

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

## Кафедра физической культуры и спорта

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42к группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Шишкова Владимира Александровича

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись инициалы, фамилия

Балашов 2018

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня государство уделяет немало сил проблеме инклюзии лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в общество. При этом, чем раньше начнется процесс адаптации инвалида в социуме, тем больше вероятность его успеха, поэтому дети с ОВЗ являются объектом особого внимания со стороны государства.

Занятия физкультурой и спортом среди инвалидов в последнее время активно распространяются и поощряются. Различные физкультурно-спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, спортивные первенства, чемпионаты и пр.) дают им возможность вернуться к активной жизни.

В вопросах реабилитации и социальной адаптации, применение различных средств физической культуры и спорта является важным, а иногда и единственным методом социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Необходимо вовлечение в занятия физической культурой и спортом как можно большего числа детей с ОВЗ. На сегодняшний день это является одной из важных задач государства [4].

**Цель** данной бакалаврской работы – показать особенности организации тренировочного процесса и влияние занятий плаванием на физические качества юных пловцов с ограниченными возможностями здоровья.

**Объект** исследования – учебно-тренировочные занятия по плаванию.

**Предмет** исследования: тренировочный процесс юных пловцов с ограниченными возможностями здоровья.

Цель, объект, предмет исследования определили необходимость постановки и решения следующих **задач**:

1. Показать возможности физической культуры в оздоровлении

детей с ограниченными возможностями здоровья;

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья;

3. Разработать программу тренировочного процесса юных пловцов с ограниченными возможностями здоровья и оценить её эффективность.

**Методы исследования:**

- Теоретические: анализ, синтез, и обобщение литературных данных по проблеме исследования; планирование программы научных исследований; анализ программно-нормативной документации по проведению учебно-тренировочных занятий по плаванию;
- Эмпирические: планирование учебно-тренировочного процесса; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование;
- Методы математико-статической обработки полученных данных.

**Структура бакалаврской работы** определена логикой и последовательностью решения поставленных задач. Работа представлена на 59 страницах отпечатанного на принтере текста, иллюстрирована рисунком и семью таблицами, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной в работе литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Роль физической культуры в оздоровлении детей с ограниченными возможностями здоровья**» проводится теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, показана нормативно-правовая база в сфере организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, средства физической культуры и формы занятий физической культурой в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В работе показано, что адаптация людей с ОВЗ к жизни в обществе

является актуальной проблемой для всех стран, и России в том числе. Один из способов такой адаптации – обеспечение возможности для детей с ОВЗ обучаться вместе со здоровыми детьми (инклюзивное образование). Сегодня существует достаточно обширная база нормативных документов, направленных на защиту прав инвалидов и обеспечение им комфортных условий существования. Реализуются государственные программы, целью которых является борьба с дискриминацией людей с ОВЗ, создание для них комфортной и безопасной среды, которая позволит им активно участвовать во всех сферах жизни общества.

Занятия физической культурой являются эффективным средством не только физической, но и психологической реабилитации детей с ОВЗ, однако организовываться и проводиться они должны с учетом особенностей конкретного ребенка. Существует достаточно разветвленная классификация нарушений у детей с ОВЗ. К тому же в каждом случае следует учитывать тяжесть и структуру дефекта при подборе способов коррекции.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения. При работе с детьми с ОВЗ они способствуют совершенствованию физических качеств (силы, ловкости, скорости), развитию сложнокоординационных движений, укреплению организма в целом, а также решают иные задачи, в том числе педагогические и воспитательные.

Формы физической культуры, применяемые в работе с детьми с ОВЗ, разнообразны и применяются как в рамках учебной, так и во внеурочной деятельности. Занятия могут проводиться не только в школе, но и на базе учреждений дополнительного образования и даже дома (организованные родителями или самостоятельные занятия детей). Процесс обучения плаванию детей каждой нозологической группы имеет

свои особенности. Основная форма организации обучения плаванию детей с ОВЗ – учебно-тренировочный урок длительностью 60 мин, из которых 30 минут дети проводят на суше, а оставшиеся 30 – в воде.

Вне образовательной организации адаптивная физическая рекреация может осуществляться в формах занятий в оздоровительных лагерях, реабилитационных центрах, семейно-оздоровительных клубах; занятий и игр, организуемых родителями в семье и самостоятельных занятий.

При работе с детьми с нарушениями зрения помимо задачи укрепления здоровья решаются и коррекционные задачи такие, как активизация сохранных анализаторов, коррекция зрительного и слухового восприятия, развитие двигательной памяти, двигательной и познавательной деятельности.

**Во второй главе «Тренировочный процесс юных пловцов с ограниченными возможностями здоровья»** теоретически обоснована и разработана программа тренировки юных пловцов, имеющие нарушения различной нозологии.

