание осуществляется совместно с учеником, тренер обеспечивает *поддержку* (для фиксации исходного положения и ограничения перемещения звеньев тела ребенка при разучивании техники – исключает «лишние» движения), *проводку* (ученик ориентируется на мышечное ощущение при выполнении задания, тренер сопровождает движение ученика, совместное выполнение) и *страховку* (при необходимости, неуверенности ребенка, поддерживает на поверхности воды).

Тренер помогает ученику почувствовать и охарактеризовать для себя ощущения, связать последовательность мышечного, слуховое и зрительного восприятия движения и его запоминание.

Если тренер находится на суше, а ученик в воде, то тренер корректирует ошибки устно и ведет счет, задавая и поддерживая ритм выполнения упражнения, ученик выполняет задания самостоятельно.

4. Теоретическая концепция «искусственно управляющая среда»

Особенностью данного компонента технологии является включение в процесс обучения вспомогательных средств - тренажеров и тренажерных устройств. Тренажерами могут быть различные приспособления для плавания и поддержания на плаву: лопаточки, нудлсы, мячи, нарукавники, плавательные доски и др. Плавательные средства используются в качестве обеспечения опоры или проводки звеньев тела ученика при обучении технике движения.

Например, при обучении зацепу и гребку в плавании способом брасс:

– упр.1 И.П. стоя (на мелкой части бассейна) руки вытянуты перед собой, на воде, локти на нудлсе (локти у воды) – нудлс (колбаска) помогает фиксировать правильное положение рук при

выполнении техники «зацепа», упражнение выполняется под счет;

- упр.2 И.П. стоя, кисти на лопаточке, руки вытянуты (вперед) перед собой, на воде. По команде тренера (под счет) ученик должен «потопить» лопаточку – имитация гребкового движения кистью (ладонью) при плавании, лопаточка создает сопротивление при выполнении задания.

Ученик запоминает мышечное ощущение и команды тренера, после нескольких повторений совместно с тренером (8-10 раз), выполняет задание самостоятельно.

Каждый из выше описанных компонентов должен реализовываться в процессе обучения занимающихся двигательному навыку. В нашей работе применение методики представлено на примере обучения технике плавания способом брасс на груди (движение рук) детей с нарушением интеллекта в рамках занятий на отделении парусного спорта.

Четыре компонента и варианты их применения на практике раскрыты в описании (таблице 2) фаз движения рук в плавании способом брасс, а именно фаза гребкового движения и зацепа. Подобранны специальные средства и методы, помогающие реализовать методику обучения и упростить процесс обучения с целью повышения результативности деятельности занимающегося, тренера.

Можно заметить, что компоненты неразрывно связаны и взаимодействуют между собой в разных сочетаниях при обучении детей техническому действию. Невозможно применять на занятии, в упражнении только первый или второй компонент, так как они взаимодействуют между собой, но «лидирует» лишь один, тот который решает задачу обучения в конкретный момент времени.

В таблице 3 показан комплекс упражнений для формирования ритмо-скоростной основы техники движения на примере работы рук при плавании способом брасс не груди. В левом крайнем столбце показана последовательность обучения технике, начиная с подготовительных упражнений на суше, переход к подводным упражнениям в воде (разделение техники на элементы для упрощенного разучивания), затем упражнения выполняются в полной координации - слитное техническое действие в воде.

Таблица 3.

