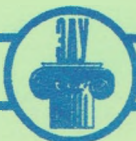


Д.О. СИЛАНТЬЕВ, Н.Г. БАЙКИНА

Здоровый дух в здоровом теле здоровый дух



**МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ
СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ДЕТЬМИ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

m

Mens

sana in

corpore

corpore

sano

sano

mens sana in corpore sano mens sana in corpore sano

ЗАПОРОЖЬЕ - 2001

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ЗАПОРОЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Д.О. СИЛАНТЬЕВ, Н.Г. БАЙКИНА

**МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ
СО СЛАБОВИДЯЩИМИ ДЕТЬМИ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания
и учителей-дефектологов, тренеров по инвалидному спорту

Утверждено
на заседании Ученого Совета ЗГУ
Протокол № 10 от 25.06.2001

Запорожье – 2001

УДК: 376.32: 373.3: 797.2: 615. 851. 3 (075.8)

ББК: Ч 433 873 + Ч 517. 175

С 36

Рецензент

Кандидат педагогических наук, доцент Бессарабов Н.С.

Силантьев Д.О., Байкина Н.Г.

- С 36 Методика начальной спортивной тренировки по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания, дефектологов, учителей физической культуры, тренеров по инвалидному спорту. — Запорожье: ЗГУ, 2001. — 97 с.

ISBN 966-599-147-7

В учебном пособии раскрыты вопросы особенностей методики спортивной тренировки по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста, приведена характеристика особенностей методики обучения технике плавания, определены средства и методы спортивной подготовки; приводятся практические рекомендации учителям, родителям, воспитателям, тренерам по инвалидному спорту по осуществлению учебно-тренировочного процесса со слабовидящими детьми.

Учебное пособие рассчитано на дефектологов, тифлопедагогов, психологов, учителей, воспитателей, тренеров по инвалидному спорту, руководителей спортивных секций и кружков.



УДК: 376.32: 373.3: 797.2: 615. 851. 3 (075.8)

ББК: Ч 433 873 + Ч 517. 175

ISBN 966-599-147-7

© Силантьев Д.О., Байкина Н.Г., 2001

© Запорожский госуниверситет, 2001

ВВЕДЕНИЕ

Проблема коррекции физического развития слабовидящих детей чрезвычайно актуальна. Большинство слабовидящих детей из-за существующих социальных и физических барьеров лишены возможности равные с другими детьми реализовывать свои потенциальные способности.

По данным Министерства здравоохранения Украины около 90% детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья, более 59% неудовлетворительную физическую подготовленность. Приоритетными заболеваниями являются болезни органов дыхания (около 50%) и частые вторичные острые респираторно-вирусные заболевания (90%), что свидетельствует о снижении сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. У ряда детей и подростков при отсутствии какого-либо заболевания выявляются функциональные отклонения, причинами которых могут быть бурный темп физического созревания, воздействие несоответствующих возможностям детей и подростков физических и умственных нагрузок, неблагоприятные условия. Все эти факторы еще в большей степени отражаются на детях с отклонениями в развитии.

Частичная потеря зрения является одной из тягчайших форм инвалидности и наносит ущерб развитию ребенка. Исследования тифлопедагогов показали, что она не позволяет человеку свободно ориентироваться в окружающей среде, снижает до минимума двигательную активность, вызывает отклонения в физическом и психическом развитии (Р.Н. Азарян, 1989, М.И. Земцова, 1946, 1965, 1967, 1973, Л.Ф. Касаткин, 1974, 1975, 1980, Б.И. Коваленко, 1961, В.А. Кручинина, 1972, 1982, И.С. Моргулис, 1984, Б.В. Сермеев, 1978, 1982, Б.Г. Шаровит, 1984). Исходя из современных теоретических положений о ведущей и определяющей роли обучения и воспитания в развитии ребенка, установленных Т.А. Власовой, 1973, Л.С. Выготским, 1983, М.И. Земцовой, 1946, 1969, 1973, Ю.А. Кулагиним, 1954 следует предполагать, что длительная коррекционная работа по преодолению вторичных отклонений в развитии поможет нивелировать их.

Изыскание средств коррекции физического развития слабовидящих детей обусловило пристальное внимание дефектологов к научной разработке данной проблемы (Р.Н. Азарян, 1989, Р.М. Боскис, 1965, Т.А. Власова, 1973, Л.С. Выготский, 1983, М.И. Земцова, 1967, 1973, В.П. Зинченко, А.Г. Рузская, 1963, Л.Ф. Касаткин, 1980, В.П. Ковалев, 1984, В.А. Кручинин, 1972, Д.Ф. Маллаев, 1991, 1992, Е.Ф. Начинова, 1988, В.С. Николаев, 1980, Л.А. Семенов, 1985, Б.В. Сермеев, 1978, Б.Г. Шеремет, 1984, И.И. Шмельков).

Профилактика инвалидности рассматривается в комплексе социально-медицинских и индивидуальных мер, направленных на предупреждение возникновения физических, умственных или сенсорных (врожденных или приобретенных) дефектов. Решение этой проблемы предполагает организацию специального обучения, учитывающего особенности физического развития слабовидящих детей и закономерности мобилизации их компенсаторных возможностей в условиях коррекционного процесса (Р.Н. Азарян, 1989, Р.М. Боскис, 1965, Т.А. Власова, 1973, Л.С. Выготский, 1983, Я.И. Дуткевич, М.И. Земцова, 1973, В.П. Зинченко, А.Г. Рузская, Л.Ф. Касаткин, 1986, Д.Ф. Маллаев, Л.А. Семенов, 1980, Б.В. Сермеев, 1978).

В настоящее время инвалидный спорт приобрел большое социальное значение и стал важной частью специализированной помощи инвалидам. Коррекция физического развития слабовидящих детей младшего школьного возраста на этапе начальной спортивной подготовки по плаванию имеет ведущее значение. Это обуславливает необходимость разработки методики начальной спортивной подготовки по плаванию с данной категорией детей.

На основе положения о ведущей роли воспитания и обучения в формировании компенсаторных процессов и коррекции вторичных отклонений в развитии детей в тифлопедагогике осуществлен ряд исследований. Совершенствование системы коррекции слабовидящих детей осуществляется на базе полного раскрытия особенностей их физического развития (М.И. Земцова, 1973, Л.И. Солнцева, 1980, Б.В. Сермеев, 1967).

Ранняя коррекция физического развития слабовидящих детей в процессе

занятий плаванием позволит нивелировать у них различия, получить сведения об уровне и особенностях физического развития слабовидящих детей. Полученные данные обеспечат дифференцированный подход к коррекционному процессу.

При проведении исследования придерживались данных Б.Г. Ананьева, П.К. Анохина, 1968, Л.С. Выготского, 1983, М.И. Земцова, 1973, Л.И. Солнцевой, 1989, Б.В. Сермеева, 1967 о сензитивных периодах различной степени чувствительности к влиянию факторов внешней среды на развитие психических функций. Знание наиболее чувствительных к внешним воздействиям сензитивных периодов позволило определить педагогическую тактику при обучении и воспитании слабовидящих детей, в решении проблем коррекции их развития. В основу исследований положено учение Л.С. Выготского, 1983, И.П. Павлова, 1951, И.М. Сеченова 1947 о высшей нервной деятельности человека, об анализаторах, об единстве организма со средой, об единстве первой и второй сигнальных систем, о высокой пластичности коры головного мозга человека.

Разработка методики начальной спортивной подготовки и коррекции физического развития в процессе занятий по плаванию со слабовидящими детьми позволит улучшить их функциональное состояние организма.

Частичные нарушения зрения вызывают у детей существенные затруднения в развитии двигательных качеств и при овладении техникой спортивного плавания. Это требует осуществления коррекционной работы, направленной на совершенствование техники, способов и приемов учебно-тренировочной деятельности, базирующихся на компенсаторных перестройках психики у данной категории детей. Однако недостаточная разработанность данной проблемы не реализуется в полной мере возможностями повышения эффективности их обучения и развития. В исследовании исходили из предположения, что эффективность коррекционного процесса можно существенно повысить, если он будет организован на основе специальных дидактических принципов, регулирующих соотношение средств педагогических воздействий.

