

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ «ВЕРШИНА»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
с элементами плавания для детей
с расстройством аутистического спектра**

Белгород, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Пояснительная записка	5
2. Нормативная часть	9
2.1. Возрастные и медицинские требования при зачислении детей и подростков с РАС в группу по плаванию	9
2.2. Режим занятий	9
3. Методические рекомендации	10
4. Содержание программы	13
5. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию	17
6. Система контроля реализации физкультурно-оздоровительной программы	19
7. Список литературы	21
Приложение 1	22
Приложение 2	22
Приложение 3	23

ВВЕДЕНИЕ

Существуют различные методы лечения, которые могут быть использованы для помощи детям с расстройством аутистического спектра (РАС). Когда у ребенка диагностируется это состояние, медицинские специалисты подбирают долговременную комплексную программу терапии с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Расстройства аутистического спектра проявляются широким спектром нарушений: от проблем с поведением и коммуникацией до отставания в развитии и когнитивных нарушений. Многие дети, страдающие расстройством аутистического спектра, испытывают существенные жизненные трудности из-за двигательных нарушений, низкой мотивации, недоверия к окружающему миру, невозможности целенаправленной деятельности.

Вместе с тем положительные изменения в развитии детей с РАС возможны. Изменения структуры нервной системы компенсируются в значительной мере в процессе развития.

Адаптивная физическая культура является важным фактором участия этих изменений. Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт – это международное общественное движение, которое начинается в физкультурно-спортивных объединениях в регионах и заканчивается участием в Специальной олимпиаде.

Плавание, как дисциплина, включено в программу Специальной олимпиады. Специальное олимпийское движение в России развивается с 1990 года и объединяет 62 территориальных отделения работающих во всех федеральных округах.

Основная цель Специальной олимпиады состоит в том, чтобы помочь людям с отклонениями стать полноправными членами общества, деятельно участвующими в общественной жизни, предоставить этим людям равные возможности для демонстрации своих навыков и талантов в условиях спортивных соревнований и информировать общественность об их возможностях и потребностях.

Для участия в соревнованиях Специальных олимпиад не требуется показывать какие-либо спортивные достижения. Специальные Олимпиады проводятся исключительно с целью адаптации людей с нарушениями интеллектуального развития.

Одной из наиболее эффективных форм терапии для детей с РАС являются занятия адаптивным плаванием в бассейне. Адаптивное плавание – направлено на формирование и развитие двигательных способностей и

плавательной подготовленности лиц с РАС. Такой вид лечения хорошо переносится детьми, потому что скорее воспринимается ими как развлечение или игра, а не как медицинская процедура. Занятия в воде и плавание играют важную роль в повышении качества жизни и активности ребенка с расстройством аутистического спектра.

Вода является идеальной средой для занятий и восстановления нарушенных двигательных функций организма ребенка. Вода обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, помогая снизить нагрузку от веса тела до 90%. Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений.

У детей с РАС часто возникают значительные сенсорные трудности. У таких детей наблюдается неадекватная сильная реакция на различные сенсорные раздражители, такие как прикосновения посторонних людей или тактильный контакт с незнакомыми предметами или текстурами.

Во время физкультурно-оздоровительных занятий в бассейне дети знакомятся с различными свойствами воды, такими как ее температура, вязкость, текучесть. Изучают способность воды поддерживать тело на плаву, оказывать тактильное воздействие на кожу, гидростатическое давление. Знакомясь со свойствами воды, дети с РАС лучше познают безопасность тактильных контактов и лучше переносят их.

При занятиях в бассейне с другими детьми ребенок, страдающий расстройством аутистического спектра, учится общению, умению делиться своими игрушками. В совместных играх дети развивают умственные способности, учатся здоровой конкуренции и повышают уверенность в себе. Занятия в воде, благодаря атмосфере безопасности, облегчают установление зрительного контакта ребенка с инструктором и другими детьми.

