

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С «ТАКТИЛЬНЫМИ ОРИЕНТИРАМИ»
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**
А.В. Орлов

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, orlov_artur@mail.ru

Введение. Одной из важнейших задач занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения зрения, является коррекция двигательных недостатков, возникших в результате дефекта зрения. Нарушения зрения отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей. Если зрение снижается или утрачивается в раннем возрасте, то отклонения в развитии детей более выражены. Занятия плаванием направлены на улучшение работы органов и систем организма, развитие пространственно–ориентировочной деятельности, на укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Тактильное обучение применяется при выполнении упражнений как на суше, так и в воде. Ощупывание при выполнении упражнений на суше и в воде создает у обучаемого правильное представление о положении тела и движениях.

При выполнении имитационных упражнений на координацию движений руками, ногами и дыхания в спортивных способах плавания хорошо использовать “*тактильные ориентиры*” (основные точки, либо части тела, помогающие сформировать правильное представление о двигательном действии, гимнастические палки, шесты, твердые поверхности и т.д.), которые не мешают правильному выполнению движений в целом. Так же обязательно используется шест в качестве сигнального средства при выполнении упражнений, так как в водной среде плохая акустика.

Цель исследования: выявить и экспериментально обосновать содержательные и организационно–методические особенности эффективного применения элементов спортивного плавания в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения.

Предмет исследования: содержательные и организационно–методические особенности эффективного применения элементов спортивного плавания в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения в условиях коррекционной школы IV вида.

Задачи исследования:

1. Выявить отличительные особенности физического развития, физического здоровья и физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения.
2. Разработать экспериментальную программу с элементами спортивного плавания для детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения.
3. Разработать теоретическую модель и педагогические условия эффективной реализации экспериментальной программы по плаванию в рамках деятельности коррекционной школы IV вида.

4. Экспериментально обосновать эффективность реализации экспериментальной программы на основе разработанных теоретической модели и педагогических условий в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения.

Исходя из поставленной цели и задач исследования, нами была разработана экспериментальная программа по плаванию для детей среднего и старшего возраста с нарушением зрения. Применялись упражнения с *“тактильными ориентирами”* на начальном этапе обучения плаванию способствует более быстрому усвоению материала занимающимся, тем самым сокращается срок обучения новым двигательным действиям. В нашей работе применялись упражнения направленные на изучение спортивных способов плавания, часть которых была адаптирована для данного контингента занимающихся, с применением *“тактильных ориентиров”* некоторые из них будут представлены в данной статье.

Рисунок 1

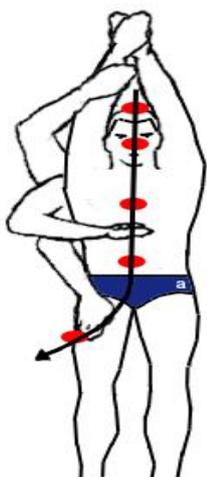


Рисунок 2

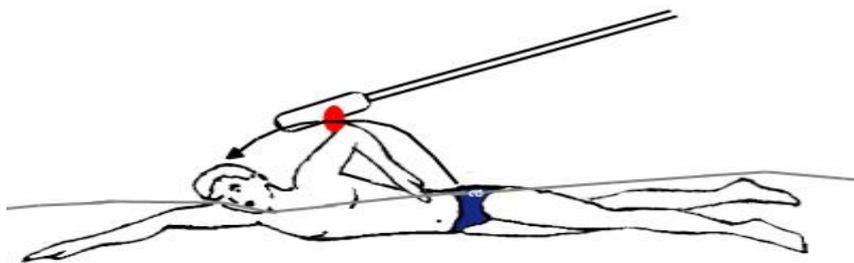
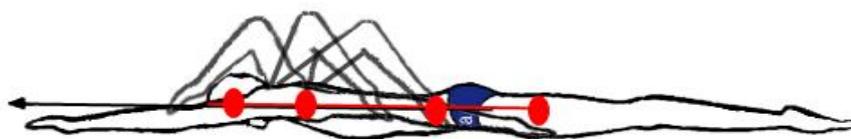


