


Департамент культуры, молодежной политики и спорта города Сургута  
Муниципальное учреждение Центр физической подготовки «Надежда»  
Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Мечта»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУ ЦФП «Надежда»  
 В.А. Павлова  
«  »    2011 г.

Принята  
на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 104  
от «13» 09 2011 г.

**ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ  
для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Мама+ребенок»  
(АДАПТИРОВАННАЯ)**

Программа разработана  
О.В.Пашковой, руководителем ФСКИ  
«Мечта»,  
Н.В. Закурдаевой, инструктором-методистом

г. Сургут  
2011 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
1. Пояснительная записка.....	3-5
1.1. Распределение детей с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП по функциональным классам.....	5-7
2. Условия зачисления в группы.....	7
3. Годовой план (1-й и 2-й год).....	7-8
4. Теоретическая подготовка (1-й и 2-й год).....	8
5. Теоретические занятия.....	8-9
6. Практические занятия.....	9
6.1. Общая физическая подготовка.....	9-11
6.2. Специальная физическая подготовка.....	12-25
6.3. Ознакомление с техникой.....	25-33
7. Методические рекомендации.....	33-35
8. Контрольные нормативы.....	35-36
Литература.....	37
Приложение 1.....	38-42

## **Введение**

Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления и укрепления организма.

Занятия плаванием детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и ДЦП позволяют в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. При занятиях плаванием в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур.

Занятия в воде являются хорошим способом развития навыков передвижения для детей, чья мышечная сила и подвижность в суставах ограничена, так как сопротивление воды служит им в качестве опоры для движения.

В воде ребёнок может управлять весом собственного тела, перемещать центр тяжести, выполнять координированные движения, передвигаться с различной скоростью в различных направлениях и с различной интенсивностью. В результате в водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны.

Плавание оказывает благоприятное влияние не только на физическое развитие ребёнка, но и на функциональное состояние организма в целом упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет.

Занимаясь плаванием, дети с ограниченными возможностями значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения.

### **1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе типовой программы по плаванию для организаций и учреждений занимающихся с детьми с отклонениями в развитии Москва 2002 год авторы: Н.А. Сладкова, кандидат педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры, главный специалист отдела рекреации и физической реабилитации Госкомспорта России.

Ю.А. Назаренко, Заслуженный тренер России по плаванию, главный тренер сборной команды России инвалидов по плаванию, директор ДЮСШ г. Дзержинска Нижегородской области.

С.Л. Борисовская, директор детско-юношеской спортивно-оздоровительной школы инвалидов «Спартак» г. Саратов,

Т.М. Гаврилова, директор Красноярской краевой специализированной спортивной школы, отличник образования РФ.

Р.А. Толмачев, кандидат медицинских наук, офтальмолог, международный классификатор IBSA

Программа изменена и адаптирована с учётом физиологических особенностей детей с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП.

В данной программе представлены: организация физкультурно-оздоровительных занятий; содержание теоретических и практических занятий (комплексы); требования к тренировочному процессу; контрольные нормативы; игры в воде. Программа рекомендована для тренеров по плаванию, преподавателей по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, осуществляющих тренировочную работу с детьми, с ПОДА и ДЦП.

Программа рассчитана на 2 года для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

**Цель программы:** привлечение максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП для систематического занятия плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

#### **Задачи:**

1. Сформировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Привлечение максимально возможное число детей с ПОДА и ДЦП к регулярным занятиям плаванием.
3. Повысить функциональные возможности организма занимающихся.
4. Сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки необходимые для занятия плаванием .
5. Откорректировать нарушения физического развития и психомоторики.
6. Улучшить динамику индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребёнка.
7. Улучшить динамику индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).
8. Способствовать развитию основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
9. Способствовать освоению навыков гигиены, самоконтроля.
10. Создать необходимые условия для занятий плаванием.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми данной категории, должны быть сформулированы более частные вспомогательные 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 устойчивость и ориентировку в пространстве;
- сформировать различные опорные реакции рук и ног;
- сформировать навыки релаксации тела.

### **1.1. Распределение детей с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП по функциональным классам**

В плавании лица с ограниченными физическими возможностями с ПОДА и ДЦП распределяются по следующим функциональным классам:

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1, SB1, SM1 - занимающиеся с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально - используют плечи. Тетраплегия ниже С 4/5. 40-65 очков.

S2, SB1, SM2 - занимающиеся с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже С 6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - занимающиеся с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже С 7. Неполная тетраплегия ниже С 6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - занимающиеся с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для занимающихся, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже С 8. Неполная тетраплегия ниже С 7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - занимающиеся с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - занимающиеся с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех занимающихся, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - занимающиеся, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2- L3, 191-215 очков.

S8, SB7, SM8 - занимающиеся, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Занимающиеся, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков,

S9, SB8, SM9 - занимающиеся с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

S10, SB9, SM10 - занимающиеся с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Занимающиеся с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

При наборе детей с ДЦП учитывая ранний возраст, тренер должен знать точный медицинский диагноз, форму ДЦП и функциональные возможности данной категории инвалидов.

### **Классификация ДЦП по К.А.Семёновой:**

1. Спастическая диплегия- самая распространённая форма ДЦП это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки прогностически благоприятная форма в плане преодаления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении 20% детей передвигаются самостоятельно, 50% -с помощью но могут себя обслуживать манипулировать руками.

2. Двойная гемиплегия- самая тяжёлая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это тяжёлый тетрапарез с тяжёлым поражением как верхних так и нижних конечностей. Дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети не обучаемы.

Прогноз двигательного, речевого и психического развития не благоприятный.

3. Гиперкинетическая форма – связана с поражением подкорковых отделов головного мозга.

Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают произвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашисты, дискоординированны, нарушена речь, в 20-25% случаев поражён слух, в 10% возможны судороги.

4. Гемипаретическая форма- поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушарий мозга(при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем- правого). Прогноз двигательного развития благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

5. Атонически –астеническая форма возникает при нарушении функций мозжечка при этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и при ходьбе, нарушена координация движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

## 2. Условия зачисления в группы

В СОГ принимаются дети с ПОДА и ДЦП в группу «Мама+ребёнок». Минимальный возраст для зачисления 3 года, при наличии у ребёнка направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, справка о разрешении посещения бассейна. Необходима справка на разрешение посещения бассейна на одного из родителей.

Группа	Кол-во лет	Мин. возраст для зачисления (лет)	Минимальное число занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
СОГ Группа «Мама+ребёнок»	2	3	6 чел	3	Сдача нормативов по ОФП

## 3. ГОДОВОЙ ПЛАН (1-й и 2-й год)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	6

2.	Практическая подготовка	77
2.1.	Общая физическая подготовка.	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	70
2.3.	Контрольные нормативы	3
Всего часов:		156

#### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1-й и 2-й год)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1.	Влияние плавания на организм человека.	2
2.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.	2
3.	Гигиена. Режим дня занимающихся.	1
4.	Самоконтроль, самостоятельные занятия	1
Всего часов:		6

#### 5. Теоретические занятия

Теоретическая подготовка играет важную роль особенно на начальной ступени знакомства с плаванием. Учитывая ранний возраст занимающихся, теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на тренировке, в процессе проведения занятий с одним из родителей. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у родителей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий совместно с ребёнком.

Для детей теоретические знания следует излагать в форме игры.

##### Влияние плавания на организм человека.

1. Свойства воды.
2. Особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием.
3. Влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата.
4. Закаливающее действие воды.
5. Физические качества пловца.
6. Психические процессы.
7. Морально-волевые качества пловца.



## **Правила техники безопасности на занятиях по плаванию**

Требования и меры безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся плаванием. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от несчастных случаев и травм. Задача тренера по плаванию, научить родителей и детей:

1. Правилам поведения на воде и меры безопасности.

2. Научить пользоваться поддерживающими плавательными средствами: надувными кругами, досками, мячами и др., помогая подготовить каждого занимающегося плаванием к рациональным действиям в непредвиденных ситуациях.

3. Оказание первой медицинской помощи при утоплении

### **Гигиена. Режим дня занимающихся.**

1. Гигиенические требования для посещения бассейна.

2. Режим дня ребёнка.

3. Сбалансированное питание.