ГЛАВА 1 СЛАБОВИДЯЩИЕ ДЕТИ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психолого-педагогическая значимость проблемы коррекции физического развития слабовидящих детей обусловили пристальное внимание дефектологов к научной разработке. Осуществленный в этом направлении научный поиск позволил ведущим представителям дефектологической науки внести весомый вклад в проблему, показать различную направленность, содержание и методы, раскрыть и конкретизировать общие закономерности обучения и их развития (Р.М. Азарян, 1989, Г.А. Бобков, 1980, М.И. Земцова, 1973, В.А. Кручинин, 1982, Ю.А. Кулагин, 1957, А.Г. Литвак, 1973, О.И. Макаренко, Н.Г. Байкина, 1996, И.С. Моргулис, 1984, В.С. Николаев, Б.В. Сермеев, 1980, Л.И. Солнцева, 1989, Л.А. Семенов, 1985, Б.Г. Шеремет, 1984).

Решение этой проблемы предполагает организацию специального обучения, учитывающего особенности двигательной деятельности аномальных детей и закономерности мобилизации их компенсаторных возможностей в условиях коррекционного процесса (Т.А. Власова, 1975, Л.С. Выготский, 1983, М.И. Земцова, 1973, Ю.А. Кулагин, 1957, А.Г. Литвак, 1972, В.И. Лубовский, 1979, Л.И. Солнцева, 1979).

На основе положения о ведущей роли обучения и воспитания в формировании компенсаторных процессов и коррекции вторичных отклонений в развитии детей в тифлопедагогике осуществлен ряд исследований, посвященных организации специального обучения и воспитания детей с нарушениями зрения.

Вместе с тем в условиях изменившейся социально-экономической ситуации, стало очевидным, что коррекция, заявленная как конечная цель специального обучения, оказывается скорее декларацией, чем реальностью.

На Украине создалась кризисная ситуация, свидетельствами которой являются:

- социальная маркировка ребенка с особыми потребностями как ребенка с дефектом;
- искусственная изоляция ребенка в особом социуме;
- жесткость и безвариативность форм получения образования и системы специальных учреждений;
- почти полное исключение семьи из процесса воспитания и образования ребенка с особыми потребностями.

Несмотря на значительное количество фактических данных, раскрывающих отдельные вопросы коррекционного и воспитательного процессов со слабовидящими детьми, этот материал все еще обобщен недостаточно.

На индивидуальность совершенствования всей системы обучения, воспитания и коррекции слабовидящих детей на базе полного раскрытия закономерностей и особенностей их психофизического развития и разработки естественнонаучных основ этой системы указывала Т.А. Власова, 1979.

При отсутствии или значительном обеднении зрительного восприятия окружающего мира в развитии тех или иных функций, возникает ряд вторичных отклонений. При нарушении зрения особенно страдает формирование двигательного анализатора, затрудняется поисково-ориентировочная деятельность, что ухудшает ориентацию на занятиях физическими упражнениями и спортом. Значительные затруднения возникают у детей с потерей зрения в оценке пространственных признаков: положения, движения, направления, расстояния, величины, формы объектов, отмечаются также недостатки в развитии двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, равновесия, нарушаются темп и ритм движений. В наибольшей степени нарушаются координация, выносливость, быстрота и ритм движений (отставание от нормы составляет 5-30%). В меньшей степени (на 8-12%) выражено отставание по показателям мышечной силы и скоростно-силовых качеств (В.А. Кручинин, 1982, Б.В. Сермеев, 1980, Л.А. Семенов, 1985, Б.Г. Шеремет, 1984).

Частичная потеря зрения сказывается на регуляции движений, в осуществлении самоконтроля при выполнении движений, их точности, координации, быстроте. Вместе с тем в упражнениях на гибкость, силу слабовидящие проявляют относительно высокие показатели. Выработка двигательных качеств происходит по сравнению со зрячими медленнее вследствие ограничения возможностей внесения корректив в общую структуру движений по ходу действия. Частичная потеря зрения уменьшает количество поступающей текущей информации, играющей большую роль в формировании двигательных действий. В связи с этим по уровню развития они во всех возрастных группах уступают зрячим (Р.Н. Азарян, 1989, Л.Ф. Касаткин, 1980, В.А. Кручинин, 1982, Д.Ф. Маллаев, 1992, Л.А. Семенов, 1985, Б.Г. Шерemet, 1984).

Вместе с тем даже частичная потеря зрения не исключает возможности играть активную роль в создании адекватных представлений в процессе обучения об оценочных и контрольных операциях с помощью осязания. Осязание «наиболее тонкий, точный и достоверный осведомитель об окружающих нас вещах». И.М. Сеченов, 1947 отметил, что ладонная поверхность руки, подобно сетчатке глаза, дает сознанию форму предметов – слепые читают по выпуклым буквам рукой, а двигатели рук, подобно двигателям глазного яблока, дают величину и положение находящихся предметов относительно нашего тела, а также пути и скорости двигающихся.

У детей с нарушением зрения функция равновесия развивается с опорой на двигательный, тактильный и вестибулярный анализаторы (Р.Н. Азарян, 1989). Они уступают норме по воспроизведению временных и пространственных признаков движения во всех возрастных группах. Наряду с перестройкой нервных процессов частичная потеря зрения ведет и к некоторой перестройке в деятельности сохранившихся анализаторов. Это обуславливает специфические особенности оценки пространства и времени. С потерей зрения пороги различения становятся более грубыми, они допускают более значительные ошибки при воспроизведении заданной амплитуды. У слепых детей

возможность дифференцирования промежутков времени превосходит норму. Это объясняется тем, что им часто приходится соизмерять количество выполняемых движений с объективными показателями временных отрезков. На этой основе у слепых детей в коре больших полушарий развивается и совершенствуется взаимосвязь сложных двигательных-временных связей. Низкий уровень развития двигательных способностей у детей с нарушениями зрения связан с ограниченностью объема их двигательной активности сравнительно с учащимися массовых школ (В.И. Акимускин, 1965, Т.В. Бубнова, 1982, Л.Л. Григорьева, С.И. Кондратьева, С.В. Сташевский, 1988, М.И. Земцова, 1967, А.И. Каплан, 1982, В.И. Кручинин, 1982, Ю.А. Кулагин, 1957, А.Г. Литвак, 1973, В.С. Николаев, 1980, Б.В. Сермеев, 1967, Л.А. Семенов, 1985, Л.И. Солнцева, 1989).

По уровню физического развития слабовидящие во всех возрастных группах отстают от нормы (Л.Ф. Касаткин, 1980, Д.М. Маллаев, 1992, Б.В. Сермеев, 1980).

Ограниченная двигательная активность сказывается на работе кардиореспираторной системы слабовидящих детей. У них наблюдаются учащенный пульс и дыхание. Все это приводит к удлинению времени восстановительных процессов кардиореспираторной системы.

Отставание в физическом развитии у детей с частичным нарушением зрения затрудняет обучение их двигательным действиям.

Проведенные исследования Л.Ф. Касаткиным, 1980 дают основание говорить об отрицательном влиянии частичного нарушения зрения на физическое развитие. Он отмечает, что количество слепых детей с различными нарушениями физического составляет 70-80%. Если с возрастом количественные показатели нарушений физического развития зрячих детей с остаточным зрением не изменяются, то среди детей с абсолютной слепотой к старшим классам уменьшается количество школьников с хорошим физическим развитием, что подтверждает необходимость коррекционной работы среди них.

У этих же детей снижены физиометрические показатели физического развития: длина тела на 2-8%, масса тела на 4-7%, окружность грудной клетки на 2-6%, жизненная емкость легких на 10-20%, динамометрия на 3-9%.

Чрезвычайно сложной задачей воспитания слабовидящих является формирование у них представления об окружающем мире на основе чувственного опыта. Чувственное познание свойств и отношений окружающих предметов является неременным условием формирования полноценных представлений ребенка об окружающем мире, развития его речи, интеллекта. Формирование представлений у детей происходит в процессе непосредственного восприятия предметов, перцептивными действиями. У зрячих оно происходит, прежде всего, на основе зрительного восприятия, которое осуществляется с помощью движений глаз, у слепых – на основе осязательного обследования предмета. Представления формируются «в процессе, преобразующей деятельности самих детей», то есть в процессе функциональных действий с предметом, во взаимодействии его с другими связанными функционально с ним предметами (В.А. Феоктистова, 1987).