Занятия плаванием в бассейне может помочь детям с РАС улучшить концентрацию и внимание. Во время занятий дети учатся концентрироваться на определенных заданиях, постепенно выполнять все более сложные задания, расширяя диапазон мобильности и подвижности. Водная терапия улучшает осознание и контроль тела, а также помогает детям учиться веселиться. Также инструктор по плаванию (тренер) учит ребенка

контролировать поведенческие импульсы, обучает следовать инструкциям и умению переносить разочарования и неудачи.

Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта влияние на организм, что связано со свойствами водной среды, резко отличающимися от свойств воздушной среды, обычной для человека.

Занятия плаванием, игры в воде благотворно воздействуют на деятельность всех систем организма, создают бодрое, жизнерадостное настроение. Под влиянием регулярных занятий формируются положительные черты характера, совершенствуется эмоциональная сфера.

Ритмичные, повторяющиеся движения в плавании достаточно похожи на поведение, которое часто встречаются у детей с расстройством аутистического спектра, поэтому плавание позволяет удовлетворить их психомоторные потребности.

1. Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная программа с элементами плавания для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) – это программа, адаптированная для детей с РАС с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений в развитии и социальную адаптацию данной категории детей.

Многие дети с высоким уровнем проблемных видов поведения начинают проявлять больше самоконтроля и сотрудничества, если они занимаются напряженными спортивными упражнениями как минимум 30 минут в день.

Основными диагностическими признаками РАС являются качественные нарушения социального взаимодействия, вербальной и невербальной коммуникации и ограниченные, стереотипные и повторяющиеся поведенческие реакции или последовательные действия (паттерны) в поведении и видов деятельности. Эти особенности прямо связаны с социальной жизнью ребенка, их нарушение всегда затрудняет социальную адаптацию. Эти же признаки лежат в основе особых потребностей в обучении детей с РАС.

Проявление аутистических признаков (черт) происходит у всех по-разному, в связи с чем, к каждому ребенку с РАС необходим индивидуальный подход при занятиях плаванием. Со стороны психической сферы у детей отмечаются резкие перепады настроения, преобладание возбуждения над торможением, склонность к однообразным формам поведения, страх, избегание перед выполнением нового задания, низкий

уровень концентрации внимания. Сложности проявления в социальной сфере наиболее выражены: невняtnостью речи, издаванием только звуков, отсутствием реакции на невербальные коммуникации, избегание прямого взгляда в глаза.

Ведущим признаком у детей с РАС является асинхрония развития, при которой некоторые функции развиваются задержано, некоторые – патологически ускоренно, плюс к этому даже в тех, которые формально развиваются в срок, как правило, отмечаются качественные изменения.

Согласно классификации по О.С. Никольской выделяют 4 группы расстройства аутистического спектра:

Дети первой группы: характеризуются отсутствием речи и невозможности организации: невозможно поймать взгляд, добиться ответной улыбки, услышать жалобу, просьбу, получить отклик на зов, обратить его внимание на инструкцию, добиться выполнения поручения. Такие дети демонстрируют в раннем возрасте наибольший дискомфорт и нарушение активности. В период развернутых проявлений синдрома явный дискомфорт остается в прошлом, поскольку компенсаторная защита от мира строится у них радикально: не иметь с ним никаких точек активного соприкосновения. Расстройства таких детей максимально глубоки, они проявляется как полная отрешенность от происходящего вокруг.

Дети этой группы имеют наихудший прогноз развития, нуждаются в постоянном уходе и надзоре. Они остаются полностью несостоятельными в произвольных действиях. В условиях интенсивной коррекции у них могут быть сформированы элементарные навыки самообслуживания; они могут освоить письмо, элементарный счет и даже чтение про себя, но их социальная адаптация затруднена даже в домашних условиях.