## **6. Практические занятия**

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Для детей с ДЦП в комплекс общеразвивающих физических упражнений в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и равновесия. Во время тренировки необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Занятия по общей физической подготовке проводятся в зале.

- *Упражнения на удержания 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, выполняются повороты головы влево, вправо.

3. И.п. лёжа на большом мяче, голова поднята вверх, мяч плавно раскачиваем вперёд, 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*

1. И.п. стоя на четвереньках опора на предплечья тренируем подъём головы.

2. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, выполняем подъём головы.

3. И.п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполняем движение вперёд.

4. И.п. то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол.

- Упражнения на формирование правильного сидения

1. сесть, из исходного положении лёжа на спине с правильно поднятой головой.
2. И.п. сидя на стуле кисти положены на колени голова приподнята фиксируем эту позу в течении 10-15 секунд.

- Упражнения на формирование правильного стояния

1. И.п. стоя на коленях руки зафиксированы на опоре.
2. И.п. стоя на коленях, ребёнку подаётся горизонтально расположенная гимнастическая палка, взявшись двумя руками, ребёнок встаёт.

- 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

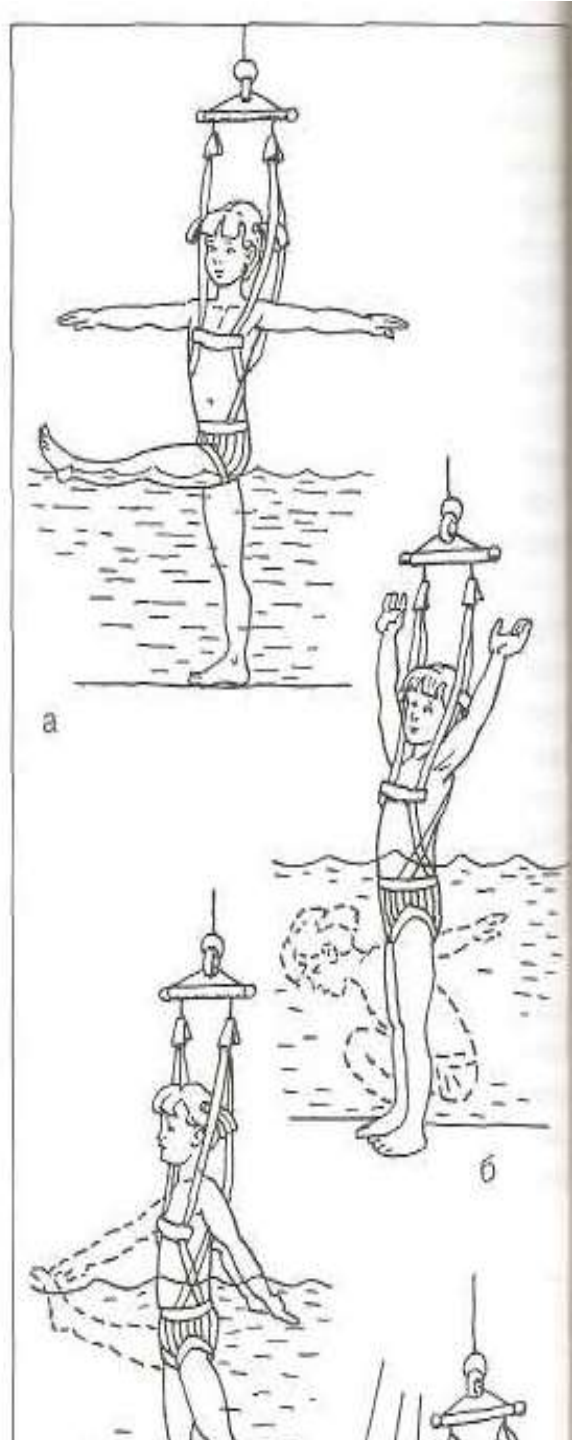
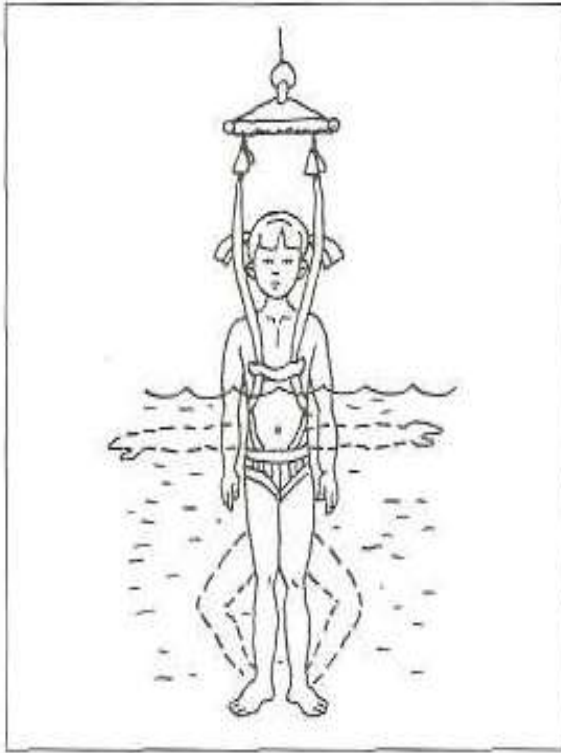
1. И.п. стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10-15 сек.
2. И.п. либо сидя на стуле, либо стоя ноги на ширине плеч руками поднять гимнастическую палку вверх, потянуться в верх сделать вдох, руки согнуть в локтях завести гимнастическую палу за спину –выдох, зафиксировать эту позу на 10-15 сек.
3. И.п. руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. руки на поясе правая ступня впереди левой пятка прижата к носку, удержать эту позу в течении 5 сек., затем поменять ноги. Повторить тоже, но с закрытыми глазами.

- Дыхательные упражнения

1. И.п. лёжа на спине вдох носом – живот надуть, выдох-живот втянуть. Повторить 7-8 раз.
2. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить наклон вперёд- выдох с произнесением звука «ш». Повторить 7-8 раз.
3. И.п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить три наклона вперёд на один вдох три выдоха. На выдохе произносим звук «ш», «ш», «ш». Повторить 5-6 раз.
4. И.п. основная стойка – глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить продолжительный выдох, с произношением звука «чш», «чш», «чш». Повторить 7-8 раз.

5. И.п. основная стойка, развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соединить руки, плотно обхватив грудную клетку- выдох, с произношением звука «ух». Повторить 7-8 раз.

Подключаются, подвижные игры такие как: «Попади в цель», «Гонка мячей в



колоннах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Используются задания на выполнение построений и перестроений, поворотов налево, направо, кругом.

## **6.2. Специальная физическая подготовка**

Специальные физические упражнения по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

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. Повторить 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, поочерёдные 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 поочерёдные 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, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. полусидя опора на предплечье ноги вытянуты вперёд поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.

11. И. п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение.

12. И. п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

### **Упражнения для привыкания к воде**

Данные упражнения выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди ребенка.

1. Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, вылить в соединённые ладони мамы.

2. Упражнение «Буря». Вместе с ребёнком сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.

3. Упражнение «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, что бы она поплыла.

4. Упражнение «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап» Кисть расслабленна.

5. Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз.

6. Упражнение «Лодочка». Мама берет ребёнка на руки лицом к себе, одной рукой удерживает голову ребёнка, другой фиксирует спинку и плавно начинает выполнять скольжение по воде.

7. Упражнение «Рыбка». Перевернуть ребёнка на живот, фиксируя одной рукой за подбородок, другой за грудь выполнить скольжение лицом к воде.

8. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду-выдох пуская пузыри. Сначала несколько раз делает мама, затем ребёнок.

9. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.

10. Упражнение «Лягушка-попрыгушка». И. п. стоя в воде, ребёнок держа маму за руки подпрыгивает в воде.

### **Комплекс специальных физических упражнений в воде**

Упражнения могут выполняться, как в «тренажёре Гросса», так и со страховкой одного из родителей.

1. И. п. Ребенок стоит на краю бортика в «тренажере Гросса» (тренажер отрегулирован так, чтобы ребенок погрузился в воду по колено или по пояс). Тренер и мама помогают ребенку перенести тело — общий центр тяжести ОЦТ вперед. Ребенок делает шаговое движение над водой и погружается.