Следует отметить, что дети с частичной потерей зрения в младшем возрасте не владеют приемами осязательного обследования, они испытывают трудности в нахождении основных частей даже знакомых им предметов, игрушек (Л.И. Солнцева, 1989). Однако при обследовании незнакомого предмета плановность движений рук детей нарушается, а это затрудняет или даже делает невозможным построение целостного образа предмета.

Формирование приемов осязательного обследования предметов длительный процесс, который не заканчивается в младшем школьном возрасте. Наряду с несовершенством осязательных приемов обследования предметов у них имеются трудности в пространственной ориентировке, недостаточное развитие тонких движений пальцев рук. Без специального обучения они лишены возможности подражать действиям окружающих. Это приводит к обеднению его предметных действий и чувственного опыта.

Вместе с тем, у слабовидящих детей относительно вовремя развивается речь, которая служит мощным средством компенсации зрительного дефекта. С помощью слова они приобретают знания о различных предметах и явлениях, рассуждения помогают им лучше и глубже понять окружающий мир, решать различные задачи. Развитие речи и мышления сказывается на процессе сенсорного, чувственного отражения ими внешнего мира, на формировании обобщенных образов окружающих предметов, развитии предметных действий.

В условиях дефицита сенсорной информации становится возможным путь формирования представлений о том или ином предмете не по естественному и обычному пути от чувственного образа к понятию, а наоборот, от понятия к образу. Происходит «наполнение понятий чувственными данными и формирование вторичных представлений на основе имеющихся понятий (Л.И. Солнцева, 1989).

Частичная потеря зрения в меньшей степени влияет на развитие речи, чем на сенсорное развитие. В связи с этим пути компенсации проходят преимущественно через использование речи и первично сохранный мышления. В условиях дефицита сенсорной информации у них значительно снижается двигательная активность и это сказывается на физическом развитии. У них отмечается дисгармоничное развитие, знания об окружающем мире носят формальный характер (Л.И. Солнцева, 1989).

Слабовидящие дети способны оценить параметры предметов (В.А. Кручинин, 1982, Л.Ф. Касаткин, 1980, Б.В. Сермеев, 1980, Л.И. Солнцева, 1989, Е.А. Селезнев, 1985, Б.Г. Шермет, 1980).

В младшем школьном возрасте у слабовидящих детей отмечается недостаточное владение приемами осязательного обследования предметов, трудности в соотнесении между собой полученных данных об отдельных частях воспринимаемых предметов. У них отмечается недостаточное развитие аналитико-систематической деятельности на уровне восприятия (В.А. Фоминский, 1987).

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что дисгармония

психического развития слепых детей не представляется необратимой. Они обладают потенциальными возможностями сенсорного развития.

В общей системе обучения и воспитания детей с частичной потерей зрения особая значимость придается плаванию. Приобщение слабовидящих детей к активным, систематическим занятиям плаванием является важным направлением коррекции их физического развития. Пути компенсации частичной потери зрения у слабовидящих детей различных возрастных групп на занятиях по физическому воспитанию рассматривались в исследованиях В.А.Кручинина, 1982, Л.А.Семенова, 1985, Б.В.Сермеева, 1980, Б.Г.Шеремета, 1980).

Плавание наиболее успешно исправляет нарушения осанки и деформацию позвоночника человека. По данным Г.Г.Петренко плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличения силы, повышения тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшения функций сердечно-сосудистой системы, приобретения навыков плавания, коррекцию плоскостопия, закаливания организма. Действенным средством при всех степенях нарушения осанки является плавание брассом, баттерфляем.

Исследованиями В.А. Сергеева показано лечебное воздействие плавания на физиологические показатели у детей с нарушениями функции дыхания.

Нахождение человека в воде и выполнение дозированных упражнений ведет к нормализации важнейших биохимических показателей свойств крови и улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы у больных, страдающих ишемической болезнью сердца (Л.А. Куничев, 1976). При этом отмечены положительные сдвиги в центральной нервной системе у пловцов, выразившееся в улучшении ее адаптации под воздействием водной среды, которые могут проявляться в состоянии покоя и при мышечной деятельности.

При выполнении физических нагрузок в водной среде значительно изменяются процессы всасывания пищи в желудочно-кишечном тракте.

В условиях водной среды выполнение кратковременных физических нагрузок максимальной интенсивности создает положительный психогигиенический эффект, что рекомендует использовать их в режиме учебного и трудового дня.

Таким образом, эффект влияния занятий плаванием на организм школьников многообразен и изучен в основном на контингенте зрячих детей и подростков: начиная от закаляющего влияния, гигиенического эффекта, улучшения деятельности органов и систем до отрицательного влияния вследствие специфических заболеваний лор-органов, а также использование его лечебных свойств для коррекции осанки, искривления позвоночника, в отношении ряда психогигиенических процессов. Наряду с этим сведения о влиянии водной среды на организм слабовидящих детей в научно-методической литературе практически не изучен. Все отмеченное указывает на необходимость дальнейшего накопления экспериментального материала о влиянии систематических занятий плаванием на организм и состояние зрения слабовидящих детей на этапе начальной спортивной подготовки.

Исследованиями ряда авторов показаны физиологические и психологические закономерности формирования процессов компенсации, структура и стадии ее развития (Л.Ф. Касаткин, 1980, В.А. Кручинин, 1972, Б.В. Савин, 1982, Б.Г. Шерemet, 1980). Однако в данных работах проблема коррекции частичной потери зрения рассматривается преимущественно в физическом воспитании. В связи с этим возникает необходимость в исследовании влияния систематических занятий плаванием на коррекцию физического развития, двигательных качеств и функционального состояния организма.

Проблема коррекции и компенсации зрения является приоритетной в дефектологии. Педагогический аспект проблемы коррекции отклонений в развитии проявляется при подходе к исследуемым явлениям как системе взаимосвязанных и взаимообусловленных внешних (педагогических) и внутренних (психофизиологических) факторов при ведущем значении первых.

Поэтому правомерна постановка задачи оптимизации взаимодействия этих факторов в условиях специальных коррекционных и учебно-тренировочных занятий по плаванию. Изучение влияния занятий плаванием на этапе начальной спортивной подготовки на коррекцию физического развития слабовидящих детей является одной из первостепенных проблем в тифлопедагогике.

Использование данных тифлопедагогике и психологии, теории и методики спортивной тренировки, их синтез осуществлялся с учетом основной закономерности влияния нарушения зрения на развитие человека: нарушение связей и отношений между субъектом и объектами познания. Отсюда вытекает педагогическая проблема: восстановление и оптимизация взаимодействия между субъектом и объектом под влиянием занятий плаванием. В контексте этой общей педагогической проблемы имеют значение частые вопросы, связанные с определением задач коррекционного процесса, выбором объектов и средств педагогического воздействия.

Подготовка слабовидящих детей к самостоятельной жизни и деятельности требует от них достаточно высокого уровня здоровья. Направленность коррекционного процесса связана с оптимизацией и взаимодействием слабовидящего ребенка с окружающей средой и обеспечением нормализации различных психических функций.

Таким образом, коррекция физического развития и физической подготовленности слабовидящих детей, занимающихся плаванием, на наш взгляд предполагает следующие кардинальные изменения существующего положения на Украине:

1) формирование принципиального нового отношения общества к слабовидящим детям не как к инвалидам, а как к экстраординарным детям, имеющим право быть не такими как все;

2) разработку научно-обоснованных методов диагностики и создания новых технологий медико-психолого-педагогического обследования слабовидящего ребенка;

- 3) разработку единого стандарта содержания образования при эффективности организационных форм и методов его получения;
- 4) создание взаимодополняющих и взаимопроникающих структур массового и специального образования;
- 5) активное включение семьи, особенно в первые годы жизни ребенка в коррекционно-педагогическую работу;
- 6) открытие нового направления исследований, связанных с изучением роли социально-психологических факторов в развитии слабовидящего ребенка, на этой основе переосмысление системы мер коррекционного воздействия;
- 7) создание эффективных инновационных технологий коррекционного обучения слабовидящих детей и соответствующее обучение специалистов;
- 8) переход к оценке эффективности специальной помощи слабовидящему ребенку в сфере образования, прежде всего по степени его социально-трудовой активности в обществе.