Дети второй группы: исходно несколько более активны и чуть менее ранимы в контактах со средой, и сам их расстройства более активны, проявляются уже не как отрешенность, а как неприятие большей части мира, любых контактов, неприемлемых для ребенка. Чаще всего у таких детей происходит задержка развития речи. Ребенок сохраняет особые необходимые ему условия жизни, прежде же всего — строго соблюдает сложившийся жизненный стереотип, в который включается и обстановка, и привычные действия, и весь распорядок дня, и способы контакта с близкими. Обычная особая избирательность в еде, в одежде, фиксированные маршруты прогулок, пристрастия к определенным занятиям, предметам, особый строгий ритуал в отношениях с близкими, многочисленные требования и запреты, невыполнение которых влечет за собой срывы в поведении ребенка.

Прогноз на будущее для детей данной группы лучше. При адекватной длительной коррекции они могут быть подготовлены к обучению в школе (чаще - в массовой, реже - во вспомогательной).

Детей **третьей группы**: также легче всего отличить по внешним проявлениям, прежде всего — по способам аутистической защиты. Такие дети выглядят скорее сверхзахваченными своими собственными стойкими интересами, проявляющимися в стереотипной форме. В данном случае у ребенка возникают трудности во взаимодействии, экстремальная конфликтность, невозможность со стороны ребенка уступить, учесть интересы другого, поглощенностью одними и теми же занятиями и интересами. Годами ребенок может говорить на одну и ту же тему, рисовать или проигрывать один и тот же сюжет. Родителей нередко беспокоит, что ему нравится, когда его ругают, он старается все делать назло. Содержание его интересов и фантазий часто связано со страшными, неприятными, асоциальными явлениями.

Эти дети при активной медико-психолого-педагогической коррекции могут быть подготовлены к обучению в массовой школе.

Детям **четвертой группы** присущи расстройства аутистического спектра в его наиболее легком варианте. На первый план здесь выступают уже не защита, а повышенная ранимость, тормозимость в контактах (т. е. контакт прекращается при ощущении малейшего препятствия или противодействия), неразвитость самих форм общения, трудности сосредоточения и организации ребенка. Аутистическое расстройство, таким образом, предстает здесь недостаточностью возможностей в организации взаимодействия с другими людьми, задержкой психического развития в целом.

Эти дети могут быть подготовлены к обучению в массовой школе, а в небольшой части случаев - обучаться в ней и без предварительной специальной подготовки.

Несмотря на то, что эта классификация даёт частичное представление о неоднородности контингента детей с РАС, из неё следует необходимость дифференцированного подхода к обучению детей с РАС.

Данная физкультурно-оздоровительная программа по плаванию предназначена для специалистов (тренеров, инструкторов), работающих в сфере адаптивной физической культуры.

Цель программы – привлечение детей и подростков с расстройством аутистического спектра к систематическим занятиям плаванием для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных

способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Оздоровление организма;
2. Улучшение эмоционального состояния ребенка;
3. Оптимизация процессов социальной адаптации;
4. Формирование у детей с РАС устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
5. Обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
6. Коррекция сопутствующих и вторичных отклонений, обусловленных первичным (основным) дефектом;
7. Расширение круга двигательных умений и навыков, элементов самообслуживания.
8. Закаливание организма;
9. Снижение реакции организма на внешние раздражители.

В основе решения поставленных задач лежит расширение диапазона двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление здоровья, что крайне необходимо для успешного самообслуживания.

Методы обучения:

Словесный: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядный: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практический: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности.

Обучение строится по следующей схеме:

- 1) Рассказ с кратким объяснением;
- 2) Показ;
- 3) Опробование;
- 6) Объяснение индивидуальных ошибок;
- 7) Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок.

Критерии оценки деятельности:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, а также сопутствующих заболеваний и вторичных

отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребенка.

- Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

- Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению в воде.

Данная программа направлена на решение проблем социального характера, связанных с психическими особенностями ребенка с РАС. На освоение простейших жизненно-необходимых умений и навыков. В процессе реализации программы у ребенка формируются навыки правильного поведения (выполнение условий игры), приучаются к организованности, дисциплине, самостоятельности решений.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся, наполняемости группы, объему нагрузки.