2. И. п. стойка на двух ногах на краю бассейна, руки опущены вниз (рис. 1а) Наклон туловища вперед, выполнить шаговое движение согнутой или прямой одной ногой вперед, другой ногой оттолкнуться от бортика (рис. 1, б).

Выпрямить туловище, ноги вместе (рис. 1, г).

3. Обучение ребенка прыжку воду состоит из следующих фаз (рис. 2).

И. п. стоя на бортике бассейна основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища (рис. 2 а) - 1-я фаза.

2-я фаза - встать на носки руки вверх, прогнувшись (рис. 2 б);

3-я фаза - полуприсед, руки отведены назад (рис. 2 в);

4-я фаза —наклон вперед, отталкивание от бортика, руки маховым движением выносятся вперед – вверх (рис. 2 г);

5-я фаза в полёте чуть согнуться, руки вперёд, затем выпрямиться опустить руки в низ, вход в воду (рис. 2 е)

4. И.п. вертикальная стойка, ребёнок находится в тренажёре, ноги в воде до голеностопа, поболтать ногами в воде затем круговые вращения стопой и в конце упражнения снова поболтать ногами. Повторить 8-10 раз.

5. И.п. то же опустить ребёнка в воду до колен, развести прямые ноги в стороны (полушпагат) и вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз

6. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами вперёд и назад. Повторить 8-10 раз.

7. И.п.-вертикальная стойка, ребёнок ногами стоит на дне, руки держат кольца с эластичными тягами, выполнить прыжки на двух ногах отталкиваясь от дна бассейна. 10-15 раз.

8. И.п.-вертикальная стойка, ребёнок ногами стоит на дне, руки держат кольца с эластичными тягами, выполнить прыжки попеременно то на левой то на правой ноге. 10-15 раз.

9. И. п. — вертикальное положение тела, руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками. Для развития плечевого сустава.

10. И. п. то же. Поочередное вращение рукой от плеча по направлению к туловищу и обратно в виде восьмерки (упражнение повторяется в зависимости от степени тяжести заболевания ребенка).

11. И. п. стоя в тренажере в воде на уровне груди, ноги врозь, руки слегка согнуты, ладони открыты, двумя руками рассекая ребром ладони воду, толкать ее то в одну сторону, то в другую. Выполнять упражнение сначала медленно, затем увеличить интенсивность и амплитуду движения

12. И. п. стоя в тренажере в воде по пояс или по грудь, ноги на ширине плеч. Поднять прямую руку вверх, наклон тела в противоположную сторону, затем поменять положение, 5—8 раз в каждую сторону.

13. И. п. стоя в тренажере по пояс или по грудь, руки на поясе. Повороты тела влево - вправо 6—8 раз в каждую сторону.

Рис. 1.

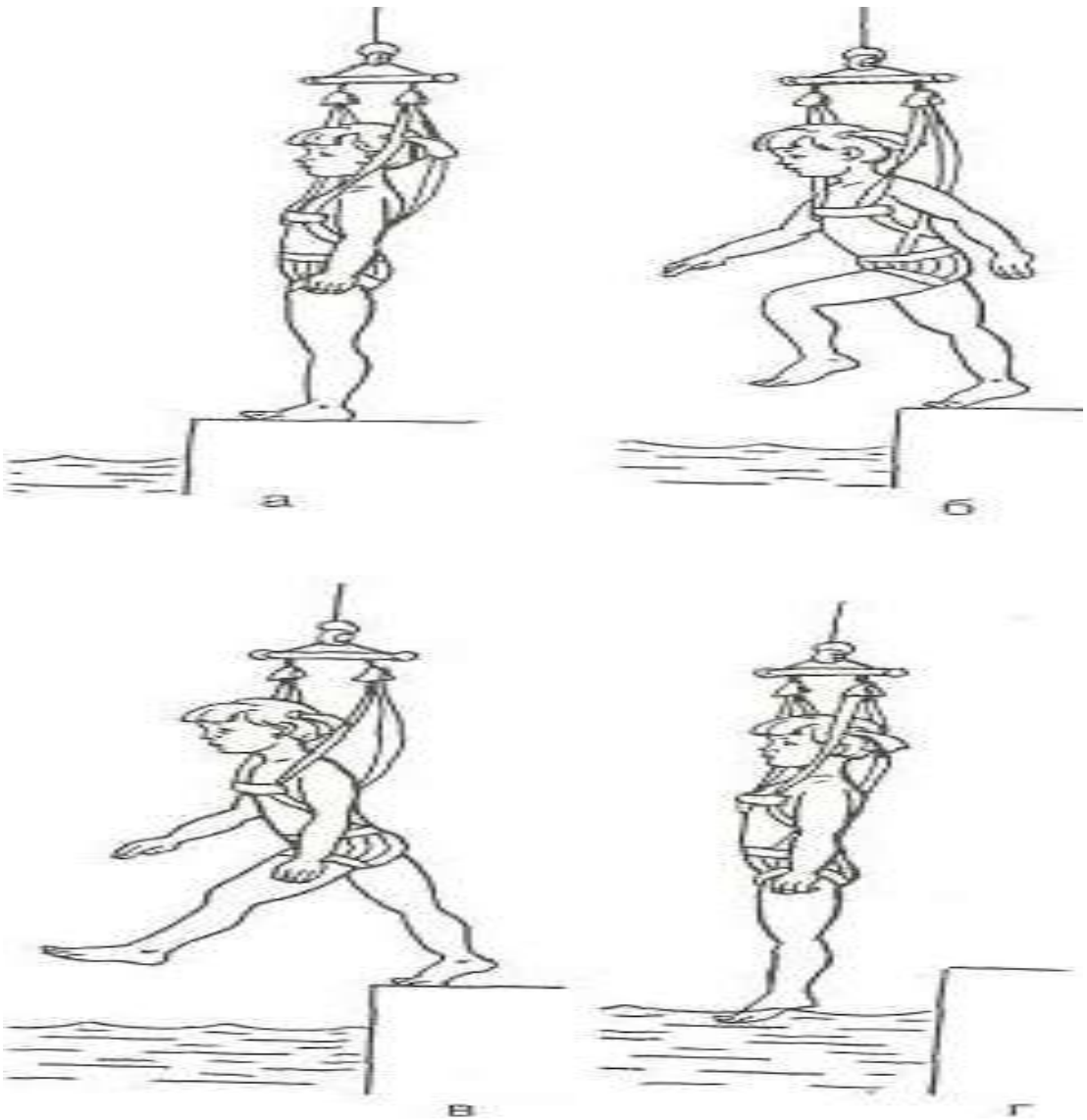


Рис. 2.