В связи с этим, необходима консолидация сил специалистов-дефектологов для поддержания действующей системы и в то же время выработка комплексной стратегии и тактики решения научных задач, связанных с фундаментальным изменением коррекционного процесса с данной категорией детей.

ГЛАВА 2 НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ

При отборе и ориентации слабовидящих детей в систему начальной спортивной подготовки по плаванию придерживались исследований В.Н. Платонова, адаптированных автором диссертации. В связи с этим основными критериями на данном этапе были:

- определение возраста для начала занятий плаванием;
- учет офтальмологического и общего состояния здоровья;
- определение и соответствие морфотипа требованиям плавания;
- уровень развития двигательных качеств;
- интеграция всех воспитательных сил общества;
- гуманизация, внимание к личности каждого ребенка;
- дифференциация и индивидуализация обучения, создание условий для всестороннего гармоничного развития детей;
- демократизация обучения, обеспечивающая создание предпосылок для

развития активности и инициативности учащихся.

В коррекционно-тренировочном процессе по плаванию со слабовидящими детьми предлагались два дидактических принципа: коррекционной направленности обучения, воспитания и дифференцированного обучения (Б.И. Коваленко, 1962, И.С. Моргулис, 1984).

На начальном этапе спортивной подготовки по плаванию разрабатывалась и апробировалась программа коррекции физического развития, двигательных качеств и функционального состояния организма слабовидящих детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная методика заключалась в следующем: слабовидящим детям экспериментальной группы в возрасте 7-8 лет предлагали занятия плаванием в сочетании с подвижными играми на суше и в воде. Экспериментальная группа слабовидящих детей 7-8 лет занималась 3 раза в неделю по 60 минут в бассейне и ежедневно в условиях интерната в течение года.

На этапе начальной спортивной подготовки слабовидящим детям младшего школьного возраста предлагали разработанные средства, а также подвижные игры на суше и в воде.

При обучении технике плавания слабовидящие дети осваивали подготовительные упражнения. При этом формировали разносторонние физические элементы. Такое направление оставалось и на втором этапе эксперимента.

Занятия продолжительностью 45-60 минут на втором этапе проводились не чаще 2-3 раз в неделю.

Годовой объем работы слабовидящих и зрячих детей составлял 80-85 часов. Из них на воде от 60 до 85 часов. Следует отметить, что значительный объем двигательной нагрузки составляла работа анаэробной направленности. На первом этапе такая направленность работы находилась в диапазоне от 68 до 75 часов. Однако на втором этапе увеличили до 111 часов. Занятия на суше проводились в виде игр. Обучение технике способов плавания осуществлялось в основном с помощью специально подобранных игр на суше и в воде.

На начальном этапе спортивной подготовки по плаванию делали акцент на выполнении таких упражнений, которые предупреждали возможность проявления у них негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни. При этом постепенно переходили от твердой опоры к смешанной, а затем к неустойчивой, подвижной, стабильной и в конце – к безопорной со скольжением.

На первоначальном этапе предлагали упражнения для расслабления по методике В.И. Шувалова, 1959. В основе формирования навыка плавания у слабовидящих детей была выработка принятия горизонтального положения в скольжении с согласованием движения и дыхания. При этом изучали элементы техники плавания параллельно с совмещенным движением и дыханием.

Формирование навыков плавания у слабовидящих детей осуществляли игровыми ситуациями на суше и в воде. В связи с этим на каждую дорожку и к каждому ребенку были прикреплены студенты факультета физического

воспитания - мастера спорта по плаванию. Они оказывали детям поддержку, страховку, помощь в надежном и правильном освоении плавательных движений.

Игры и игровые ситуации способствовали более успешному формированию техники плавания у слабовидящих детей. Соблюдая преемственность обучения двигательным действиям при освоении воды со слабовидящими детьми, удалось сформировать у них навыки плавания облегченными и спортивными способами.

Следует указать, что была дифференцирована определенная доступность способов плавания. Для слабовидящих детей в возрасте 7-8 лет предлагали кроль без выноса рук, плавание кролем на ногах с гребком руками брассом, плавание на спине с укороченными гребками без выноса рук. При этом учитывали результаты исследований А.А. Литвинова, 1995, Э.Г. Черняева, В.И. Чепылева, 1987. Связь обучения и развития осуществляли согласно принципам И.С. Моргулиса, 1984:

- принцип усиления педагогического руководства учебно-познавательной деятельности учащихся;
- принцип формирования сенсорного опыта;
- принцип развития осязательной деятельности;
- принцип интеллектуализации учебно-познавательной деятельности;
- принцип формирования соотносительной деятельности.

Основными направлениями при коррекции физического развития, двигательных качеств, функционального состояния организма слабовидящих детей младшего школьного возраста были:

- определение специфических трудностей детей;
- малый сенсорный опыт, неумение организовать свою деятельность, отсутствие навыков осязательного восприятия;
- учет состояния зрения и его возможностей;

- потенциальные высокие возможности развития интеллектуальной сферы и использование ее как средства компенсации дефектов, вызванных частичной потерей зрения;
- психологика социально-плавательной адаптации;
- структура и состав психологической системы слабовидящего ребенка на каждом возрастном этапе;
- системность формирования компенсаторных процессов, стадийность их развития, зависимость структуры компенсации от времени наступления дефекта, тяжести и глубины поражения, уровня педагогической помощи, раскрытия роли сензитивных периодов развития.

В коррекционном процессе по плаванию использовали и развивали функции остаточного зрения, обучали слабовидящих детей зрительному восприятию. В связи с этим рекомендовали при обучении технике плавания использовать карточки по следующим разделам:

- специальные упражнения на суше;
- упражнения для освоения в водной среде;
- погружение в воду с головой;
- дыхание с выдохами в воду;
- статическое (пассивное) плавание в воде;
- скольжение в воде;
- движения ногами кролем на груди, на спине;
- плавание кролем на груди без выноса рук;
- плавание кролем на спине без выноса рук;
- плавание кролем на груди и спине без выноса рук;
- скоростные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс;

При этом зрительно опознавали и идентифицировали воспринимаемые объекты: круги, флажки, доски, ласты, секундомеры, имитацию движений рук, ног, пальцев ног и рук, движения губ.

Основой дифференцированного подхода к обучению слабовидящих детей плаванию было выделение основных предпосылок по методике Г.В. Бубновой, адаптированной автором:

- учет возможности (способности) слабовидящих детей к выполнению зрительной работы;
- учет особенностей психического развития и определение соответствующих коррекционных и компенсаторных путей работы с учащимися;
- изучение и учет типологических индивидуальных различий высшей нервной деятельности детей;
- учет уровня обучаемости, выражающийся в темпе усвоения знаний, формировании умений и навыков; уровни их усвоения и результативности процесса обучения;
- окружающая слабовидящего ребенка среда и условия жизни;
- наследственность и здоровье родителей;
- характер питания;
- двигательная активность и здоровье слабовидящего ребенка;
- место проживания родителей (город, сельская местность);
- образование родителей;
- материально-бытовые условия.

Особенностью этапа начальной подготовки со слабовидящими пловцами были:

1. Укрепление здоровья и коррекция физического развития.
2. Обучение всевозможным двигательным умениям и навыкам.
3. Освоение основ техники спортивных способов плавания.
4. Разносторонняя физическая подготовка.
5. Индивидуальный учет физической нагрузки.
6. Учет возрастной динамики развития двигательных качеств и объема коррекционной работы.

2. Сочетание небольших суммарных объемов работы с игровой направленностью.

Начальную спортивную подготовку по плаванию осуществляли в 2 этапа: на первом этапе приобретали навыки, позволяющие им уверенно держаться на воде: освоение ныряния, прыжков в воду, скольжения, продвижения в воде с доской.

