

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ АДАПТИВНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Аль-Даххан Али Сабах Нури

Научный руководитель

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Осанка показатель не только физического, но и психического здоровья человека, его состояние и даже характер. Правильная осанка – залог того, что вы уверены в себе и благополучны, а еще это красиво.

Осанка, привычное положение тела в покое и в движении, это поза естественно стоящего человека, которую он принимает без особого мышечного напряжения.

В работе представлены упражнения для занятий в бассейне (рекомендуемые специалистами), задачи, средства и методы коррекции осанки с помощью плавания в дошкольных учреждениях.

Развитие транспорта, автоматизация производства, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большей части людей. Причины, вызывающие ухудшения осанки, провоцируют множественные факторы окружающей среды и индивидуального развития. Явными причинами нарушений осанки это недостаток двигательной активности и гиподинамии (следствие освобождения человека от физического труда), Слабость мышц туловища, спины и брюшного пресса. В связи с недостаточным развитием связочно-мышечного аппарата.

В данной ситуации значимую помощь детям с нарушением осанки оказывают не только врачи, но и инструктора по физической культуре дошкольных учреждений, так как в 6–7 лет изгибы позвоночника четко выражены. За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста. Сильное значение плавания, как средство профилактики и исправления осанки у детей дошкольного возраста. Только плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц. Плавание является частью комплексной программы профилактики и коррекции осанки.

Вопросами коррекции средствами плавания в основном занимались медики (Каптелин А.Ф., 1969, 1986; Петренко Г.Г., 1973 и др.). Педагоги только

положительно оценивают влияние плавания на осанку и рекомендуют заниматься плаванием для улучшения физического развития, физической подготовленности и осанки (Набатникова М.Я., 1962; Осокина Т.И., 1962; Булгакова Н.Ж., 1974).

Разработана комплексная методика, воздействующая на формирование осанки и на ее основе создана программа оздоровительного плавания детей 7-11 лет, позволяющие овладеть навыком плавания, не только исправлять имеющиеся нарушения осанки, но и улучшать физическое развитие и физическую подготовленность детей.

Но можно выявить противоречие между необходимостью применения комплекса средств начального обучения плаванию и общей физической подготовки в воде с целью исправления нарушений осанки и недостаточно системный подход по использованию плавания в практике. Исходя из выделенного противоречия можно сформулировать следующую проблему: Насколько эффективно плавание как средство коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Развитие детей с нарушением осанки очень актуально в современном мире. В России нарушение осанки выявлено у 62–82 % детей, по данным НИИ детской ортопедии им. Г.И. Турнера. искривления позвоночника за последние годы увеличилась с 5 % до 13 %. В дошкольных учреждениях детей с нарушениями осанки примерно 20%.

Эффективность работы учреждений и организаций, занимающихся с детьми, имеющими отклонения в развитии, во многом зависит от учебных программ. В основу типовой программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Данное положение и определило **актуальность** работы.

Цель исследования: определение педагогических условий реализации программы по плаванию в условиях школы адаптивно – спортивной направленности.

Объект исследования –восстановительный и коррекционный процесс в плавании.

Предмет исследования – педагогические условия реализации программы восстановительного и коррекционного процесса, в условиях школы адаптивно – спортивной направленности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что в результате проведённого анализа педагогических условий реализации программы по плаванию в условиях школы адаптивно – спортивной направленности, мы выявим наиболее продуктивные средства коррекции и реабилитации, методов оздоровительного плавания.

Задачи исследования:

- Проанализировать учебно-методическую литературу по теме исследования.
- Определить влияние стилей плавания на развитие мышц.
- Провести анализ плавания, как средства оздоровительных технологий.
- Определить педагогические условия реализации программы по плаванию в условиях школы адаптивно – спортивной направленности.

Методы исследования

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

Основное содержание работы

Эффективность работы учреждений и организаций, занимающихся с детьми, имеющими отклонения в развитии, во многом зависит от учебных программ. В основу типовой программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Спортсмены соревнуются в плавании в пяти группах: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - ISOD), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP ISRA), с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA), спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников - ISMWSF) и с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта - INAS-FID).

В каждой группе спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы

спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице "Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке".

Учреждение организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря

спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в учреждении, осуществляющем деятельность по АФКиС, являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где

международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные. Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе B1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Далее приводятся определения функциональных классов у спортсменов, выступавших в плавании, вошедших в программу паралимпийских игр.

Наш эксперимент проходил на базе спортивно-адаптивной школы РИФ г. Саратов. В эксперименте участвовали 99 человек, имеющих практику занятий не менее двух раз в неделю. Все занимающиеся отнесены к спортивно-оздоровительным группам по плаванию.

В период с октября 2020 года по март 2021 года был проведён эксперимент по определению педагогических условий реализации программы по плаванию в условиях школы адаптивно – спортивной направленности.

Полгода не большой срок, чтобы результаты были значительны. Но тем не менее, положительная динамика наблюдалась у 60 % занимающихся, в том числе у 30 % увеличились функциональные показатели ЖЕЛ и сила верхних конечностей, о чём свидетельствуют данные в таблицах приложения. За указанный период - 10 человек научились плавать, 3 человека научились сидеть, 1 самостоятельно передвигаться.

Положительная динамика наблюдается при условии регулярных занятий (3 раза в неделю).

Систематические занятия физической культурой и спортом(плаванием), были особенно эффективны в сочетании с другими реабилитационными мероприятиями-лечебная физкультура и массаж. Они в большей мере способствуют восстановлению утраченных функций, увеличению диапазона

двигательных навыков, уменьшения спастичности мышц и нормализации неврологических состояний.

Распределение спортсменов по классам в плавании

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;

S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3);

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брасе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10).

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

В группах СО и НП, в зависимости от возраста и тяжести поражения учащихся, учебные часы были изменены с разрешения администрации ГУ ОК ДЮСАШ «РиФ»

Методическая часть учебной программы включало учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержало практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов физкультурно-оздоровительного, начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2 лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на этапах физкультурно-оздоровительной (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств;
- возраст и стаж занятий для достижения первых больших спортивных успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МСМК);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;

- минимальный возраст начала занятий плаванием, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и

силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапов спортивно-оздоровительного и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений).

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими отклонения в развитии, особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);

- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

При планировании учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15-20 минут

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия.

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
 - развитие зрительно-моторной координации;
 - формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;

- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Заключение

В Саратовском отделении в спортивно-оздоровительных группах по плаванию занимается 99 человек.

Полгода не большой срок, чтобы результаты были значительны. Но тем не менее, положительная динамика наблюдалась у 60 % занимающихся, в том числе у 30 % увеличились функциональные показатели ЖЕЛ и сила верхних конечностей, 10 человек научились плавать, 3 человека научились сидеть, 1 самостоятельно передвигаться.

Положительная динамика наблюдается при условии регулярных занятий (3 раза в неделю).

Систематические занятия физической культурой и спортом(плаванием) особенно эффективны в сочетании с другими реабилитационными мероприятиями-лечебная физкультура и массаж. Они в большей мере способствуют восстановлению утраченных функций, увеличению диапазона двигательных навыков, уменьшения спастичности мышц и нормализации неврологических состояний.

Справочно: К достижениям спортивно-адаптивной школы «РиФ» за 25 лет непрерывной работы можно отнести:

- ✓ полную реабилитацию 356 инвалидов;
- ✓ около 1000 человек научились плавать и около 100 самостоятельно передвигаться