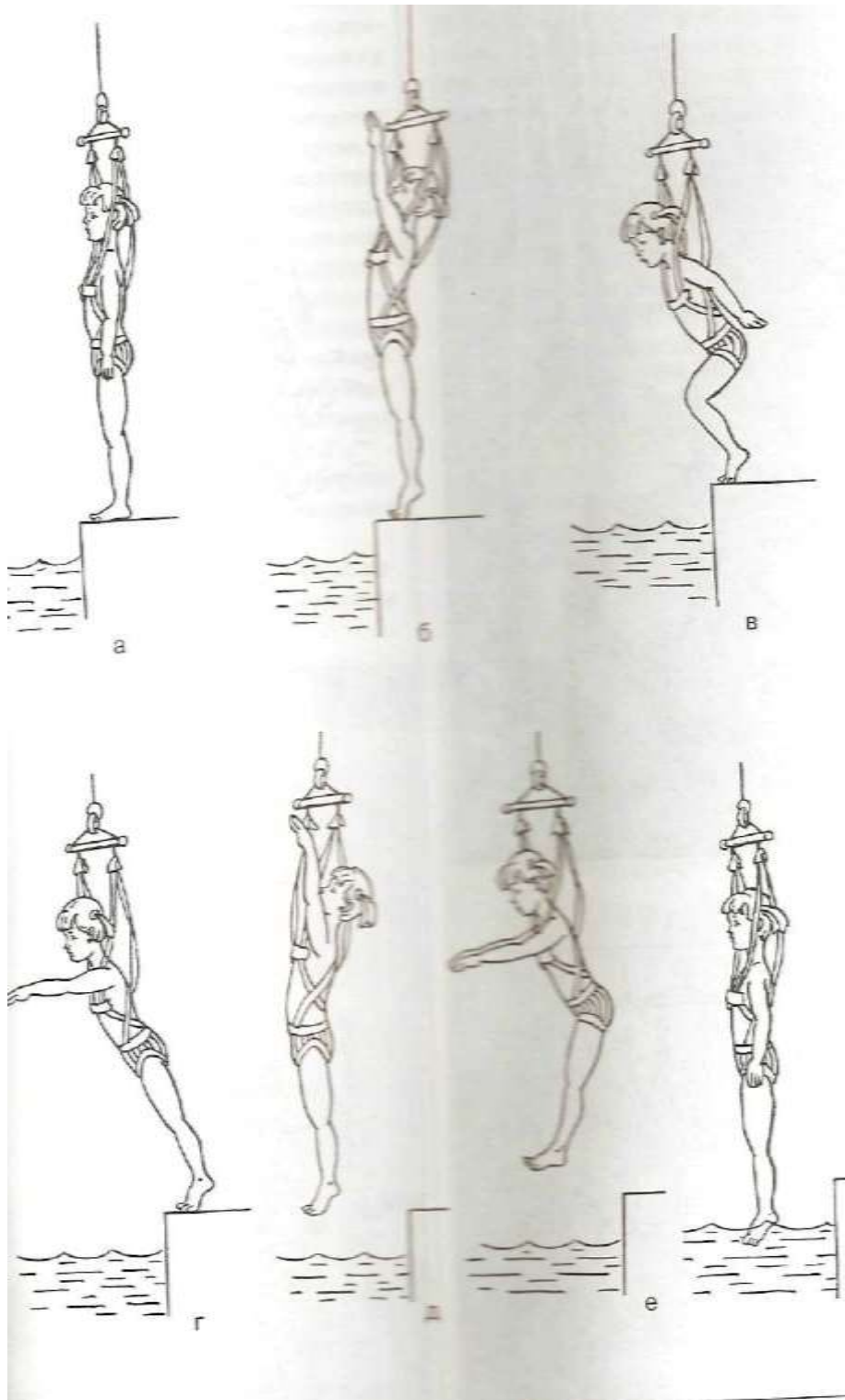
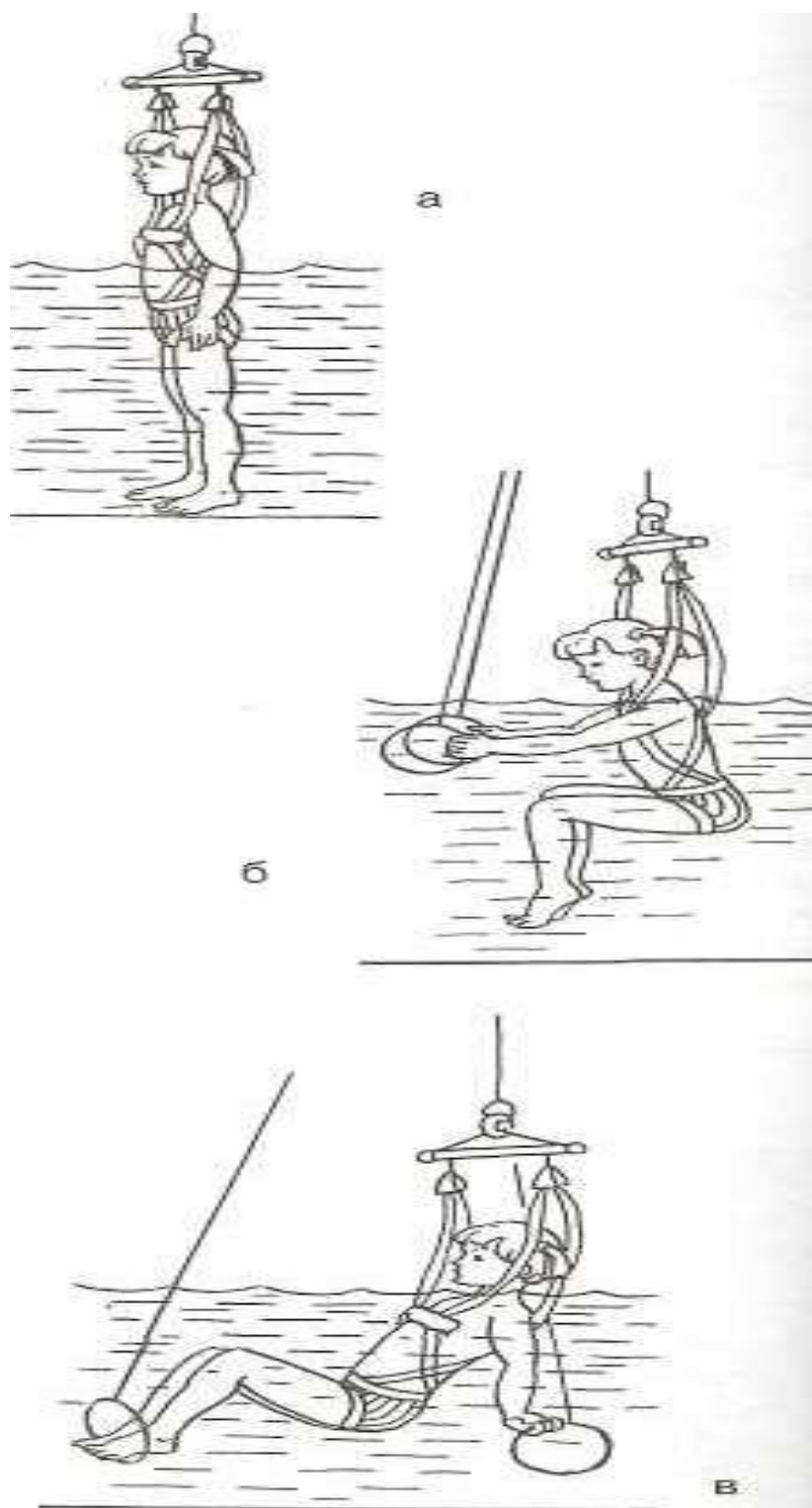




Рис. 3.



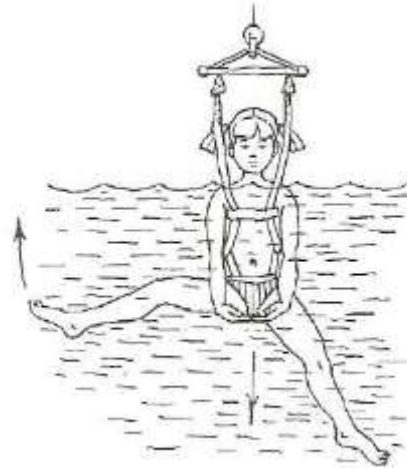
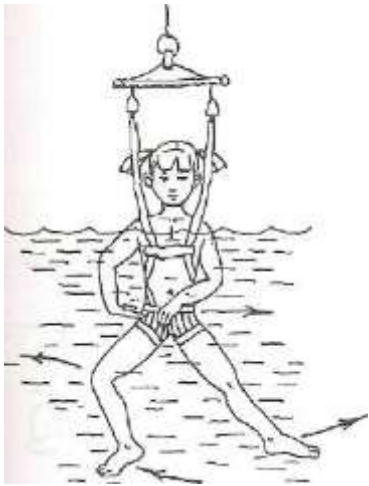
14. И. п. - вертикальное положение, ноги вместе, руки вдоль туловища. Присесть, развести колени и руки в стороны вернуться в исходное положение повторить 8-10 раз (рис.3а).

15. И.п.- стоя по пояс в воде, поднять правую ногу вперёд над уровнем воды, левой рукой коснуться стопы, повторить для каждой ноги 8-10 раз (рис. 3б).

16. И.п. основная стойка руки поднять в верх –глубокий вдох, присесть, руки отвести назад выдох под водой. Повторить 3-4 раза (рис. 3в).

17. И. п. — вертикальное положение тела, руки отведены назад, одновременно двумя ногами оттолкнуться от дна бассейна, ноги поднять вверх, мах руками вперед, коснуться стоп. Повторить 5-6 раз (рис. 3г).

18. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами влево и вправо. Повторить 8-10 раз (рис. 4 а; б.).