На втором этапе разучивали и совершенствовали технику спортивных способов плавания кролем на спине и на груди, брассом и дельфином на основе уже сформированных навыков и приобретенных двигательных качеств. Обучение плаванию начинали с овладения базовыми навыками, а затем постепенно изучали элементы плавания кролем на груди, спине и брассом по методике В.Н. Мухина, Ю.И. Радыгина.

На начальном этапе спортивной подготовки по плаванию особое место в образовательном процессе со слабовидящими детьми придавали образным упражнениям. Под педагогической направленностью они были разделены на три группы:

- указания при освоении водной среды;
- указания при исправлении общих ошибок в технике плавания;
- указания конкретных ошибок в отношении отдельных способов плавания.

Со слабовидящими детьми экспериментальной группы предлагали на первых занятиях задания по формированию плавательных навыков и освоения способов (рисунки 2.1-2.29).

1. Наклониться над тазиком, но при этом не закрывать глаза и не отворачивать с лица воду, набирать горстями воду, полить себе на голову, на соседа. Можно полить на голову воду из кувшина (рисунок 2.1).

2. Упражнения в домашней ванне:

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду. При этом отворачивать и закрывать глаза (рисунок 2.2).

2. Обратить внимание ребенка на то, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросать на дне).

3. Сосчитать сколько игрушек на дне.

4. Выбрать самую любимую твою игрушку.

Плавание и нахождение в воде сопровождаются задержкой дыхания. В связи с этим предлагали упражнения на дыхание.

3. Упражнения на дыхание. Задержка дыхания. На счет «раз», «два», «три» задержать дыхание после обычного вдоха. Длительная задержка дыхания. Сделать глубокий вдох. Задержка дыхания. Сосчитать «про себя» до 7-8, сделать выдох.

4. Громкий выдох. Сделать глубокий вдох. Задержать чуть-чуть дыхание, сомкнуть плотно губы, после этого сделать быстрый энергичный выдох (попытайся при этом громко произнести «Ху»).

5. Крошки на столе. Сдуть крошки со стола (рисунок 2.3).

6. Листочек. Положить на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался около рта на расстоянии примерно 15 см. Сдуть его быстрым энергичным выдохом.

7. Надув шар. Необходимо надувать шары разные по размеру (рисунок 2.4).

8. Формирование навыка дыхания в воде:

1. Сделай ямку. Сесть в ванну. Набрать в ладони воду; дуть, как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

2. Дырка. Так же сидя в ванне, сделать быстрый резкий вдох воды так, чтобы образовалась на поверхности «дырка» (большая, глубокая ямка).

3. Подуй на игрушку. Дуть на плавательную игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед (рисунок 2.5).

4. Выдох в воду. Сидя в ванной, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, сделать выдох через рот

произвольно, так как это возможно, поднять голову на поверхность.

Повторить задание несколько раз (рисунок 2.6).

5. Пузыри. Повторить упражнение 4. Открыть в воду глаза, посмотреть, как образуются во время выдоха пузыри.

6. Громкие пузыри. Попробовать пускать пузыри громко.

9. Выдохни в воду.

1. Выполнить выдох в воду по типу звука «пэ...» (длинно, энергично).

2. Выполнить выдох в воду по типу звука «фу...» (энергично, чуть затянуто).

3. Выполнить выдох в воду по типу звука «ху...» (энергично, затянуто).

10. Поймай воду. Сомкнуть пальцы рук, соединить кисти, сделать из ладоней коврик, зачерпнуть побольше воды, поднять ее повыше над поверхностью.

11. Переправа. Держась за плечи педагога, продвигаться вперед, синхронизация (рисунок 2.7):

Толкаюсь, толкаясь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

12. Морской бой. Упражнение направлено на преодоление боязни брызг. Попасть водой в лицо противнику, вытесняя его на берег (рисунок 2.8).

13. Карусели. Взяться за руки, образовать круг. Начать движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Хором произносить (рисунок 2.9):

Еле-еле, еле-еле, закружились карусели,

а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом.

Безопасно в другую сторону: тише, тише, не спешите,

Карусель остановите. Вот и кончилась игра,

Сотыковка – раз и два!

14. Солнышко и дождик. «Солнышко!» – можно гулять («гуляем» в воде). «Дождик!» – брызгаться водой. Постараться, чтобы поменьше брызг попало самому себе в лицо.

15. Мы – веселые ребята. Цель: научиться энергично перемещаться в воде в разных направлениях. Выбирают водящего, он встает в центр круга, остальные участники спокойно ходят по кругу. Хором произносят (рисунок 2.10):

Мы – веселые ребята, любим плавать и нырять

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови!

16. Маленькие и большие ножки. Передвигаться и приговаривать:

Маленькие ножки бежали по дорожке – топ, топ, топ, быстро притопывая.

Большие ноги идут по дороге – топ, топ, топ

(идти, высоко поднимая колени, с брызгами).

17. Смелые ребята. Встать в круг:

Мы – ребята смелые - смелые, умелые,

Если очень захотим, смело в воду поглядим.

Погрузиться в воду, открыть глаза.

18. Пузырь. Взяться за руки, встать в круг близко друг к другу. Отходить назад, не разрывая рук, сделать большой круг:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой

Оставайся такой да не лопайся!

«Лопнул пузырь!» – двигаться в круг:

Ш – Ш – Ш (выходит воздух). Затем снова надувать пузырь.

19. Медвежонок Умка и рыбки. Выбирают водящего – медвежонок Умку. Остальные игроки – «рыбки». Умка находится в центре круга. Рыбки образуют круг. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно рыбки гуляют в воде)

То завьются (помочь «завиться» руками)

То разовьются (руками помочь себе двигаться в обратном направлении)

То заплывают в воде (любые произвольные движения)

Умка – белый медвежонок – спрятал мордочку свою,

Нас поймать он очень хочет, но покажем нос ему.

После этих слов Умка догоняет рыбок, рыбки убегают.

20. Упражнения для освоения в воде.

1. Умываемся. Ребенок заходит в воду по пояс. Стоя в воде, набирает в ладони воду, умывается (рисунок 2.11).
2. Достань дно рукой. Ребенок должен приседая достать дно одной рукой (при этом лицо вольно-невольно погружается в воду) (рисунок 2.12).
3. Под водой. Опустить на дно резиновый мяч, выпустить его и снова поймать. Сделать это несколько раз (рисунок 2.13).
4. Сосчитать, сколько пальцев показывает тебе под водой воспитатель (рисунок 2.14).
5. Показать товарищу гримасу под водой (рисунок 2.15).
6. Собрать со дна все предметы (рисунок 2.16).
7. Присесть, опустить лицо в воду, поделаться руками гребки (рисунок 2.17).
8. Попробовать сесть на дно (рисунок 2.18).

21. Упражнения на плавучесть. После того, как дети привыкли к воде.

Учиться держаться на ней и плавать, предлагали последовательно более сложные задания.

1. Медуза. Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, опустить голову в воду, свободно лежать в таком положении как можно долго (рисунок 2.19).
2. Поплавок. Глубина воды по пояс. Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, прижать подбородок к коленям, постараться, как можно дольше оставаться в таком положении (рисунок 2.20).
3. Звезда. Глубина воды по пояс. Упражнение выполнять на задержке дыхания. Попробовать лечь на грудь на воду, а ноги и руки при этом развести в стороны (рисунок 2.21).

4. Струнка. Соединить ноги и руки. Вытянуться в одну длинную линию. Попробовать выполнить задание на груди. Можно выполнять упражнение, упираясь руками в дно (рисунки 2.22-2.24).
5. Скольжение. Скользить подобно «торпеде». Выполнить скольжение самостоятельно. Лечь на воде, и, не торопясь, потянуться вперед. Перед скольжением зафиксировать положение тела, после чего подтолкнуть ребенка для последующего скольжения (рисунки 2.25-2.26).

22. Упражнения на дыхание.