2. Нормативная часть

2.1. Возрастные и медицинские требования при зачислении детей и подростков с РАС в группу по плаванию

Крайне важно сначала убедиться, что у ребенка нет физических ограничений или медицинских противопоказаний для занятий адаптивным плаванием.

В группу по плаванию зачисляются дети и подростки с расстройствами аутистического спектра, желающие заниматься плаванием в возрасте от 5 до 18 лет. Рекомендуется формировать группы согласно возрастным категориям: 5-7 лет; 8-10 лет; 11-13 лет; 14-16 лет и 17-18 лет.

Занятия проводятся маленькими группами (до 5-6 человек) или индивидуально с участием тьютора, прикрепленного за ребенком.

2.2. Режим занятий

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся 3 раза в неделю, что соответствует 108 занятиям в год.

Продолжительность одного занятия 30-35 минут. В течение первого месяца длительность одного занятия на воде не должна превышать 15 минут, затем время постепенно увеличивается до 35 минут.

Структура каждого занятия состоит из трех частей.

Подготовительная часть (5–10 мин) направлена на подготовку дыхательной и сердечно-сосудистой систем к работе. Она включала в себя подводящие упражнения на суше: упражнения на дыхание, гимнастические, общеразвивающие (ОРУ), маховые движения.

В основной части (20–25 мин) занятия решаются задачи непосредственно по обучению элементам плавания, по развитию координации движений, согласованию движений. Для решения задач применяются пассивные, активно-пассивные упражнения, упражнения с изменением площади опоры, упражнения с поддержкой и без, упражнения в скольжении в согласовании с дыханием. Уделяется много внимания развитию волевых качеств детей.

В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения для восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС), оказания седативного действия на нервную систему и для закрепления умения правильно дышать в воде посредством создания облегченной ситуации. Продолжительность её составляла 5–10 мин.

3. Методические рекомендации

Начинать занятия по плаванию необходимо на суше. Говорить спокойным, четким и умеренным голосом. Некоторые аутичные дети могут быть гиперчувствительными к шуму, поэтому крик может вызывать у них болезненные ощущения или смятение.

Для обучения плаванию эффективны те же методы и стратегии, которые эффективны для обучения ребенка с РАС в общеобразовательном учреждении. Необходимо:

— исключить отвлекающие факторы. Приложить все возможные усилия, чтобы ребенка ничто не отвлекало во время нахождения в воде. Если в бассейне есть другие люди, развернуть ребенка так, чтобы он их не видел. Если в бассейне есть эхо, а ребенок склонен к вокальным «стимам», то нужно быть готовым постоянно возвращать его обратно к плаванию. Или запланировать уроки плавания на время, когда вокруг мало людей, а в случае необходимости попробовать найти индивидуальные занятия.

— использовать визуальные подсказки. Дети с РАС относятся к категории «визуально обучающихся» детей, и потому очень важно, чтобы правила, методы, техники действий и ожидания были зафиксированы в визуальном формате. Крайне необходимо обеспечить ребенка визуальными пособиями, демонстрирующими правильную технику плавания, например, брассом или кролем. Использовать последовательность изображений, чтобы показать ребенку различные этапы плавания. Сочетание изображений и

объяснений поможет ребенку лучше понять последовательность действий. Изображения используются для демонстрации и в бассейне. Также можно показывать ребенку видео с плаванием и его различными этапами до похода в бассейн. Видеомоделирование — это отличный метод для обучения новым навыкам. Если не удалось найти готовое обучающее видео, можно снять его со знакомым для ребенка человеком в «главной роли».

— придерживаться последовательности в обучении. Аутичные дети учатся через многократные повторения, и их должно быть очень много.

— разделение каждой задачи на маленькие шаги. Делить каждый этап плавания на отдельные шаги, и учить ребенка каждому шагу по отдельности до тех пор, пока он не сможет сделать его самостоятельно или с минимальными подсказками. Не нагружать ребенка информацией. Просто погрузить лицо в воду — это уже большое достижение.

В процессе обучения двигательным действиям рекомендуется широко использовать подвижные игры. При их выборе нужно учитывать простоту сюжета, включать образы, доступные или уже знакомые детям.