Экспериментальное исследование проводили на базе филиала ГБУ ДО СО ОК ДЮСАШ "РиФ" в г. Балашове с сентября 2016 года по май 2017 года. В группу для исследования вошли обучающиеся от 10 до 17 лет, по классификации заболеваний: поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА), слуха, зрения, лица с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

Цель исследования – определение динамики физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий плаванием, разработка программы тренировочного процесса юных пловцов с ограниченными возможностями здоровья и оценка её эффективности.

Эксперимент включал в себя три этапа:

1. Констатирующий (тестовые упражнения).
2. Формирующий (разработка и апробация программы тренировочного процесса юных пловцов с ОВЗ).
3. Контрольный (проверка эффективности предлагаемой программы).

На констатирующем этапе в качестве диагностического инструментария использовалось тестирование. Были выбраны следующие тестовые упражнения: наклон вперед из положения сидя, приседания (количество раз/за 1 мин), подъем туловища из положения лежа (количество раз/за 1 мин), прыжок в длину с места, а также плавание на дистанции 25 м, 50 м, 100 м и 200 м вольным стилем.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и апробирована программа тренировочных занятий, включающих в себя следующие средства развития физических качеств:

- Средства развития гибкости – активные динамические упражнения, включающие разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения; динамические пассивные упражнения с самозахватом, с помощью воздействия партнера, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела.
- Средства развития выносливости – развитие скоростной выносливости (бег, ходьба и др.); развитие силовой выносливости (подтягивание на перекладине, приседания, отжимания и др.)
- Средства развития координации – гимнастические упражнения на развитие равновесия – прохождение по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук.
- Средства развития скоростных способностей – старт в беге, челночный бег, бросок мяча из-за головы или от груди по сигналу.

- Средства развития силовых способностей – упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, упражнения с партнером); упражнения с преодолением веса собственного тела (поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, прыжки на одной и двух ногах).

В ходе работы применялись три группы методов: словесные (объяснение), наглядные (показ) и практические (повторение упражнения). При этом учитывались возрастные особенности детей и классификация заболевания.

В процессе исследования предлагались упражнения с использованием повторного и интервального методов. Оба эти метода характеризуются многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха, однако, при повторном методе интервал отдыха является достаточным для полного восстановления частоты сердечных сокращений до нормальной после выполнения упражнений, а при интервальном методе периоды отдыха короче, и восстановление происходит лишь частично.

На контрольном этапе эксперимента проводилось повторное тестирование испытуемых, и эффективность предложенной программы тренировок оценивалась путем сравнения результата с данными констатирующего этапа.

Таблица 1. Результаты тестирования испытуемых на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Результаты тестов				
№ п/п	Испытуемый Возраст, полных лет	Наклон вперед в положении сидя, см	Прыжок в длину с места	Подъем туловища из положения лежа(кол. раз/за 1 мин)

Таблица 2. Сравнение результатов контрольных замеров по плаванию на констатирующем

и контрольном этапах эксперимента

		<b>Консг. этап</b>	<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>		<b>Консг. этап</b>	<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>		<b>Консг. этап</b>	<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>	
<b>Результаты тестирования детей с ПОДА</b>													
А	11	1	5	+4	117	150	+33	19	30	+11	27	40	+13
Б	13	5	8	+3	110	152	+42	24	37	+13	15	34	+19
В	14	-5	1	+6	90	126	+36	24	36	+12	21	44	+23
Г	17	-3	2	+5	213	231	+18	29	40	+11	30	51	+11
<b>Результаты тестирования детей с нарушениями зрения</b>													
Д	12	4	4	0	120	151	+31	15	27	+12	27	48	+21
Е	14	0	5	+5	131	148	+17	18	34	+16	30	49	+19
<b>Результаты тестирования детей с интеллектуальной недостаточностью</b>													
Ж	14	6	11	+5	100	134	+34	20	38	+18	36	46	+10
З	17	-5	3	+8	140	156	+16	24	35	+11	40	53	+13
<b>Результаты тестирования детей с нарушениями слуха</b>													
И	13	-15	-5	+10	150	162	+12	30	44	+14	34	44	+10

Из таблицы 2 видно, что результаты всех испытуемых улучшились всем четырем видам дистанций. В среднем на дистанции 25 м результат улучшился на 15,23 сек, на дистанции 50 м – на 32,35 сек, на дистанции 100 м – на 1.03,31 сек, а на дистанции 200 м – на 1.53,39 сек.

Таким образом, после реализации программы наблюдается улучшение результатов по всем тестовым упражнениям. Можно говорить о положительной динамике физических качеств юных пловцов.