1. В положении полунаклона или согнув ноги, как это показано на рисунке 2.27 выполнить следующее: вдох – опустить лицо в воду, выдох – вернуть положение головы в исходное (в исходном положении подбородок находится строго на поверхности). Повторить 5-6 раз.
2. Насос. Взять товарища за руки и, попеременно приседая под воду, выполнять выдохи в воду (рисунок 2.28).
3. Глубина воды по пояс. Положение полунаклона, лицо опущено в воду. Поворотом головы в сторону сделать быстрый энергичный вдох, опустить лицо в воду – выдох. Повторить еще раз дыхание в одну сторону. Подбородок поворачивается строго к плечу, стремясь им коснуться плеча (рисунок 2.29).
4. То же самое можно проделать в движении, передвигаясь ногами по дну (глубина по пояс): а) вдох-выдох в воду, подбородок лежит строго на поверхности воды, движение головы – вверх-вниз; б) вдох-выдох с поворотом головы в сторону, выполнить дыхание только на одну сторону; в) то же, что и в предыдущем упражнении, но дыхание на обе стороны.

Упражнения, предлагаемые слабовидящим детям для формирования плавательных навыков и освоения с водой

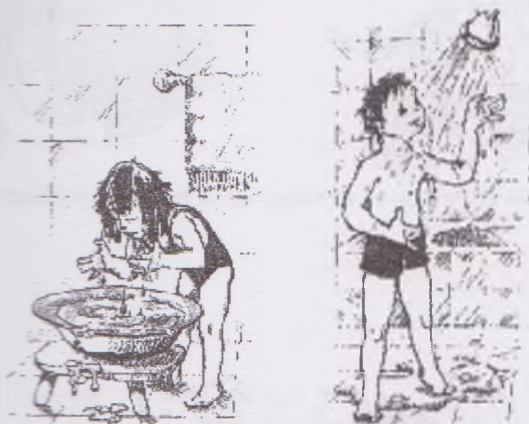


Рисунок 2.1 «Умываемся»

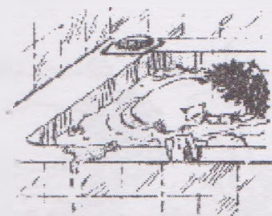


Рисунок 2.2 «Упражнения в домашней ванне»



Рисунок 2.3 «Крошки на столе»



Рисунок 2.4 «Надуй шар»



Рисунок 2.5 «Подуй на игрушку»



Рисунок 2.6 «Выдохи в воду»



Рисунок 2.7 «Верхом к водичке»



Рисунок 2.8 «Морской бой»



Рисунок 2.9 «Карусели»



Рисунок 2.10 «Мы - веселые ребята»



Рисунок 2.11 «Умываемся»



Рисунок 2.12 «Достань дно рукой»



Рисунок 2.13 «Под водой»



Рисунок 2.14 «Сосчитай сколько пальцев»



Рисунок 2.15 «Покажи маме или папе «гримасу» под водой»



Рисунок 2.16 «Собери со дна все предметы»



Рисунок 2.17 «Присядь, опусти лицо в воду, поделай руками гребки»



Рисунок 2.18 «Попробуй, сядь на дно»



Рисунок 2.19 «Медуза»



Рисунок 2.20 «Поплавок»



Рисунок 2.21 «Звезда»



Рисунок 2.22 «Струнка»



Рисунок 2.23 «Струнка»



Рисунок 2.24 «Торпеда»



Рисунок 2.25 «Скольжение»



Рисунок 2.26 «Буксир»



Рисунок 2.27 «Вдох и выдох»

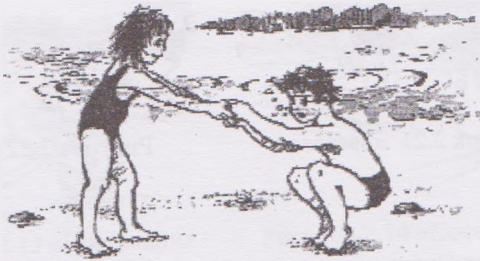


Рисунок 2.28 «Насос»



Рисунок 2.29 «Вдох и выдох с поворотом головы»



Рисунок 2.30 «Удаление воды из легких»
(оказание первой медицинской помощи)



Рисунок 2.31 «Искусственное дыхание»



Рисунок 2.32 «Массаж сердца»

Упражнения для овладения спортивными способами плавания



Рисунок 2.33



Рисунок 2.34

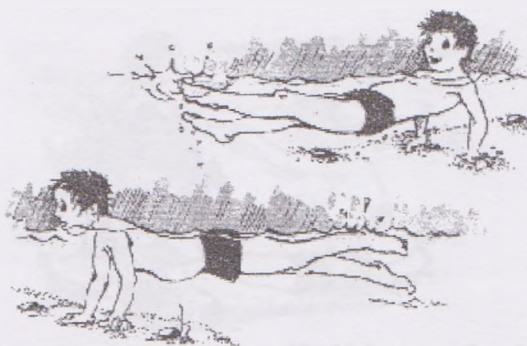


Рисунок 2.35



Рисунок 2.36



Рисунок 2.37

На втором этапе обучающего эксперимента была поставлена задача — разработать методику начальной спортивной подготовки по плаванию со слабоумными детьми младшего школьного возраста.

Занятия по плаванию предусматривали закаливание, коррекцию интеллектуального развития и формирование у них навыков плавания.

Учитывая важность применения специальных средств, повышающих устойчивость организма к гипоксии при мышечной деятельности, способствующих функциональному совершенствованию и росту физической работоспособности слабоумных и зрячих пловцов, изучалось влияние специальной гипоксической тренировки.

В связи с этим была разработана проба в задержке дыхания продолжительностью 50% от максимальной задержки. Эта проба проводилась ежедневно 10 раз в течение дня, через каждый час. Перед проведением обучающего эксперимента в экспериментальной группе слабоумных детей, выполняющих задержку дыхания на вдохе, она равнялась 20 секундам, а в группе зрячих пловцов предлагали задержку дыхания на выдохе, равную 10 секундам. Этот режим гипоксической тренировки сохранили на протяжении обучающего эксперимента.

Проводились измерения максимальной вентиляции легких с учетом частоты и глубины дыхания, подсчет частоты пульса и записи осциллограмм в состоянии покоя, при максимальной и дозированной задержках. Учитывалось время продвижения максимального расстояния, и определялась средняя скорость продвижения под водой в м/сек. Со слабоумными детьми контрольной группы не применяли специальную тренировку в задержке дыхания.

При проведении занятий по плаванию со слабоумными детьми младшего школьного возраста придерживались положения Л.С. Выготского, по мнению которого содержание выступает как мощный фактор коррекции их развития и развития вообще.

В содержании обучения плаванию со слабовидящими детьми включали общий материал. Положения, определяющие состав специфического материала в содержании, заключались в следующем: чем сильнее отставание в развитии тем больше особенного, специфического включали в содержание; у себя своеобразия развития не означал подчинение ему, наоборот, содержание обучения строилось с расчетом на преодоление негативных особенностей последствий аномального развития (Л.И. Солнцева).

Коррекционно-компенсаторное воздействие достигалось за счет усиления руководящей функции педагога:

- *коррекционные задачи, наряду с общедидактическими, решались в изучении каждого способа плавания;*
- при ознакомлении с каждым способом плавания использовались межпредметные связи;
- активизировалась деятельность сохранных каналов информации;
- технику каждого способа плавания записывали на магнитофонную запись, затем прослушивали;
- часть учебного материала по плаванию переносили на часы коррекционных занятий;
- проводились занятия по пространственной и социально-бытовой ориентировке, лечебной физкультуре.

На втором этапе исследований со слабовидящими детьми проводились специальные занятия по коррекции вторичных отклонений. Это связано с тем, что дети младшего школьного возраста не имели необходимого уровня готовности к усвоению учебного материала по плаванию. У них наблюдали сниженную познавательную активность.

Частичное нарушение зрения затрудняло ориентировку в пространстве. Это в свою очередь влияло на обучение технике плавания в необычной для них водной среде.

Использовали и развивали сохранные зрительные функции как основу для овладения эффективными способами чувственного познания.

Обучение технике спортивных способов плавания слабовидящих детей

сочетали с занятиями:

- по коррекции вторичных отклонений в физическом развитии;
- по коррекции вторичных отклонений в развитии познавательной деятельности, речи;
- по коррекции пространственной ориентировки;
- по коррекции остаточных зрительных функций у слабовидящих школьников;
- по специальной пробе в задержке дыхания, продолжительностью 50% от максимальной задержки.