В процессе игр на воде должны решаться следующие задачи:

1. развитие чувства равновесия, ловкости, а так же коррекцию двигательных актов (ходьба, бег, прыжки);
2. формирование чувства коллективизма, уверенности в своих действиях;
3. развитие произвольного внимания, обучение действиям с предметами.

Особое внимание следует обратить на необходимость доходчивого объяснения, показа и выполнения правил игры в бассейне.

Необходимо особо подчеркнуть основные правила, которыми следует руководствоваться при подготовке к проведению занятий по плаванию с аутичными детьми:

- Занятие должно быть интересным, эмоциональным, побуждать детей к активной деятельности. Для поддержания интереса к занятиям, рекомендуется чередовать специальные коррекционные упражнения с игровыми, коррекционные упражнения облекать в игровую форму, применять формы поощрения, делать предварительные сообщения о предстоящей игре.

- Любое показываемое и выполняемое действие тренера или ребенка должно совместно проговариваться и комментироваться. Комментарии по постановке задач и выполнению движений должны быть доступными для понимания ребенка.

- Дозировка нагрузок может устанавливаться числом повторений отдельных движений, количеством упражнений, продолжительностью упражнений, изменением расстояния плавания.

- На протяжении всего процесса обучения детей необходимо чтобы в воде находился ассистент тренера (тьютор или родитель), дополнительно объясняющий выполняемые действия и корректирующий возникающие ошибки.

Рекомендуется проводить разъяснительную работу и проведение открытых уроков для родителей, т.к. это способствует улучшению результатов и психологической подготовки детей с аутизмом к занятиям.

Главная особенность – во время урока тренер все время находится в воде вместе с ребенком, а не стоит на бортике бассейна.

При обучении ребенка с расстройством аутистического спектра, лучше избегать методов обучения, основанных на сравнении правильных движений с неправильными. Важно демонстрировать ребенку с РАС исключительно правильную технику. Одной из характерных особенностей этих детей при обучении является то, что они обращают внимание и «подхватывают» все элементы поведения или техники выполнения определенных действий. Другими словами, необходимо быть очень осторожным и внимательным, поскольку то, что демонстрируется, должно в точности соответствовать тому поведению/действиям, которые будут от ребенка ожидаться.

На раннем этапе обучения плаванию может возникнуть проблема, как страх перед водой. Для предупреждения этого уместно проведение специальных упражнений на суше, а потом в воде, с предметами и без предметов; совместное выполнение упражнений с тренером (тьютором) за спиной, что будет означать для ребенка меньшее вторжение в его поле, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами, игровые задания. Например, игровые задания с мячом яркого цвета могут отвлечь ребенка, и он незаметно для себя поплывет по воде; использование гимнастической палки на воде, за которую он может держаться.

В ходе обучения детей с РАС плаванию большое внимание следует уделять наблюдению за их поведением, отношению к занятиям, умениям овладения теми или иными двигательными действиями.

Дети с РАС легко сосредотачивают свое внимание на определенных предметах или интересующих их тематиках. Использование предпочтений и интересов ребенка представляет собой очень важный инструмент, который можно использовать для привлечения и удержания внимания детей в ходе обучения. Эти интересы являются такими же разнообразными, как и индивидуальность самих детей (начиная с продуктов питания и заканчивая

супергероями, различными игрушками). Увлеченный ребенок – это легко обучаемый ребенок. Можно предложить ребенку взять с собой в бассейн знакомую для него игрушку и «поплавать» вместе с ней.

Для повышения мотивации к плаванию следует использовать метод стимулирования даже малейших успехов, а также авансирования в виде получения приятных и понравившихся впечатлений.

Начинать обучение элементам плавания детей с РАС следует в специальных поддерживающих поясах, жилетах. В конце курса обучения пояс можно снять и ребенок уже самостоятельно пытается держаться на воде.

4. Содержание программы

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

4.1. Теоретические занятия

Теоретическая часть занятий проводится в виде бесед, лекций, видеоуроков с одним из родителей (законным представителем), тьютором.