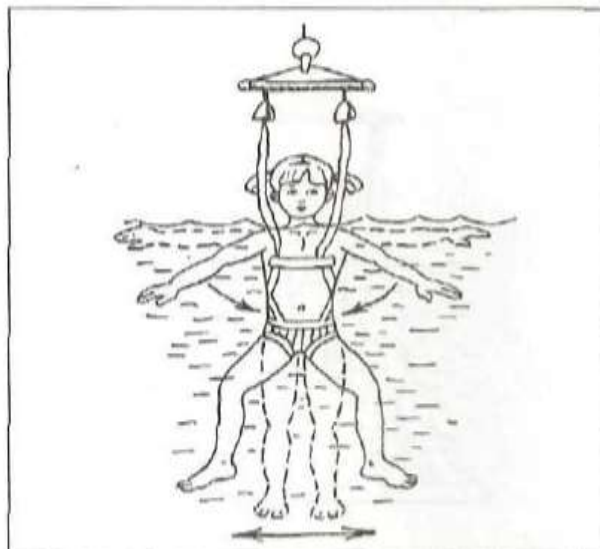
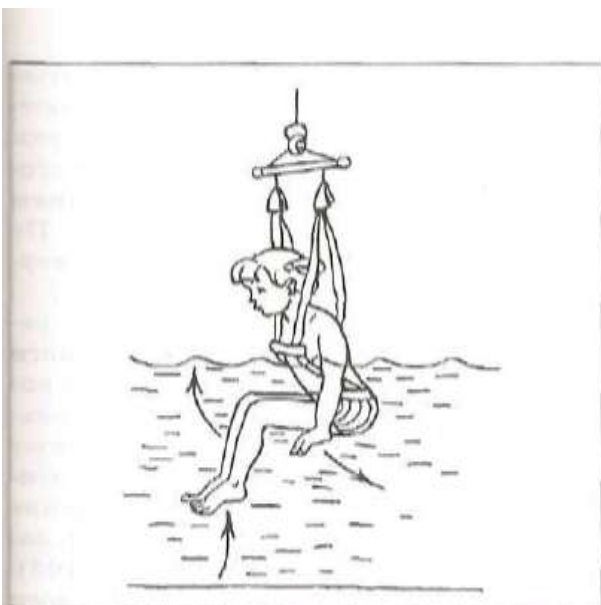


19. И.п. стоя по пояс в воде, оттолкнуться от дна бассейна, согнуть колени и прижать к груди, руки отводятся гребковыми движениями сверху в низ, удерживая тело в вертикальном положении, повторить 5-6 ( рис. 5).

20. И.п. – вертикальное, ноги вместе, руки в стороны. Прыжок развести ноги в стороны, руки опустить в низ, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз (рис.6)

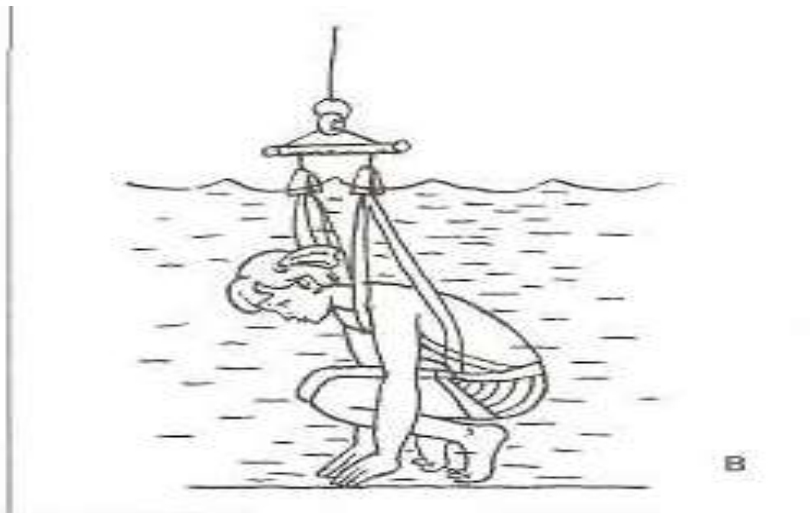
Рис. 5.

Рис. 6.



21. И.п. вертикальное сделать глубокий вдох погрузиться под воду, коснувшись руками дна, задержать дыхание. Зафиксировать эту позу на 5 секунд. Повторить 3-4 раза (рис. 7).

Рис. 7.



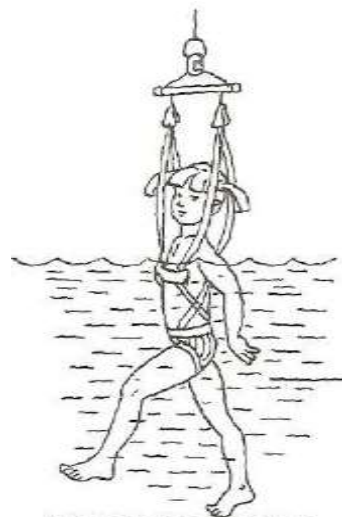
22. Ходьба вдоль бассейна удерживаясь за край бортика, расстояние зависит от степени поражения (рис. 8)

23. Ходьба выполняя одновременно махи руками (рис. 9).

Рис. 8.



Рис. 9.



24. И.п.- вертикальное, лёгкий бег в воде (рис.10).

рис. 10



25. И.п.- вертикальное, бег в воде, выполняя одновременно маховые движения руками вперёд и назад (рис. 11).

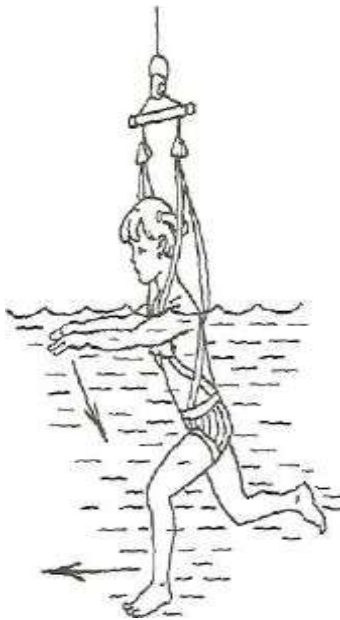


Рис. 11



Рис. 12.

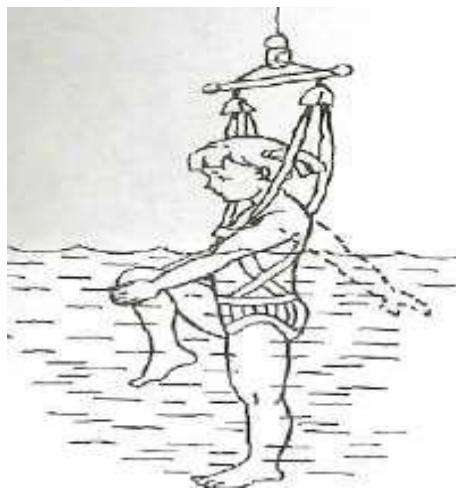
26. И.п.- вертикальное, отталкиваясь ногами от дна бассейна выполнить попеременные прыжки на левой и на правой ноге. Повторить 6-8 раз для каждой ноги (рис. 12).

27. И. п. вертикальное, правая рука согнута прижата к груди. Выполнить движение спиной вперёд высоко поднимая ноги и попеременно выпрямляя руки (рис. 13).

Рис.13.



Рис. 14.



28. И. п. вертикальное, руки отведены назад. Согнуть одну ногу в колене, руками обхватить прижать к груди, сохранить равновесие тела на одной ноге, затем поменять положение тела, удерживая равновесие. Выполнять 5-6 раз (рис. 14).

29. И. п. вертикальное, руки поддерживаются с помощью колец, ходьба в бассейне, руки при ходьбе меняют положение: сгибание, разгибание, отведение, приведение прямых или согнутых рук (рис.15 а, б)



Рис. 15а.



Рис. 15б.

### Упражнения с опорой у бортика

1. И.п. вертикальное, в воде по пояс, руки согнуты в локтях опора на край бортика, ноги у бортика подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. то же прыжки на месте держась руками за край бассейна. 10-15 раз.

3. И.п. то же отвести правую ногу назад -прогнуться, вернуться в исходное положение. Повторить на каждую ногу 10 раз.

4. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах в сторону левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое для правой ноги повторить 10 раз

5. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах вперёд левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое для правой ноги повторить 10 раз.

6. И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бассейна спина прямая, руки вытянуты в сторону лежат на бортике. Поднять обе ноги, прижать к животу вернуться в и. п. (удержать 10-20 сек.). Повторить 6-8 раз.

7. И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бассейна, спина прямая, руки лежат на бортике. Поднять обе ноги, прижать к животу, повернуть согнутые ноги влево затем вправо (удержать 10-20 с). Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

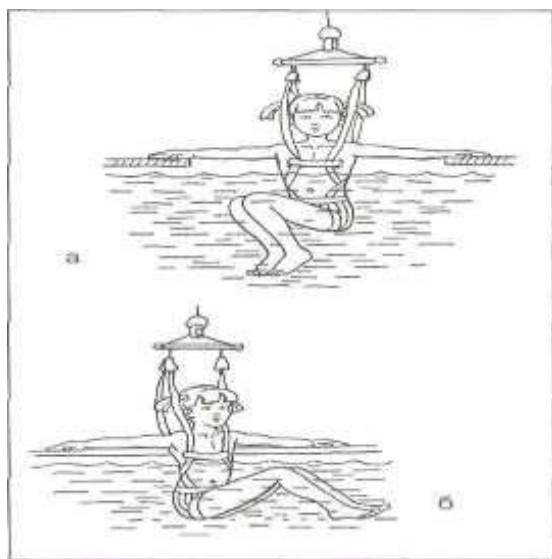


Рис.16 (а, б)



Рис. 17

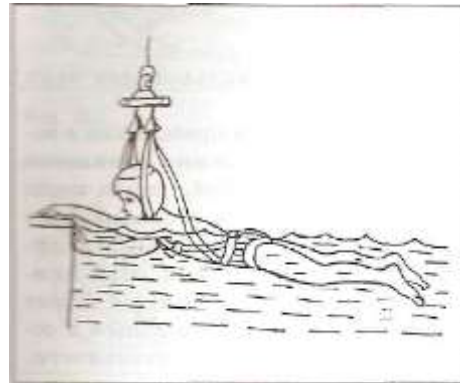
8. И. п. вертикальное, ребёнок стоит спиной к бортику бассейна спина прямая, руки лежат на бортике. Поднять прямые ноги, удержать 20-30 с, повторить 5-6 раз (рис.17).

9. И. п. то же. Поднять прямые ноги и выполнить упражнение «ножницы» повторить 5-6 раз (рис. 18).

Рис. 18



Рис. 19



10. И. п. горизонтальное руки на бортике ноги прямые находятся на поверхности воды. Попеременные махи ногами (рис 19).

### Горизонтальное положение тела в воде

«Тренажёр Гросса» устанавливается в горизонтальном положении.

1. И. п. горизонтальное лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Скольжение по воде с помощью мамы (рис.20)



Рис. 20

2. И. п. то же. Разведение рук в стороны.

3. И.п. то же сведение и разведении прямых ног (рис. 21).

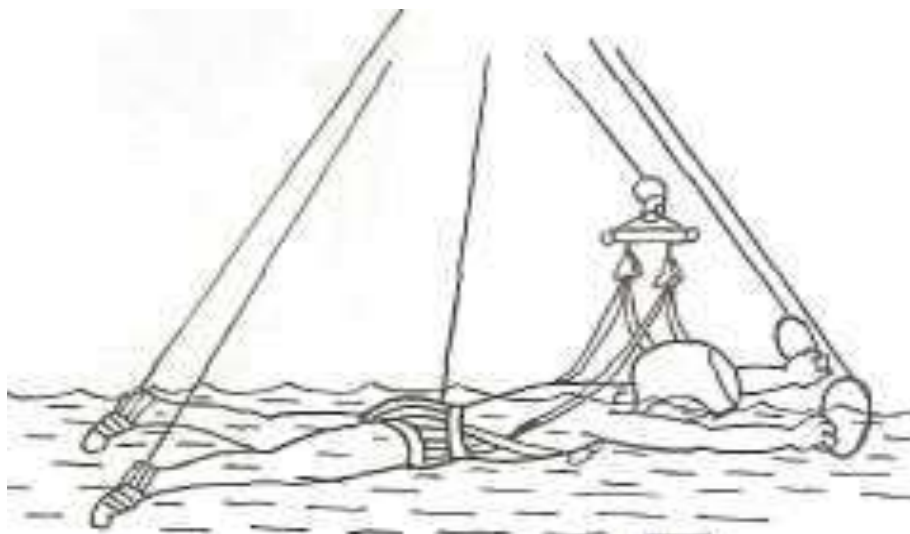


Рис. 21

4. И. п. горизонтальное, лёжа на животе, ноги разведены сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

5. И.п. горизонтальное на боку, ноги зафиксированы петлями тренажёра, левая рука над уровнем воды слегка согнута. Гребковые движения прямой рукой, продвижение вдоль бассейна, затем поменять положение.

6. И.п. горизонтальное лёжа на животе, ноги зафиксированы петлями тренажёра, руки вытянуты вперёд. Поджать колени к груди, руками достать до кончиков пальцев. Повторить 4-5 раз.

Обучение ребёнка переходу из вертикального положения в горизонтальное на спине состоит из следующих фаз (рис. 22):

И.п. –вертикальное в тренажёре стоя на двух ногах.

1-2 фаза – сгибание ног, подтягивание колен до груди, хват руками за кольца тренажёра.

3 фаза- надеть петли тренажёра на ноги, выпрямить руки и ноги.

4 фаза- лечь на спину, руки в стороны.

7. И.п. полулёжа на спине, держась двумя руками за доску. Работа только ногами передвигаясь вдоль бассейна спиной вперёд (рис. 23)





8. И.п. лёжа на спине выполнить попеременные махи руками, с погружением в воду. Повторить 8-10 раз.

9. И.п. то же передвижение вдоль бассейна работая только ногами.

10.И. п. то же одновременная работа рук и ног.

### **6.3. Ознакомление с техникой**

Работа над техникой для детей данной категории целесообразно начинать к концу первого года обучения, когда дети смогут самостоятельно держаться на воде. Для начала необходимо научиться выполнять движения на суше.

#### **Кроль на груди.**

В основе техники кроля лежат попеременные гребные движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок. Ноги должны непрерывно выполнять вертикальные удары.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1.Оттолкнувшись от стены, протянуть левую руку под собой вдоль тела, вытянув правую руку вперёд. Когда левая рука закончит под водой гребок, поднять её из воды. Ноги выполняют удары по воде, чтобы толкаться вперёд.

2.Когда левая рука начнёт подниматься в воздух, правая выполняет гребок под телом. Это движение толкает тело вперед и держит его на плаву.

Движения руками включают в себя следующие этапы.

Гребок под водой:

1. Правая рука входит в воду впереди. Перед тем как начать гребок рукой, чуть опустите плечо вниз.
2. Слегка отвести руку в сторону от воображаемой центральной ной линии.
3. Выполнить гребок рукой.
4. Подтянуть руку к бедру, согнув в локте, когда эта рука выходит из воды, другая должна входить в воду.

Перенос руки:

1. Поднять правую руку из воды, согнув её в локте.левой рукой начать выполнение гребка.
2. Кисть правой руки вести вперёд слегка приподнимая локоть.
3. Когда локоть достигнет высшей точки, кисть должна быть на уровне плеча.
4. Когда правая рука выйдет за уровень плеча, опустить локоть и начать её выпрямление руки. В этот момент левая рука должна выполнить половину гребка.
5. Правая рука скользящим движением входит в воду, левая в этот момент должна показаться из воды.

## **Упражнения для разучивания правильного дыхания и движений руками на суше:**

1.«Поймай комарика» И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения.

Следить за положением кисти «во время гребка».

Упражнение выполнять медленно.

Запоминать двигательные ощущения

2. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой

Упражнение выполнять в медленном темпе.

3. И. п. - то же, что и в упр. 2.

Выполнить движения одновременно обеими руками.

Следить за оптимальным положением ладони.

Следить за тем, чтобы руки работали «впротивофазе»- одна рука не должна догонять другую.

4. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер.

Выполнить движение головой в сторону для вдоха.

Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только головой, подбородком коснуться плеча.