<b>Время</b>	<b>200 м</b>	<b>Изменения</b>		<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>	
		<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>		<b>Контр. этап</b>	<b>Изменения</b>
		6.03,00	<b>-1.38,62</b>	6.00,15	<b>-1.55,87</b>	
		5.12,34	<b>-1.47,66</b>	6.10,00	<b>-1.54,14</b>	
		6.00,00	<b>-2.21,00</b>	4.25,10	<b>-1.51,14</b>	
		4.43,01	<b>-1.41,99</b>	4.03,41	<b>-2.07,06</b>	
		7.30,05	<b>-1.43,07</b>		<b>-1.53,39</b>	

№ п/п	Испытуемый	Возраст, полных лет	25 м		50 м		100 м		Конст. этап			
			Изменения		Контр. этап		Изменения					
			Конст. этап		Контр. этап		Конст. этап					
1	А	11	50,05	34,45	-15,6	1.42,00	1.05,08	-36,92	3.35,56	2.28,34	-1.07,22	7.41,62
2	Б	13	46,34	28,34	-18,00	1.34,22	57,00	-37,22	3.42,74	2.37,65	-1.05,09	7.56,02
3	В	14	44,36	31,00	-13,36	1.30,00	1.00,00	-30,00	3.24,06	2.00,00	-1.24,06	7.00,00
4	Г	17	39,65	27,03	-12,62	1.25,31	58,47	-26,84	3.50,54	2.55,12	-55,42	8.04,12
5	Д	12	50,00	30,04	-19,96	1.44,00	1.02,23	-41,77	4.00,00	2.57,16	-1.02,84	8.21,00
6	Е	14	38,00	28,00	-10,0	1.20,44	56,30	-24,14	3.00,44	1.49,00	-1.11,44	6.16,24
7	Ж	14	40,11	27,41	-12,7	1.22,31	54,00	-28,31	3.03,36	1.56,30	-1.06,73	6.25,00
8	З	17	48,15	32,30	-15,85	1.34,00	1.00,05	-33,95	3.01,03	2.00,00	-1.01,03	6.10,47
9	И	13	1.03,0	44,00	-19,01	2.04,11	1.32,06	-32,05	4.30,00	3.45,00	-45,00	9.13,12
В среднем по группе					-15,23			-32,35			-1.03,31	

В заключении бакалаврской работы подведены итоги исследования, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач.

Адаптивная физическая культура является новым и востребованным направлением работы с детьми с ОВЗ. В рамках нее изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации оздоровительных занятий детей с ОВЗ, позволяющих им не только укрепить организм, но и получить удовольствие от двигательной активности. Акцент делается на поиск систем оздоровления детей с ОВЗ, использующих технологии, сопрягающие физическое и психическое начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся.

Одним из эффективных средств оздоровления детей с ОВЗ является плавание. Занятия плаванием способствуют укреплению мышц туловища, профилактике искривлений позвоночника ребенка и нарушений осанки.

Для оценки уровня развития физических качеств юных пловцов целесообразно применять диагностический инструментарий, включающий в себя четыре тестовых упражнения: наклон вперед из положения сидя, приседания (кол. раз/за 1 мин), подъем туловища из положения лежа (кол. раз/за 1 мин), прыжок в длину с места. Скорость и выносливость испытуемых оценивались путем контрольных замеров времени проплывания ими дистанций 25 м, 50 м, 100 м и 200 м вольным стилем.

Результаты первичной диагностики на констатирующем этапе эксперимента показали, что уровень сформированности физических качеств испытуемых – низкий. Они слабее здоровых сверстников, и их показатели в подавляющем большинстве случаев оказались ниже минимальных значений нормативов по физической культуре для их возраста.

Предлагаемая нами тренировочная программа юных пловцов с ОВЗ рассчитана на девять месяцев. Тренировки проходили трижды в неделю и состояли из двух частей: общеразвивающих упражнений на суше и

упражнений на технику плавания в бассейне. Испытуемые были поделены на четыре подгруппы с учетом их нозологии, и для каждой подгруппы содержание тренировки корректировалось отдельно.

Повторное тестирование на контрольном этапе эксперимента выявило положительную динамику развития физических качеств испытуемых. Так, при выполнении тестовых упражнений испытуемые показали более высокие результаты, и в зависимости от выполняемого упражнения, от 44,4 % до 66,6 % подростков выполнили норматив. Контрольные замеры времени проплыva испытуемыми дистанций 25 м, 50 м, 100 м и 200 м также показали, что всем подросткам удалось проплыть дистанции быстрее, чем на констатирующем этапе эксперимента.

Таким образом, было подтверждено теоретическое положение об эффективности разработанной нами программы. Она может применяться при обучении детей и подростков с ОВЗ оздоровительному плаванию, а также на ее основе можно разработать расширенные программы для достижения более высоких результатов.