Комплекс упражнений и методических рекомендаций по формированию ритмо-скоростной основы техники движения рук в плавании способом брасс на груди

Последовательность применения частей методики	Упражнение	Методические рекомендации
Подготовительные упражнения (на суше)	а) И.П. - О.С. 1-3 поднимание прямых рук вверх через стороны 4- И.П. «уронить руки вниз»	Выполнить по показу преподавателя, под счет. 1-3 медленный счет, 4- быстрый счет при переходе в И.П. - «уронить руки вниз»
	б) И.П. - О.С. 1- руки вперед 2 - руки в стороны 3-согнуть руки в локтевых суставах (к туловищу) 4 - руки вперед, И.П.	На счет 1,2,4 - ладони обращены к полу, 3 - обращены к себе. Выполнять под счет преподавателя, выполнения упражнения ускоряется на счет 4.
	в) И.П. - О.С. вращение внутрь и наружу в лучезапястных суставах	Выполнять самостоятельно по 10 раз (внутри, наружу)
	г) И.П. - О.С. Вращение прямых рук вперед 1-3 медленное поднимание рук снизу - вверх, через стороны 4 - опускание рук вниз, И.П.	По показу преподавателя, под счет. Обратить внимание на ритм упражнения.
	д) И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклон вперед 3-4 прогнуться назад, И.П.	По показу и счет преподавателя.
	е) И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-3- наклон вперед к левой ноге, центр, правой ноге 4- И.П.	Выполнять под счет преподавателя, медленно выполнять 1-3 счет, быстрый переход к счету 4.

	<p>ж) И.П. - О.С., руки на поясе 1-3 выпад правой вперед, пружинящее движение 4 - И.П. 5-7 выпад левой вперед, пружинящее движение 8 - И.П.</p>	<p>По показу и счету преподавателя. Ритм выполнения счета ускоряется на 1-3 и 5-7. Выполнять не резкие, а «мягкие» движения (пружина)</p>
Подводящие упражнения (в воде)	1) зацеп (кистью)	Создать образ (положение кисти) «сгребаем крошки», под счет. 10 раз.
	2) стрелочка И.П. - стоя в воде, руки «произвольное расположение»	Учащийся находится в воде, руки расслаблены. По команде принять положение «стрелочка», выполнять под счет. Руки вытянуты вперед, кисти сложены. Тренер акцентирует внимание учащегося на скорости выполнения упражнения, переход в стрелочку и пауза. Повторить упражнение 10 раз.
	3) гребок И.П. - стоя в воде, руки перед собой. 1-3 сгибание рук в локтевых суставах, кисти обращены вовнутрь 4- И.П.	Обратить внимание на положение локтевых суставов - у поверхности воды. Выполнять под счет преподавателя.
	4) приведение рук под грудь пловца И.П. - стоя в воде, руки опущены вниз. 1-2 - приведение рук к груди снизу- вверх 3-4 И.П.	Выполнять под счет, совместно с преподавателем, затем самостоятельно. Следить за правильным положением кистей и предплечий при приведении к груди. Счет 1-2 выполнять в быстром темпе, 3-4 медленно, отдых.
	5) «стрелочка, зацеп, гребок» И.П. - стоя в воде, руки «произвольное расположение» 1-4 принять положение «стрелочка», сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, кисти обращены вовнутрь. 5-7 - руки «стрелочка», 8 - И.П.	Соединить последовательность выполнения 1, 2, 3 упр. Под счет учителя. Счет 1-4 в заданном ритме, 5-7 – удерживать паузу (имитация скольжения), 8- И.П. Повторить упр. 10 раз.
	6) «стрелочка, зацеп, гребок, приведение под грудь» И.П. - стоя в воде, руки перед собой «стрелочка». 1-4 сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, кисти обращены вовнутрь 5-7 приведение рук к груди пловца, удержание паузы, имитация скольжения 8- И.П.	Выполнять в медленном темпе, под счет преподавателя. Обратить внимание на удержание паузы и правильное положение рук в каждой фазе движения.
Упражнения в полной координации (в воде)	7) полное выполнение фаз движения рук в плавании способом брасс на груди И.П. - стоя в воде, руки перед собой «стрелочка». 1-5 наклониться вперед, сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, приведение рук к груди пловца 6-8- И.П., скольжение	Выполнять с заданным ритмом - счет 1-5 медленный темп с ускорением в переходе к счету 6-8, после удержания паузы. Повторить упражнение 10 раз. Выполнять на месте и с продвижением вперед, преподаватель осуществляет страховку.