5. И. п. в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы- вдох, опустить голову- выдох. Выполнить для правой руки 10 раз.

6. И.п. то же повторить для левой руки.

7. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

### **Работа над правильным дыханием в воде:**

При плавании кролем удобнее делать вдох, поворачивая голову в обе стороны.

1. Руки положить на доску оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, опустив лицо в воду, повернуть голову сделать вдох, опустить лицо в воду выполнить постепенный выдох пуская пузыри. Повторить 7-8 раз.

### **Работа рук в воде:**

При выполнении гребка, руки должны быть согнуты, так чтобы «поймать воду»

1. И. п. стоя в полунаклоне выполнить гребок рукой, вытянуть вперед правую руку «поймать воду» приблизить к себе. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, вытянув руки перед собой. Повторить 8-10 раз.

3. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой, выполнить гребок правой рукой, вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз.

5. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.

6. Скольжение вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы- вдох, опустить голову в воду- выдох. Вернуться на точку старта. Выполнить для правой руки 10 раз.

7. И.п. то же повторить для левой руки.

8. И. п. то же.

Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

#### **Упражнения на суше для разучивания движений ногами:**

1. И.п. сидя на полу, упор сзади, попеременные махи прямыми ногами.

Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять медленно.

2. И. п. - лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные махи ногами. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполняется медленно.

3. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой.

Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

#### **Движение ног в воде:**

1. И. п. - лежа на груди, мама держит ребёнка за вытянутые руки, продвигаясь спиной вперед. Ребёнок выполняет попеременные движения ногами, лицо опущено в воду. Упражнение выполняется на задержка дыхания.

Ладони ребёнка находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

2. То же, что и в упр. 1, только мама тянет за вытянутые руки, продвигаясь лицом вперед.

При таком варианте буксировки скорость передвижения будет больше, чем в упр. 1, и, соответственно, ощущения более близкие к реальному движению.

3. То же, что упр. 1 и 2, но в сочетании с дыханием.

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки держат доску перед собой, выполнить вертикальные махи ногами. Проплыть часть бассейна.

5. И. п.- одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Движение вдоль бассейна «на одних ногах». Тянуться вперед.

6. То же, что и в упр. 5, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха строго в горизонтальном положении.

7. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Одновременно выполнить махи ногами. Проплыть часть бассейна.

### Кроль на спине

При ознакомлении с техникой кроля на спине необходимо учесть голову и туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары. Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время гребка.

*Плавание кролем состоит из следующих этапов:*

1. Когда правая рука полностью вытянута вверх, левая должна быть готова выйти из воды.

2. Правая рука выполняет гребок, а прямая левая поднимается в воздух.

3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды.

4. Когда правая рука завершает гребок, левая рука готова войти в воду.

*Движения руками включают в себя следующие этапы.*

1. Прямая рука опускается в воду мизинцем вниз. Ладонь направлена наружу.

2. Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок ногами поможет удержать туловище на поверхности воды.

*Движение кисти:*

1. По воздуху рука должна переноситься прямой, а в воде локоть немного сгибается.

*Гребок:*

1. Правая рука должна войти в воду прямой.

2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в сторону.

3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом  $90^\circ$  к туловищу.

4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру.

5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух. Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

## Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

### *На суше*

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра».

3. И. п. — стоя у стенки боком.

Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком).

Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

### *В воде*

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.

2. И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

3. Научиться ложиться на воду.

И. п. — на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений.

Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей.

4. И.п. — лежа на спине, руки у бедер.

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п.— лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

## **Упражнения для разучивания движений руками и дыхания**

### *На суше*

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед - назад.

### *В воде*

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу.

3. И.п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

4. И. п. - одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук).

Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед.

## **Брасс**

Брасс очень популярен среди новичков. При плавании брасом лицо остаётся над водой, что очень важно при работе с детьми. Плавание брасом состоит из следующих этапов:

1. Движение руками, вынося их вперёд, раздвигая и возвращая в исходное положение круговым движением. Ноги вытянуты позади туловища.

2. Когда совершается гребок, туловище поднимается из воды, а ноги подтягиваются к бёдрам. Сделать вдох.

3. Когда руки снова начинают двигаться вперёд, ноги выпрямляются и снова готовы для толчка.

4. Туловище опускается в воду.

5. Подтянуть колени вперёд, а ступни к бёдрам. Выполнить толчок ногами и скользить вперёд, приготовившись к повтору гребка.

Движение рук состоит из следующих этапов:

1. При скольжении вперёд руки соединить вместе, затем ладони повернуть наружу мизинцами вверх.
2. Руки развести в стороны, ладонями наружу.
3. Соединить руки, ладонями вниз, когда ноги подтянуты для следующего толчка.

### **Упражнения для разучивания движений руками**

#### *На суше*

1. Имитация движений руками в положении полунаклона
2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами.
3. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук (выполнить «навал»).
4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона, разводя руки в стороны- вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед - выдох.

#### *В воде*

1. Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды - движения руками брассом на месте, потом -медленно передвигаясь вперед.
2. Скольжения с движениями руками брассом:
  - а) с выдохом в воду;
  - б) с задержкой дыхания;
  - в) с произвольным дыханием.
3. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.
4. Согласование движений руками с дыханием:
  - а) стоя на месте, на дне;
  - б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой- выдох.
5. Как упр.3, но с дыханием.

Движение ног состоит из следующих этапов:

1. Скольжение после старта руки и ноги вытянуты.
2. Толчок ногами выполняется, когда руки в гребке начинают обратное движение. Ноги подтянуть вперёд, согнув в коленях.
3. Ноги подтягивать вперёд, до тех пор пока руки не займут исходное положение. Подтянуть ступни и повернуть их наружу, чтобы они как вёсла смогли выполнить толчок вперёд.

## Упражнения для разучивания движений ногами

### На суше

1. Имитация движений ногами

И. п. сидя, упор сзади:

—на полу;

—на скамейке;

—на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнения выполняются медленно по разделениям:

—на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;

—на счет «два» развернуть стопы и стороны;

—на счет «три», удерживая стопы «в стороны» выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются)

2. Имитация движения одной ногой

И. п. — стоя одним боком к стенке:

-на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удерживать на месте;

-на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи;

-на счет «три» выполнить рабочее движение.

3. Имитация движений ногами лёжа на груди

И. п. - лежа на груди поперек скамейки:

- на счет «раз» - подтягивание;

- на счет «два» - разведение стоп в стороны;

### В воде

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.

2. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.

3. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное.

4. Плавание на одних ногах брассом на груди, с задержкой дыхания. Темп медленный.

## Старт с тумбочки

### Упражнения для разучивания старта с тумбочки:

#### На суше

1. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полуприсед, затем выпрямиться вверх, потянуться.

2. Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх,



потянуться.

3. Выполнить упр. 3, но под команду.

*В воде*

1. Выполнять спады в воду с низкого бортика.

Следить за моментом потери равновесия.

2. Выполнять стартовый прыжок в воду с низкого бортика.

3. Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки.

4. Выполнять старт под команду.

## 7. Методические рекомендации

Для детей данной группы проводятся два раза в неделю занятия в бассейне продолжительность занятия 45 мин. (10 мин разминка и 30 мин чистого времени нахождения в воде) и один раз в неделю занятие в спортивном зале. Для детей 3-4 лет в течение первого месяца продолжительность пребывания в воде не должна превышать 10-15 мин., затем время постепенно увеличивается до 25-30 мин. Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка.

В комплексы ОФП и СФП 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 тренировки 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 игры

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с

дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

Во время тренировки необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Для детей на начальном этапе в комплекс ОФП и СФП включаются упражнения, в исходном положении лежа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения дети могут выполнять упражнения в зале самостоятельно, либо со страховкой родителей.

Первое знакомство ребёнка с водной средой должно быть постепенным, ребёнку необходимо освоиться в непривычной для него среде, присутствие мамы, на тренировках намного облегчает процесс адаптации. Как правило, на первом занятии погружение в воду у детей с ДЦП вызывает панику и как следствие появляется скованность движений, ребёнок рефлекторно ищет опору. Присутствие и поддержка самого близкого человека намного снижает страх.

Первые дни ребёнок вместе с мамой заходит в воду на 10-15 минут. После знакомства с водной средой выполняются упражнения для привыкания к воде.