В этом возрасте создаются благоприятные предпосылки для овладения

Эта начальная спортивная подготовка состоял из двух этапов. В первые 20 минут были включены подготовительные упражнения в воде. На втором этапе изучали технику плавания «кроль на спине», «кроль на груди».

В исследованиях Н.Ж. Булгаковой, И.Ю. Кистяковского, Л.П. Макаренко, В.А. Парфенова, В.Н. Платонова отмечается, что при продолжительности урока плавания в 45 минут 15 минут отводится упражнениям на суше и 30 минут в

В ходе проведения обучающего эксперимента сочли возможным оставить продолжительность урока 45 минут. При этом учитывали особенности слабовидящих детей:

- активизацию высших форм познавательной деятельности: мышления, речи, кратеческой памяти;
- связывание словесной информации с наглядно-действенным познанием предметов и явлений;
- практический, действенный характер обучения;
- поэтапное освоение сложных для целостного освоения действий.

При обучении технике плавания слабовидящих детей предлагали следующие методы обучения:

- активизацию чувственного опыта, знаний; определение задач предстоящей деятельности;
- формирование представлений об объекте деятельности на основе обучения слабовидящих детей способам, приемам и порядку перцептивных действий;
- усвоение слабовидящими детьми нового учебного материала на основе обучения их способам и приемам умственных действий;
- получение сведений о качестве усвоенных детьми знаний и учебно-познавательных действий путем активизации их воспроизводящей деятельности;
- систематизацию новых знаний;
- активизацию учебно-познавательной деятельности с целью формирования у них способов и приемов системного использования сохранных органов чувств;
- интеллектуализацию учебно-познавательной деятельности с целью повышения уровня осознанности действий учащихся и осмысления непосредственного чувственного опыта;
- интеграцию средств педагогического воздействия с целью формирования у слабовидящих детей целостных и системных представлений о предметах и явлениях окружающего мира;
- стимуляцию предметной практической деятельности.

На начальном этапе спортивной подготовки со слабовидящими детьми предлагали занятия, проводимые на суше, где создавали представления о предлагаемых им плавательных упражнениях.

В исследованиях Н.Ж. Булгаковой, В.С. Васильевой, Л.П. Макаренко, В.Н. Никитского, Т.И. Осокиной показана необходимость выполнения специальных и общеразвивающих упражнений, предшествующих занятиям с детьми в воде. Применение упражнений ускорило процесс обучения плаванию и помогло развивать силу мышечных групп, выполняющих основную работу при плавании (В.З. Афанасьев, Н.А. Бутович).

Вместе с этим слабовидящим детям предлагали в значительном объеме общеразвивающие и общеразвивающие упражнения.

Эти упражнения позволили сосредоточить внимание у занимающихся на выполнении движений, проверить правильность усвоения плавательных движений, исправить ошибки, усвоить основные команды, исходные положения, ориентиры, которые предлагали во время занятий в воде.

Общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые всеми детьми на суше, составляли основу начальной спортивной подготовки (рисунки 2.30-2.34).

Слабовидящие дети выполняли подготовительные упражнения в воде в различных исходных положениях, что сказалось на усвоении техники способов плавания.

Обучение плаванию базировалось на словесно-логическом методе.

Специальная направленность обучения была связана с применением специальных алгоритмов, разрабатываемых для каждого урока или раздела программы. При этом использовали азбуку движений, раскрывали и закрепляли специальную терминологию, использовали технические средства обучения. Знания, умения и навыки, полученные по тифлографике, тифлопечати, рисованию, черчению, слабовидящие дети применяли при выполнении техники плавания. В процесс обучающего эксперимента были включены игры и развлечения на воде. На начальном этапе спортивной подготовки коррекционная работа со слабовидящими детьми рассматривалась как совокупность педагогических воздействий и осуществлялась:

- в процессе обучения плаванию с использованием знаковых систем, которые они могли воспринимать, адаптированных и дидактических средств для зрительного восприятия с применением специальных методов и средств обучения;
- в усвоении специально разработанных учебных дисциплин или программ общеобразовательных предметов;

- в ходе реабилитационной работы, направленной на коррекцию вторичных отклонений в формировании личности;
- при проведении специальных коррекционных занятий.

С этой целью слабовидящим детям предлагали игры и игровые ситуации.

Игры для слабовидящих детей в часы коррекционной работы

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

1. Гигантские шаги

Занимающиеся ходят в воде широким шагом, высоко поднимая над водой ноги.

Вариант 1. Взявшись за руки.

Вариант 2. Опустив руки (направления движений могут быть разные).

Вариант 3. Быстрее пройти отмеченное расстояние (к примеру, 15 метров). Ориентиром может быть любой предмет – бортик бассейна и т.д.

2. Гусиный шаг

Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь груди поверхности воды. Руки могут быть расположены на коленях, за спиной.

3. Лодочка

Занимающиеся ходят по дну, выполняя гребковые движения руками поверхности воды. Движения руки напоминают движение весла у лодки (развернутой лопастью (ладонью)).

4. Краб

Занимающиеся перемещаются в приседе, боком, в направлении вперед.

5. Рак

Занимающиеся перемещаются в приседе, спиной вперед. Движения очень медленные.

6. Рыбы и сеть

Из играющих выбрать двух водящих.

Все играющие, кроме водящих, разбегаются в разные стороны. Водящие, взявшись за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого

руки закрутить руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды.

Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра продолжается до тех пор, пока все «рыбы» не будут пойманы. Следует отметить при этом самых ловких водящих и особенно того игрока, который является последним, дольше всех избегал попадания в «сеть».

7. Байдарки

Участники становятся в колонну по одному, прямые руки с ладонями назад ладонями удерживают на поверхности воды. Глубина воды — чуть выше пояса. По команде руководителя игры занимающиеся выполняют заданные движения прямыми руками назад у поверхности воды («плывут на байдарках»). Игру можно провести в двух, трех, четырех колоннах. Сравнить при этом, чья колонна лучше выполняет задание, у кого меньше брызг и меньше гребок. Задание можно выполнять на месте и при небольшом движении вперед, не фиксируя внимание на пройденном расстоянии, а сосредоточив его на хорошей мощной опоре ладонью о воду.

В дальнейшем умения, приобретенные при выполнении этого упражнения, пригодятся при изучении различных способов плавания, где руки совершают различные рабочие движения.

8. Морские змеи

Глубина воды по пояс. Играющие становятся в колонну по одному. Первый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий движется вперед, меняя постоянно направления движения, остальные следуют за ним, получается «змея».

Направление можно обозначить различными разбросанными на поверхности воды предметами (мячами, досочками, цветными игрушками). Нужно стараться, передвигаться точно в колонну по одному.

9. Подпрыгни до игрушки

Один из взрослых (или товарищ) на определенной высоте над поверхностью воды держит в руках игрушку. Играющий, подпрыгнув из воды, старается достать игрушку рукой или завладеть ею.

10. Юла

Играющий по команде должен повернуться направо или налево кругом. То же можно сделать в прыжке. Отмечается тот, кто лучше выполнит это задание.

11. Кто быстрее

Бег в воде с помощью рук на заданное расстояние.

12. Не опоздай к игрушке

Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает до своей плавающей игрушки.

13. Дельфины на прогулке

Присев в воду, надо оттолкнуться от дна ногами и выпрыгнуть вперёд вверх на воду.

Вариант: Кто из участников окажется дальше, сделав три прыжка?

14. Гонки тачек

Занимающиеся объединяются в пары. Один из них передвигается по дну на руках, другой идет следом за ним, удерживая партнера за ноги.

Игра позволяет занимающимся понять, что такой способ передвижения в воде не эффективен.

15. Наступление

Глубина воды по пояс. Поплавками или вехами на расстоянии примерно 2 метров обозначаются две линии, за которыми располагаются команды (участники в команде держатся за руки).

По сигналу команды приближаются друг к другу. По другому условному сигналу одна команда убегает, другая ее догоняет. Игроки догоняющей команды стараются осалить убегающих. За каждого осаленного участника команда получает одно штрафное очко.

Выигрывает команда, получившая в ходе нескольких перебежек меньшее количество штрафных очков.