**Комплексная оценка усвоения двигательных действий в процессе педагогической гидрореабилитации детей с расстройствами аутистического спектра
(тесты адаптированы для детей с нарушением интеллекта)**

Результаты формирования ритмо-скоростной основы техники

Испытуемый	Техника движения рук в плавании способом брасс на груди в баллах									
	Положение кистей		Положение рук		Положение «пауза»		Касание локтями «поверхности воды»		Сближение рук под грудью пловца	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	1	3	1	3	1	4	1	2	1	3
2	1	3	1	4	1	4	1	3	1	3
3	2	5	1	4	1	4	1	2	1	4
4	1	4	1	3	1	3	1	3	1	4
5	1	2	1	3	1	2	1	4	1	3

В проведенном тестировании оценивалась техника (из 5-ти баллов) выполнения двигательного действия по 5-и критериям, указанным в таблице 4. Техника оценивалась визуально по фото и видеоматериалам совместно с преподавателями кафедры гидрореабилитации НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Чем выраженнее отклонение от эталонной техники, тем ниже балл. На рисунке 1 видно, что до проведения эксперимента показатели техники движения рук в плавании способом брасс на груди – были низкие (1 балл). После проведения эксперимента, с применением методики, показатели возросли до 3,4 балла в 4-х показателях техники и до 3,2 балла в технике «Касание локтями поверхности воды».

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг освоения обучающимися техники разучиваемых двигательных действия, оценивается правильность самостоятельного выполнения задания и техника движения.

Навык передвижения в положении на груди с палочками нудлс

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Переносить присутствие палочки в поле зрения	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Переносить прикосновение палки к телу	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Удерживать палку в руках	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Находится самостоятельно в вертикальном положении удерживая палочку(ки) в руках	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Выполнять шагательные движения в вертикальном положении удерживая палочку в руках (палочка нудлс проходит под мышками, концы вперед)	1 (А.З.)	4	4
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	4	4
Принять горизонтальное положение удерживая палочку(ки) в руках	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Принять горизонтальное положение, не держась руками за палочки (нудлс удерживается под собственным весом тела ребенка)	1 (А.З.)	4	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	4
Выполнять движения ногами в горизонтальном положении (палочка нудлс проходит под мышками, концы назад)	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5

Средний балл	1 (А.З.)	4,6	4,8
	2 (Ю.Г.)	4,7	5
	3 (В.К.)	4,6	4,8

У участников эксперимента 1 (А. З.), 2 (Ю. Г.), 3 (В. К.) выявлена положительная динамика в освоении способа передвижения на груди с палочкой нудлс (0,2 балла). Сравнивается результат выполнения теста внутри экспериментальной группы (отдельно у каждого участника) до и после проведения эксперимента. Показатель каждого занимающегося улучшился в среднем на 0,2 балла.

Навык передвижения в положении на спине с палочками нудлс

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Погрузить затылок в воду (палочка нудлс проходит под мышками, концы назад)	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Опустить плечи, затылок и уши в воду, а ноги поднять к поверхности воды (палочка нудлс проходит под мышками, концы вверх-назад).	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Принять горизонтальное положение на спине (палочка нудлс проходит под мышками, концы вверх)	1 (А.З.)	3	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Выполнять движения ногами в положении на спине (палочка нудлс проходит под мышками, концы вверх).	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Средний балл	1 (А.З.)	3,5	4,5
	2 (Ю.Г.)	4,2	5
	3 (В.К.)	3,5	4,7

У участников эксперимента 1 (А. З.), 2 (Ю. Г.), 3 (В. К.) выявлена положительная динамика в освоении способа передвижения на спине с палочками нудлс (рисунок 2). Показателей улучшились в среднем на 1 балл у каждого занимающегося. Сравнивается результат выполнения теста внутри экспериментальной группы (отдельно у каждого участника).