Для начального и более эффективного обучения плаванию детей с ПОДА и ДЦП используется «Тренажёр Гросса»

«Тренажёр Гросса» устанавливается по всей длине бассейна и состоит из натянутого троса с подвесным блоком эластичных тяг, рычажно-карабинного механизма страховочного пояса, колец для рук и эластичных петель для ног, специальной шапочки, которая удерживает голову в вертикальном положении.

Натянутый трос закрепляется высоко над водой между противоположными стенами бассейна. Подвесной блок устанавливается на натяжном тросе и позволяет осуществлять свободное передвижение по длине бассейна. Эластичные тяги верхней частью соединяются с подвижным блоком, нижней частью со страховочным поясом. Длина эластичных тяг зависит от высоты бассейна и весоростовых показателей занимающихся. При различном количестве эластичных тяг тело по-разному погружается в воду от частичного соприкосновения, до полного погружения.

Такие дозированные нагрузки при погружении в воду, создают благоприятные условия для реабилитации в воде, что необходимо при поражении опорно-двигательного аппарата и отсутствия навыков самостоятельного плавания.

Тренажёр позволяет находиться в вертикальном и горизонтальном положении не ограниченное время. С его помощью можно выполнить упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов. Он позволяет детям, имеющим разные степени двигательных ограничений свободно перемещаться в воде во всех направлениях, вращаться вокруг своей оси, как в вертикальном, так и в

горизонтальном положении, не сковывая движения рук и ног, ребёнок застрахован от сильного погружения в воду.

## 8. Контрольные нормативы

Если ребёнок прошедший подготовку в течении двух лет выполняет контрольные нормативы, то он может быть зачислен в СОГ-1 для самостоятельного занятия плаванием.

### Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	М			Д		
	Низ.	Ср.	Выс.	Низ	Ср.	Выс
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (раз)	3	4	5	1	2	4
Гибкость (см.) И.п. сидя наклон вперёд, колени не сгибать. Расстояние измеряется от пальцев на ногах.	0,5	2,0	3,0	1,0	2,5	4,0

### Оценка плавательной подготовки

Контрольные упражнения	М			Д		
	Низ.	Ср.	Выс.	Низ.	Ср.	Выс.
Умение лежать в воде на груди. И. п. стоя ноги врозь руки в стороны. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Время фиксируется с момента принятия ребёнком горизонтального положения и прекращается с момента опускания ног (сек).	1,3	5,3	9,3	2,7	5,1	8,4
Погружение с выдохом в воду: (сек.) Длительность выдохов И.п. стоя в воде, руки на поясе сделать вдох, присесть полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков на воде, до их исчезновения.	1,5	2,3	3,1	1,3	2,1	3,0
Количество выдохов. Методика выполнения та же, но считается количество выдохов под водой.	5	8	11	4	7	10
Скольжение на груди и на спине с	2,7	3,6	4,1	2,5	3,4	4,0

движением рук и ног (метры)						
Плавание способом кроль на груди и на спине (метры)	5,3	6,8	8,3	2,3	6,4	8,0

**Примечание.** Если ребёнок по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера.

## Литература

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.:Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт ; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. В. Ю. Давыдов; Плавание в детском саду: Учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993.
7. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей.- М.: Просвещение, 1991.
8. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
- 10.А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.

### Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

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

Цель — кто быстрее дойдет до бортики.

2. «Гусиный шаг». Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

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

4. «Краб». Занимающиеся передвигаются в присяде боком вперед.

5. «Рак». Занимающиеся передвигаются в присяде спиной вперед.

6.«Ледокол». Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

7.«Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень, По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

8 «Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются- Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

9. «Карпы и караси». Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни -«караси», другие — «карпы». По команде тренера «караси» поворачиваются и плывут (или передвигаются по дну) за «карпами», уплывающими бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь ловят «карпы», а «караси» уплывают.

10. «Карусель». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу сю словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2—3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, неспешите, клруегльостановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.

11. «Байдарки» Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде тренера начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»). .

12. «Морские змеи». Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.

13. «Подпрыгни до игрушки». Тренер держит игрушку на определенной высоте. Играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и в прыжке достать ее рукой.

14. «Юла». Играющие должны по соответствующей команде повернуться направо или налево кругом. Можно повторить то же и в прыжке.

15. «Кто быстрее?». По команде тренера дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.

16. «Дельфины на прогулке». Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

17. «Переправа». Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно проводить эту игру в беге, а также и приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.

18. «Фонтан». Дети садятся на дно бассейна в положении упора сзади, образуя круг. По сигналу выполняются движения ногами кролем в различном темпе: по команде «Больше брызг!» - быстро, «Меньше брызг!» — замедляя движения ногами, «Без брызг!» — выполняя движения ногами с малой амплитудой (ноги не поднимаются из воды). То же, но в положении упора лежа. Можно выполнять движения ногами, согласовывая их с выдохом в воду.

19. «Не опоздай к игрушке». Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает, доплывет до «своей» плавающей игрушки (например, рыбки, уточки)? Игрушки — на противоположной стороне бассейна.

20. «Кто быстрее». Бег в воде на заданное расстояние толкаясь руками.

21 «Буря в море». Участники игры строятся в колонну по одному и определенном месте бассейна. По сигналу «буря начинается»

Все разбегаются в разных направлениях — убегают от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают исходные положения.

Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать участникам) «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее»). Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2-3 раза.

22. «Рыбаки и рыбки». Игроки делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Игроки одной команды — «рыбаки» — берутся за руки, образуя «невод» Игроки другой команды — «рыбки» — находятся в отведённом для игры участке бассейна. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки» Не разрешается ловить разорванным «неводом» Если кто-то из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается пойманным. Игра повторяется 3—4 раза.

23. «Кто выше?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и вы прыгнуть как можно выше из воды.

24 «Поймай рыбу». Игроки стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой на поверхность. Тренер смотрит, кто больше всех зачерпнул воды.

25. «Гонки на байдарках». Каждый участник игры должен" иметь гимнастическую палку. Играющие выстраиваются на старте в три-четыре колонны по 4-5 человек. Каждая колонна изображает байдарку- «четвёрку» или «пятерку» и имеет свой порядковый номер. Играющие заводят гимнастическую палку за голову, а руки фиксируются на концах в положении «коромысло»

По сигналу тренера «байдарки» устремляются вперед. Игроки, соблюдая равнение «в затылок », передвигаясь по дну и имитируя движение весел стараются согласованно производить гребки то левой то правой руками. Выигрывают гребцы, байдарка которых , первой достигла линии финиша.

Игру-эстафету «Гонки на байдарках» можно проводить в глубокой части вдоль бассейна или от одного борта к другому, поперек бассейна.

### **Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду**

1. «Пройди под мостом». Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянным шестом или обручами.

2. «Достань дно рукой». Дети стоят перед тренером и по его сигналу они должны присесть и достать дно рукой.



3. «Кто погрузится в воду глубже всех?»

4. «Вниз по шести!»

5. «Утки-нырки». Глубина по пояс. Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между игроками — 1 м, расстояние между колоннами 2- 3 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и берутся за концы Палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой бегут в конец колонны, пронося палку над поверхностью воды. Игроки в колонне по очереди погружаются в воду при приближении палки и выпрямляются, как только палка их минует. Добежав до конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается с палкой, подает конец ее впереди стоящему игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока стоящий в начале игры последним окажется впереди. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Тренеру до начала игры следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только после этого выпрямиться.

5. Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды, по 6- 8 человек в каждой, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами — 3—4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняются вперед погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз.

Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз - туда и обратно- проводить мяч не рекомендуется.

6. «Лягушата». Играющие— «лягушата» —становятся в круг и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» — прячутся под воду. Игрок, перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

7. «Жучок-паучок». Участники игры, взявшись за руки, идут по кругу. В центре его стоит водящий — «жучок-паучок», Ребята произносят нараспев: «Жу-чок-па-у-чок вышел на

охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С этими словами все приседают под воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

8. «Морской бой». Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу тренера дети начинают брызгать водой друг другу в лицо (играющие не должны сближаться и касаться друг друга руками)

9. «У кого смешнее рожица». Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.

10.«Спрячься в воду». Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну (команда за командой). Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.