Рисунок 3

Имитационное упражнение гребка рукой кроль на груди: исходное положение стойка руки вверх, выполняется имитационный гребок рукой вдоль тела по прямолинейной траектории до бедра, проходя (задевая большим пальцем) поочередно через тактильные *“маркеры”* (*“тактильные ориентиры”*) (голова, нос, грудь, живот, бедро (рис.1)). Данное упражнение ускорило время запоминания нового двигательного навыка на 19,6%, так как детям данного возраста и категории намного легче сформировать схематическую двигательную модель опираясь на тактильные чувства.

В ходе пилотажного эксперимента было замечено, что при обучении фазе проноса руки над водой кролем на груди занимающиеся затруднялись выполнить данный элемент, было предложено занимающимся выполнять упражнение, как на суше, так и в воде по тактильным ориентирам (линия, проходящая через бедро, поясницу, подмышечную впадину, ухо) и высоко *“поднятым локтем”* (рис. 2). Так же для исправления ошибок (низко опущенный локоть) при проносе руки над водой при плавании кролем на груди применялись упражнения с использованием шеста и тактильных ориентиров (занимающийся должен был коснуться локтем шеста (рис.3)).

В ходе эксперимента на начальном этапе обучения было использовано свыше 40 упражнений направленных на изучение спортивной техники плавания с тактильными ориентирами. В пилотажном и основном эксперименте было доказано положительное влияние упражнений с тактильными ориентирами, так как они способствовали более быстрому освоению учебно-тренировочного материала занимающимися, тем самым позволив увеличить долю упражнения на совершенствования техники, развития физических качеств, это способствовало в целом на положительные результаты эксперимента приведенные ниже.

В результате педагогического эксперимента были получены данные, представленные ниже. Для анализа функциональной и специальной физической подготовленности детей с нарушением зрения 12–16 лет, занимающихся плаванием, мы использовали следующие тесты:

– для функциональной подготовленности: проба Штанге; проба Генчи; динамометрия правой и левой руки; ЧСС в покое; ЧСС при задержке дыхания; ЧСС восстановление 1 мин после задержки дыхания;

– для специальной физической подготовленности: 6 мин тест Купера (плавание (м)); 12 мин тест Купера (плавание (м)); скольжение; работа ног с подвижной опорой без остановки (м); работа ног с подвижной опорой 25 метров (сек); проплывание 25 метров (сек); проплывание 50 метров (сек); проплывание 4x12 метром (сек); проплывание 8x12 метром (сек).

Анализ результатов исследования показал прирост показателей: в пробе Штанге у мальчиков среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения за период 2008–2009 гг. прирост составил 44,1%, 2009–2010 гг. – 17,6%; у девочек за 2008–2009 гг. прирост составил 31,3%, 2009–2010 гг. – 19,3%. Прирост в показателях пробы Генчи у мальчиков за 2008–2009 гг. составил 62%, 2009–2010 гг. – 48,4%; у девочек 2008–2009 гг. составил 66,1%, 2009–2010 гг. – 45,95%; в показателях динамометрии правой руки у мальчиков по окончании эксперимента прирост составил 12,4%, левой руки – 14,2%; у девочек соответственно 36,5% и 25,5%.

Результаты анализа эксперимента показали улучшение работы сердечно–сосудистой системы и уменьшение ЧСС в различных режимах, так у мальчиков за период 2008–2010 гг. ЧСС в покое снизилось на 1,5%, ЧСС при задержке дыхания – на 2,8%, ЧСС восстановление 1 минута после задержки дыхания– 3,08%; у девочек соответственно 1,2%; 2,7%; 3,1%.