Оценка навыка передвижения ребенка в положении на груди с плавательной доской

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Спокойно переносит присутствие плавательной доски в поле его зрения	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Спокойно переносить прикосновение плавательной доски к телу	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
В вертикальном положении погрузить доску в воду и прижать к телу	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Удерживая доску в руках, лечь грудью на доску, приняв горизонтальное положение	1 (А.З.)	3	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Положить две руки на доску сверху и обхватить кистями дальний край	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Удержать доску сбоку посередине, руки прямые перед собой	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Удержать доску за ближний край перед собой	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5

Удерживать доску за дальний край и передвигаться вперед за счет движений ног	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Удерживать доску сбоку посередине и передвигаться вперед за счет движений ног	1 (А.З.)	2	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	2	4
Удерживать доску за ближний край и передвигаться вперед за счет движений ног	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Средний балл	1 (А.З.)	4,1	4,9
	2 (Ю.Г.)	4,3	5
	3 (В.К.)	4,1	4,8

У участников эксперимента 1 (А. З.), 2 (Ю. Г.), 3 (В. К.) выявлена положительная динамика в освоении способа передвижения на груди с плавательной доской. Результаты тестирования после применения компонентов гидрореабилитации улучшились на 0,7 балла.

Навык передвижения ребенка в положении на спине с плавательной доской

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Прижать доску к груди и принять горизонтальное положение на спине	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Положить доску за голову и принять горизонтальное положение на спине	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Удерживать доску сбоку посередине на вытянутых вперед руках и принять горизонтальное положение на спине	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Удерживать доску за ближний край руками, вытянутыми вперед и принять горизонтальное положение на спине	1 (А.З.)	3	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Прижать доску к груди и передвигаться за счет движений ног	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Удерживать доску на уровне бедер и передвигаться за счет движений ног	1 (А.З.)	2	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Удерживать доску сбоку посередине на вытянутых вперед руках и передвигаться за счет движений ног	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Удерживать доску за ближний край руками, вытянутыми вперед и передвигаться за счет движений ног	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Средний балл	1 (А.З.)	3	4,3
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3,1	4,6

У участников эксперимента 1 (А. З.) и 3 (В. К.) выявлена положительная динамика в освоении способа передвижения на спине с плавательной доской, результат выполнения тестов улучшился на 1,4 балла. У участника 2 (Ю. Г.) результат улучшился на 1 балл. Сравнивается результат выполнения теста внутри экспериментальной группы (отдельно у каждого участника).

Оценка навыка дыхания

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Надуть щеки	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5

Сложить губы трубочкой	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Сделать осознанный выдох ртом	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	4	5
Сделать осознанный выдох носом	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Сделать осознанный вдох ртом	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Сделать осознанный вдох носом	1 (А.З.)	5	5
	2 (Ю.Г.)	5	5
	3 (В.К.)	5	5
Сделать вдох и задержать дыхание	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Сделать вдох ртом выдох ртом	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	4
Сделать вдох ртом выдох носом	1 (А.З.)	4	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	4	5
Задержать дыхание и погрузить лицо в воду 0 – не способен 1 – 1–5 секунд 2 – 5 – 10 секунд 3 – 10 – 15 секунд 4 – 15 – 20 секунд 5 – более 20 секунд	1 (А.З.)	2	3
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	4
Погрузить лицо в воду и выполнить выдох	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Несколько раз подряд выполнить вдох и выдох в воду 0 – не способен 1–1 раз 2–2 раза 3–3 раза 4–4 раза 5–5 раз	1 (А.З.)	2	3
	2 (Ю.Г.)	3	4
	3 (В.К.)	2	4
Стоя на дне присесть под воду (голова полностью скрыта водой) и задержать дыхание	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Стоя на дне присесть под воду (голова полностью скрыта водой) и осуществить выдох	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	3	5
Средний балл	1 (А.З.)	3,8	4,5
	2 (Ю.Г.)	4,3	4,9
	3 (В.К.)	3,9	4,5

У участников эксперимента 2(Ю. Г.) и 3 (В. К.) выявлена положительная динамика выполнения тестов на 0,6 балла (рисунок 5).