Для детей теоретическая подготовка проводится в сказочной форме или в виде игр на суше.

4.2. Практические занятия

4.2.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия по общей физической подготовке могут носить учебный и игровой характер.

Занятия по ОФП проводятся в спортивном зале.

1. Обучение строевым упражнениям:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке.

2. Обучение ходьбе:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали.

3. Обучение подскокам:

На месте и движении на одной, на двух ногах, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «захлестыванием» голени;

4. Обучение бегу:

Обычному, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

5. Общеразвивающие упражнения:

В движении, на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног.

4.2.2. Специальная физическая подготовка

На учебных занятиях усваивается теоретическая часть, осуществляется обучение технике держания тела на воде, технике дыхания, технике плавания.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений на воде.

Знакомство с водой происходит в игровой форме (Приложение 1).

Знакомство с техникой дыхания начинается на суше, а затем продолжается в воде. Заключается в выдохе перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду (Приложение 2).

Знакомство с техникой плавания происходит сначала на суше. Тренер показывает и объясняет подводящие упражнения. К разучиванию на воде переходят только, когда ребенок сможет самостоятельно без помощи родителя или тренера держаться на воде.

Разновидности способов плавания характеризуются, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс (Приложение 3).

Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (при поддержке родителя, держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- игры в воде с использованием изученных способов плавания.

4.2.3. Программа обучения

Тема № 1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при утоплении.

Тема № 2 Правила личной гигиены.

Тема № 3 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием (жилеты, нудлы, мячи, плавательные доски).

Непосредственно образовательная деятельность (практика).

Тема № 4 Основы техники плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин).

Характеристика техники плавания способом «кроль» на спине и на груди. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

Тема № 5 Общая физическая подготовка.

1) Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке.

2) Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали.

3) Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «захлестыванием» голени, на месте и в движении.

4) Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

5) Общеразвивающие упражнения:

На месте, в движении, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательные. Упражнения на растягивание и расслабление.

Тема № 6 Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

1) Обучению передвижению в воде по дну бассейна разными способами для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде с опорой на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

2) Обучение погружению в воду, открыванию в ней глаз, передвижению и ориентировке под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

3) Обучение удержанию тела на воде на спине и на груди

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

4) Обучение выдоху в воду

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

5) Обучение скольжению в воде на спине и на груди

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и с помощью родителя, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение

скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

6) Обучение координационным возможностям в воде, обучению движениям руками в плавании на спине и на груди

Движение ребенка при помощи родителя (законного представителя) руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

7) Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду

Передвижение ребенка при помощи родителя (законного представителя) по дну бассейна шагом (в воде), бегом, прыжками в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

8) Обучение облегченным способам плавания

Синхронные движения ноги стилем дельфин + руки стилем брасс, ноги кроль + руки брасс с помощью родителя и самостоятельно.

5. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию

До начала проведения занятий по плаванию в бассейне, родителей и детей необходимо ознакомить с правилами безопасности.

Строгое соблюдение правил предохраняет от несчастных случаев и травм.

Навыкам безопасного поведения в бассейне детей с РАС нужно учить отдельно.

Самое главное правило безопасности: если рядом с ребенком нет взрослого, нельзя подходить близко или заходить в воду. Ребенка с расстройством аутистического спектра нужно учить этому правилу целенаправленно и конкретно.

При обучении детей с РАС навыкам плавания важным является концентрация зрительного внимания. Ограничительная веревка или цветные маркеры могут помочь в обеспечении понимания ребенком границ, в концентрации его внимания в рамках обозначенного периметра, что в свою очередь убережёт ребенка от опасности.

Многие дети с РАС очень щепетильны в отношении правил (иногда чрезмерно). В данной ситуации это поможет им освоить правила быстрее. Необходимо родителю, тьютору предоставить список конкретных и простых правил безопасного поведения на воде. Для ребенка их лучше предоставить в виде картинок.