При анализе специальной физической подготовки детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями зрения так были выявлен положительный прирост показателей, представленный на рисунке 4, у мальчиков прирост – в скольжении за 2008–2009 гг. составил 138,4%, 2009–2010 гг. – 5,3%, за весь период эксперимента 5,3 м. У девочек за 2008–2009 гг. прирост составил 166,6%, 2009–2010 гг. – 4,4%, за 2008–2010 гг. – 5 м. Показатели в выполнении упражнения «работа ног с подвижной опорой (плавательной доской) без остановки» у мальчиков на конец эксперимента прирост составил 258,3 м, у девочек – 260,5 м. В упражнении «работа ног с подвижной опорой (плавательной доской) 25 метров на время» у мальчиков за 2008–2010 гг. улучшился результат на 48,6%, а у девочек 53,1% соответственно.

В плавательных упражнениях по отрезкам 4x12, 8x12, 25 и 50 м на время испытуемые показали результаты, представленные на рисунке 4. В тесте 4x12 м у мальчиков на конец эксперимента время улучшилось, и прирост составил 46,4%, у девочек – 47,2%. В тесте 8x12 м у мальчиков прирост составил 31,7%, у девочек – 32,2%. В тесте «25 метров на время» мальчики улучшили время на 49%, девочки – 50,7%. Тест «50 метров на время» у мальчиков прирост – 46,5%, у девочек – 47,5%.

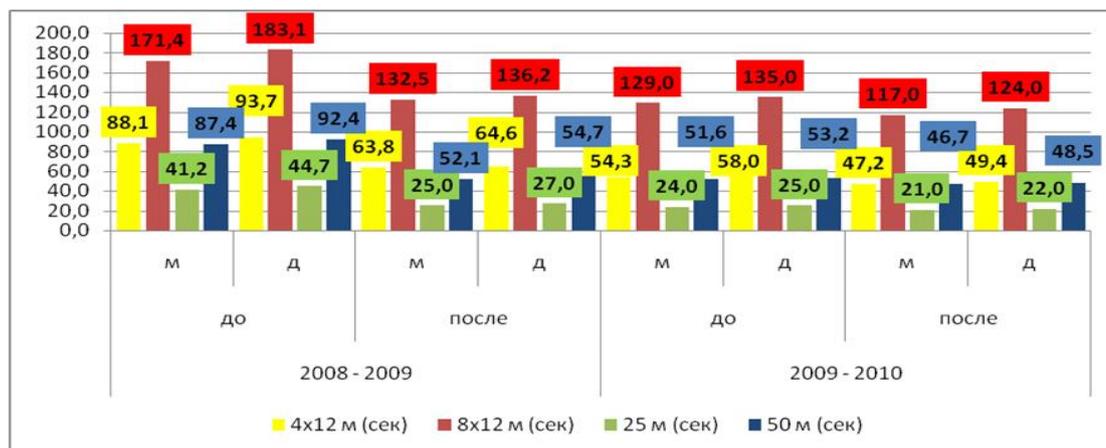


Рисунок 4 – Показатели выполнения упражнения у детей 12 – 16 лет, имеющих нарушение зрения (в период с сентября 2008 по июль 2010 года)

По результатам исследования прирост показателей в тесте Купера «проплывание за 6 мин» за 2008–2009 гг. у мальчиков составил 87,3%, у девочек – 97,4%, за 2009–2010 гг. у мальчиков – 41,1%, у девочек – 36%, на конец эксперимента прирост составил у мальчиков – 294,7 м., у девочек – 219,3 м. В тесте Купера «проплывание за 12 мин» на конец эксперимента у мальчиков улучшился результат на 519,7м, а у девочек – 469 м соответственно.

На конец эксперимента были проведены городские соревнования по плаванию среди детей–инвалидов, в которых приняли участие испытуемые дети. В ходе соревнований были выполнены

следующие спортивные нормативы: II юношеский разряд – 4 человека; III юношеский разряд – 2 человека, согласно нормам и требованиям по виду спорта «Плавание».

Выводы по итогам эксперимента:

1. В ходе эксперимента выявлены отличительные особенности физического развития, физического здоровья и физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями зрения, по данным эксперимента видно, что начальный уровень данного контингента детей низок и рассматривается как ниже среднего, что является предпосылкой к развитию физических кондиций данного контингента.