У участника 1 (А. З.) на 0,7 балла. Сравнивается результат выполнения теста внутри экспериментальной группы (отдельно у каждого участника).

Навык передвижения ребенка в положении на груди без использования подвижной опоры и вспомогательных средств

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Передвигаться в воде в вертикальном или полувертикальном положении	1 (А.З.)	2	5
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	2	5
Передвигаться в положении лежа на груди с помощью рук и ног не опуская голову в воду	1 (А.З.)	2	4
	2 (Ю.Г.)	4	5
	3 (В.К.)	2	4
Лечь на поверхность воды, погрузить голову, задержать дыхание и расслабиться	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	2	4
Передвигаться в положении лежа на груди с помощью движений ног с опущенной головой в воду	1 (А.З.)	1	3
	2 (Ю.Г.)	2	4
	3 (В.К.)	1	3
Передвигаться в положении лежа на груди с помощью рук и ног с опущенной головой в воду	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	2	4
	3 (В.К.)	2	4
Передвигаться в положении лежа на груди с помощью рук, ног и дыхания (с выдохом в воду)	1 (А.З.)	1	3
	2 (Ю.Г.)	2	4
	3 (В.К.)	1	3
Нырнуть на глубину (расстояние измеряется от поверхности воды до макушки головы) 1 – примерно 10–30 см 2 – примерно 30–50 см 3 – примерно 50 – 70 см 4 – примерно 70 – 90 см 5 – более 90 см	1 (А.З.)	2	3
	2 (Ю.Г.)	3	3
	3 (В.К.)	1	3
	4		
	5		
Оттолкнуться от стенки чаши бассейна ногами и проскользнуть	1 (А.З.)	3	4
	2 (Ю.Г.)	3	4
	3 (В.К.)	3	4
Средний балл	1 (А.З.)	1,6	3,8
	2 (Ю.Г.)	2,8	4,3
	3 (В.К.)	1,8	3,8

У участников эксперимента 1 (А. З.) и 3 (В. К.) выявлен наибольший показатель положительного увеличения динамики на 2 балла в освоении способа передвижения на груди без использования вспомогательных средств.

У участника 2 (Ю. Г.) показатель улучшился на 1,5 балла. Сравнивается результат выполнения теста внутри экспериментальной группы (отдельно у каждого участника).

Навык передвижения ребенка в положении на спине без использования подвижной опоры и вспомогательных средств

Способен ли ребенок...?	Исследуемый контингент	До проведения эксперимента	После проведения эксперимента
Передвигаться в вертикальном или полувертикальном положении спиной вперед	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	1	4
Опустить плечи, затылок и уши в воду	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	2	5
Лечь на поверхность воды, опустить затылок и уши в воду и расслабиться	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	2	4
Передвигаться в положении лежа на спине с помощью движений ног.	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	1	4

Передвигаться в положении лежа на спине с помощью движений рук и ног	1 (А.З.)	1	4
	2 (Ю.Г.)	3	5
	3 (В.К.)	2	4
Оттолкнуться от стенки чаши бассейна ногами и проскользить	1 (А.З.)	2	4
	2 (Ю.Г.)	3	4
	3 (В.К.)	2	4
Средний балл	1 (А.З.)	1,2	4
	2 (Ю.Г.)	3	4,8
	3 (В.К.)	1,7	4,2

Данные виды тестовых упражнений оказались самыми сложными в выполнении для занимающихся. Наибольший показатель динамика в освоении способа передвижения на груди с палочкой нудлс (2,5 балла) выявлена у участников эксперимента 1 (А. З.) и 3 (В. К.).