1. Не подходить к воде, если рядом нет взрослого. Можно сделать правило более конкретным, определив минимальное расстояние до воды, насколько близко должен стоять взрослый (например, на расстоянии вытянутой руки, в зоне видимости, держать тебя за руку и т.д.), или перечислив, какие это могут быть взрослые (мама, папа, тьютор).

Если правило сложно воспринимается ребенком, нужно сделать его проще, а также использовать больше визуальных подсказок во время

обучения. Например, правило может выглядеть так: «Ты не подходишь к воде, если знакомый взрослый не держит тебя за руку». Пусть ребенок возьмет за руку родителя или тьютора, подойдет к бассейну и войдет с ним в воду.

Каждый раз, когда ребенок находится рядом с бассейном, необходимо подсказывать ему взять за руку тьютора (родителя), подойти к воде и зайти в бассейн вместе. Не забудьте поощрять ребенка за то, что он следует правилу и делает то, что ожидается.

2. Пользоваться поддерживающими плавательными средствами: надувными жилетами, кругами, досками, нудлами, мячами и др.

На начальном этапе обучения плаванию рекомендуется использовать поддерживающий пояс, представляющий собой аналог спасательного жилета, укороченного до нижней линии ребер. Такая ширина пояса обусловлена исключением возможности смещения общего центра тяжести ребенка, что в противном случае ведет к возможности перевернуться в воде и опасности утопления.

Также рекомендуется использование гидрокостюма, который позволит снизить новые непривычные тактильные ощущения тела ребенка с водой и позволит снизить негативную реакцию на новую среду, почувствовать себя защищенным.

После установления правил нужно практиковаться в их выполнении. Ребенок не сразу перенесет правила на бумаге в реальную ситуацию. Каждый раз, когда ребенок соблюдает правило, необходимо обязательно много хвалить его и давать поощрение.

При организации плавания с детьми и подростками с РАС следует соблюдать правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям погружаться с головой в воду без команды тренера.
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и её дезинфекция.

В результате физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию:
Дети с РАС должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- правила ухода за собой и своим телом;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению тренера;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не бегать в помещении бассейна;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- держаться на воде без посторонней помощи;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня.

6. Система контроля реализации физкультурно-оздоровительной программы

Перед началом занятий с ребенком с РАС, следует определить его физическое состояние.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма ребенка проводится в рамках комплексного обследования для определения потенциальных возможностей ребенка с РАС, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых физкультурно-оздоровительных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для этого используют контрольные упражнения.

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Уровень подготовки мальчики			Уровень подготовки девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Гибкость (см.) И.п. сидя на полу, колени выпрямлены, руки вытянуты вперед	0,5	2,0	3,0	1,0	2,5	4,0
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (количество раз)	3	4	5	1	2	4

Для оценки освоения плавательных умений и навыков следует провести контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
Скольжение на груди: Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить скольжение на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	2 м.	3 м.	4 м. и более
Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить скольжение на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.	2 м.	3 м.	4 м. и более
Плавание произвольным способом: Проплыть (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.	3-4 м.	5-6 м.	7-8 м.
Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди: Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	2 м.	3 м.	4 м. и более

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

7. Список литературы

1. Щербинина Ю.Л. Особенности начального обучения плаванию детей-аутистов. Здоровьесберегающие технологии а адаптивной физической культуре/Сборник научно-методических материалов профессорско-преподавательского состава, молодых ученых и студентов кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФК. - М.: 2003.- С.22-23.
2. Щербинина Ю.Л., Рубцова Н.О. Коррекция особенностей развития при раннем детском аутизме средствами адаптивного плавания/Сборник 24 физической культуры (образование, наука, практика)». - Сочи, 2004. - С.15-16.
3. Щербинина Ю.Л., Рубцова Н.О. Адаптивное плавание как метод коррекции социального взаимодействия аутичных школьников/ Сборник материалов научно-практической конференции «Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика)». - СПб.: 2005.- С. 25-27.
4. Щербинина Ю.Л. Особенности психофизического развития лиц с синдромом раннего детского аутизма// Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. - 2005. - № 3 (4).
5. 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.
6. 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.
7. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
8. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
9. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
10. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
12. "Физическая реабилитация и спорт инвалидов", М.: Советский спорт, 2003 год/ электронный ресурс: / <http://docs.cntd.ru/document/901889506> / дата обращения: 11.10.2016г.