2. В ходе эксперимента нами была разработана программа применения элементов спортивного плавания в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями зрения. Достижение цели программы обеспечивается через комплексное решение педагогических задач как общих (оздоровительных, образовательных и воспитательных), так и частных (обучение плаванию и элементам спортивного плавания, формирование интереса к занятиям плаванием). Программа состоит из проективного, содержательного и контрольного блоков. Проективный блок включает в себя цель, основные и частные задачи программы, а также требования к организации и месту проведения занятий, инвентарю. В содержательный блок включены элементы спортивного плавания и упражнения на развитие физических качеств, методические рекомендации по организации процесса усвоения детьми содержания программы. В контрольном блоке представлены тестовые упражнения для измерения показателей физической и плавательной подготовленности. Годичный цикл реализации экспериментальной программы включает 4 последовательных периода, различающиеся по решаемым педагогическим задачам: подготовительный, основной, заключительный, переходный.

3. Педагогическими условиями эффективной реализации программы с элементами спортивного плавания в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения являются:

- обеспечение строгой организации и содержания физического воспитания с учетом особенностей морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности слабовидящих детей, специфики учебно–воспитательного процесса в условиях коррекционной школы;

- обеспечение дифференциации требований на основе учета индивидуальных особенностей каждого учащегося, состояния его зрительного анализатора, здоровья, морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности, мотивов и интересов в области физической культуры;

- содействие формированию активно–положительной мотивации слабовидящих учащихся к занятиям физическими упражнениями и укреплению здоровья;

- обеспечение сотрудничества с лечебно–профилактическими и образовательными учреждениями города и республики.

4. По анализу данных эксперимента установлено что, применение экспериментальной программы с элементами спортивного плавания для детей среднего и старшего школьного возраста с нарушением зрения приводит:

- к существенному снижению заболеваемости: частоты случаев заболевания (23,2 против 45,7 случаев в начале эксперимента); количества дней, пропущенных по болезни за календарный год (36,7 против 61,1 дней);

- к значительному улучшению физического развития: экскурсии грудной клетки (на 4,43 у мальчиков и 3,47 см у девочек); жизненной емкости легких (на 18,1 % мл у мальчиков и 14,4 % у девочек); силы кисти рук (на 13,3% у мальчиков и 31% у девочек);

- к улучшению показателей физической подготовленности.

- к улучшению функциональных возможностей организма (проба Штанге у мальчиков прирост 73,1 %, у девочек 73,8 %, проба Генчи у мальчиков прирост 152,5%, у девочек – 157,4 %; индекс Кетле у мальчиков прирост – 3,3%, у девочек – 2,6%; индекс Скибински у мальчиков прирост – 20,5 %, у девочек – 37,2 %; индекс Робинсона у мальчиков прирост 2,9 %, у девочек – 1,3 %)

- к выполнению юношеских разрядов и участие на соревнованиях (II юношеский разряд – 4 человека; III юношеский разряд – 2 человека, согласно нормам и требованиям по виду спорта «Плавание»).

Это свидетельствует о высокой эффективности применения в физическом воспитании детей среднего и старшего школьного возраста с нарушениями зрения экспериментальной программы на основе разработанной нами теоретической модели с учетом комплекса соответствующих педагогических условий.

Литература:

1. Азарян, Р.Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня / Р.Н. Азарян. – М., 1987. – 156 с.
2. Бондар, В.И. Реабилитация детей–инвалидов – общегосударственная проблема / В.И. Бондар // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физ.культуры. – 1996. – № 2. – С. 44–46.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – С. 143.
4. Мишарина, С.Н. Методика целенаправленного развития координации движений в группах элементарной реабилитации инвалидов по зрению первой группы :автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук / С.Н. Мишарина. – СПб., 1997. – 24 с.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
6. Ростомашвили, Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания :автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 1999. – 24 с.
7. Семенов, Л.А. Анализ урока физической культуры в школе слепых и слабовидящих детей / Л.А. Семенов, В.И. Никитин // Проблемы двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста. – М., 1983. – С. 68–71.