Приложение 1

Игра «Цветочки». Дети с родителями находятся в воде с уровнем воды приблизительно по колено. Тренер просит детей и родителей (законных представителей) представить себя цветочками (деревьями). После слов тренера: «Цветочки засыхают, их нужно полить!» дети начинают поливать себя и своих родителей водой из ведерок или из ладошек.

Игра «Ладошки». Дети, сложив ладошки ковшиком, набирают воду и переливают её в ладони своей мамы или в маленькое ведерко.

Игра «Цапли». Занимающиеся располагаются вдоль бортиков бассейна. По сигналу все дети, при помощи родителей быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

Игра «Обезьянка». Став в круг, тренер, показывает движения, а дети с помощью родителей должны их повторять. Желательно, чтобы движения были насыщены прыжками, шагами, приседаниями: благодаря этому тренируются мышцы ног, так как в воде передвигаться сложнее, чем на суше.

Приложение 2

Игра «Буря». Тренер вместе с родителями и детьми делает несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.

Игра «Кораблик». Тренер вместе с родителями и детьми дует на игрушку, стараясь сдвинуть её с места.

Выдохи в воду

Задачи: — освоение навыка задержки дыхания на воде; — умение делать вдох — выдох с задержкой дыхания на воде; — освоение выдохов в воду. Упражнение 1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Упражнение 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Упражнение 3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду — выдох.

Упражнение 4. То же, опустив лицо в воду.

Упражнение 5. То же, погрузившись в воду с головой.

Упражнение 6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнение 7. «Насос». Стоя в паре с родителем лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Упражнение 8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи — выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Упражнение 9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

Упражнение 10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Упражнение 11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

Упражнение 12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Приложение 3

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи: – быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; – ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды; – формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения 1. Ходьба по дну, держась за руку родителя, держась за бортик бассейна.

Упражнение 2. Ходьба по дну в паре с родителем: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

Упражнение 3. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Упражнение 4. Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Упражнение 5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

Упражнение 6. Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

Упражнение 7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Упражнение 8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Упражнение 9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

Упражнение 10. То же вперед спиной.

Упражнение 11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Упражнение 12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

Упражнение 13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Упражнение 14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Упражнение 15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

Упражнение 16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Упражнение 17. Опустившись в воду до подбородка и стоять прямо, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Упражнения для обучения открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научить ребенка не вытирать глаза руками.

Упражнение 1. Набрать в ладони воды и умыть лицо.

Упражнение 2. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.

Упражнение 3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.

Упражнение 4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

Упражнение 5. То же, держась за поручень или бортик бассейна.

Упражнение 6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

Упражнение 7. Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.

Упражнение 8. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение 9. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке родителя, поднесенных к лицу.

Упражнение 10. Стоя с родителем лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами родителя.

Упражнение на всплытие и лежание на воде

Задачи: ▸ освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; ▸ освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения 1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.

Упражнение 2. То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Упражнение 3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

Упражнение 4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

Упражнение 5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).

Упражнение 6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за бортик (руку родителя), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от бортика.

Упражнение 7. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

Упражнение 8. В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

Упражнения на скольжение

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения 1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

Упражнение 2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

Упражнение 3. То же, поменяв положение рук.

Упражнение 4. То же, руки вдоль туловища.

Упражнение 5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Упражнение 6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

Упражнение 7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

Упражнение 8. То же, поменяв положение рук.

Упражнение 9. То же, руки вытянуты вперед.

Упражнение 10. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.

Упражнение 11. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

Упражнение 12. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Упражнение 13. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.

Упражнение 14. То же на левом боку.