Погружения в воду

16. Поезд идет в тоннель

Играющие выстраиваются в колонну по одному (глубина воды – по пояс) положив руки стоящему впереди участнику на пояс, образуя «поезд». Двое дру

они работают, стоя лицом друг к другу и держась за руки, опущенные в воду, образуют «тоннель». Играющие, поочередно погружаясь в воду, проходят тоннель. «Вагоны» могут меняться местами. Во время погружения в воду под воду можно делать выдох в воду, изображая паровоз, «пускать дым».

17. Сомбреро

На поверхности воды лежит спасательный круг – «сомбреро». Играющие по очереди подходят к нему, погружаются в воду, под «шляпу», стараясь надеть спасательный круг. Тот, кому это удастся, считается победителем.

18. Кто быстрее достанет клад?

На дно бросается «клад» – яркий красивый предмет. Выигрывает тот, кто быстрее достанет «клад» быстрее.

19. Охотники и утки

Играющие делятся на две группы – «охотники» и «утки». Охотники становятся в круг, утки – внутрь круга. Перебрасывая легкий мяч, охотники стараются попасть в уток. Утки увертываются от мяча, могут даже прятаться под воду.

Игра продолжается 2-3 минуты, затем команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая за отведенное время будет иметь большее число попаданий.

20. До пяти

По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются в воду. Руководитель игры громко считает до пяти. Те, кто высунется из воды раньше, становятся в одну сторону, а те, кто сумел продержаться, находятся на другой стороне. Выигрывает тот, кто после нескольких повторений игры сумел продержаться под водой до пяти.

21. Водолазы

Играющие делятся на две команды. На дно разбрасываются яркие, хорошо заметные игрушки. По команде играющие собирают предметы со дна. Выигрывает та команда, которая соберет большее число предметов.

22. Пройди под мостом

Занимающиеся должны пройти под лежащими на поверхности воды пенопластовыми досками («мостами»), погружаясь в воду, не задевая головой. Мостами могут быть и гимнастические обручи, шесты.

23. Лягушата

Играющие, становятся в круг и внимательно ждут сигнала. «Щука!» – «лягушата» подпрыгивают вверх. «Утка!» – прячутся в воду. Нужно постараться не перепутать команды, в перепутавший становится в центр круга и продолжает играть вместе со всеми. В игре можно отметить лучших – тех, кто ни разу не перепутал команды, не перешел в центр круга.

24. Морской бой

Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1-2 метра. По сигналу они начинают брызгать водой в лицо друг другу. Нужно постараться на закрыть глаза от брызг и не повернуться боком или спиной к противнику. Чья команда окажется лучшей?

25. Подводный телеграф

Занимающиеся приседают под воду. Руководитель игры ударяет в воду двумя металлическими предметами друг о друга. Ребята должны указать сколько ударов они слышали.

26. Сядь на дно

Глубина – небольшая. По команде ребенок должен сесть на дно: при этом голова скрывается в воде.

27. Жучок-паучок

Выберем из круга участников водящего (жучка-паучка). Жучок-паучок находится в центре круга. Взявшись за руки, идем по кругу:

Жучок-паучок вышел на охоту, жучок-паучок вышел на охоту,
Не зевай, поспевай, прячься все под воду!

Участники полностью погружаются в воду. Жучок осаливает того, кто не успел погрузиться. Нельзя осаливать находящегося под водой игрока. Игрок

погружение и не осаленный, может спокойно встать во весь рост
повторения игры.

Дышать ровно. Круг не разрывать.

28. До пяти (вариант)

Участники образуют круг. Глубина воды по пояс.

Мы идем, идем, идем, хоровод ведем,

Считаем до пяти, ну, попробуй нас найти!

При этом они выполняют погружения в воду с головой, немного
выскакивают и встают во весь рост. Можно игру повторить несколько раз.

Задания, связанные с всплыванием и лежанием на воде

29. Акробаты

Дети выполняют кувырки – сальто вперед или назад в плотной
группировке («сжаться в комок»). Побеждает тот, кто больше сделает кувырков
за заданное время, в установленное время.

30. Буксир

Участники распределяются по парам. Один из играющих в паре принимает
исходное положение на груди. Партнер удерживает товарища за руки и
выполняет сальто вперед – выполняет «буксировку». Выигрывает та пара,
которая первой достигнет какого-то условного ориентира. Участники в парах
меняются ролями. Игра продолжается.

Вариант. Достигнув установленной отметки, тот, кто «буксировал»,
отпускает руки – товарищ скользит в безопорном положении до полной
остановки.

Так вариант можно применить буксировку одним играющим двоих, троих,
четыре игроками – одного, использовать шест или палку, за которую держатся
исполнители. Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять
разные варианты поддержки.

31. Удержись

Эта игра способствует совершенствованию навыков безопорного
лежания. Все задания этой игры значительно усложняют условия, в которых

происходит их выполнение. В качестве усложняющегося условия могут быть использованы мячи больших размеров или надувные круги.

Играющий одной рукой, к примеру, удерживает «свой» предмет, и по сигналу старается лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше ляжет на «свой» предмет и продержит на нем установленное время.

Варианты: а) предметы больших размеров и одинаковые;

б) размеры предметов могут уменьшаться и увеличиваться в зависимости от степени подготовленности детей;

в) игра может быть в виде эстафеты: например, лечь на предмет и в таком положении добраться до установленной отметки.

Игры, способствующие закреплению навыков в плавании

32. Мина

Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользить так, чтобы не задеть мяча своим телом, не «взорвать мину».

33. Волчок

Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой на голень, другой за голову и вращает сначала в одну, потом в другую сторону. Затем партнеры меняются местами.

34. Винт

Выполняя скольжения на груди с движениями ногами кролем, ребенок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движениями ногами, затем снова возвращаясь в исходное положение. Можно это выполнять в согласовании с выходом в воду.

35. Попади торпедой в цель

Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3-4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и

скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

36. Кувырок

Каждый занимающийся выполняет кувырок вперед в группировке. Затем должен сделать кувырок назад.

37. Дельфины на охоте

Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет финишную линию. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

38. Стрелки

Участники игры становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и считаются на 1-2-й. По сигналу «первые» приседают, выполняя глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем то же делают «вторые».

39. Эстафета со скольжением

Эстафета проводится поперек бассейна. Занимающиеся делятся на команды (не более 3-4 человек в каждой) и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров команды плавательная доска или специальный ватик, при помощи которых и ведется скольжение от бортика бассейна.

40. Карусель

Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до пояса. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз руками бортик ногами, дальше спокойно вытягивают их, и выдерживают некоторое время. Через некоторое время играющие меняются местами. Если в группе

есть дети, еще не преодолевшие страх и физически слабые, то в игре принимают участие помощники.

41. Бревна

Несколько помощников стоят в воде приблизительно на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде). Игра дает возможность совершенствовать навыки положения тела и равновесия.

42. Стой крепко

Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

43. Бой всадников

Играющие разбиваются на пары. Один садится на плечи другому. Сидящие на плечах – «всадники» – стараются стащить в воду друг друга.

44. Чехарда

Занимающиеся становятся в колонну по одному на расстоянии 1-2 м друг от друга и наклоняются вперед. Последний в колонне игрок перепрыгивает через каждого стоящего впереди, затем становится первым и т.д.

45. Слушай сигнал

Играющие образуют круг, став на расстоянии 1-2 м друг от друга. Двигаясь по кругу, они должны по условному сигналу преподавателя выполнить соответствующее упражнение: поплавок, скольжение, кувырок и др.

46. Кто сильнее?

Играющие разбиваются на пары. В каждой паре двое играющих становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки, пытаются стянуть или толкнуть друг друга с места. Кому это удастся, тот считается победителем.

47. Перетягивание

Двое играющих или две команды, взявшись за веревку или палку, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

48. Переправа раненого

Занимающиеся делятся на тройки. По сигналу двое сцепляют руки и цепляют на них третьего. Чья тройка быстрее выполнит команду?

49. С донесением вплавь

Соревнующиеся плывут любым способом на определенное расстояние, держа в руке шапочку с донесением или другой предмет. Выигрывают участники, не замочившие «донесение» и приплывшие первыми.

50. Чей рекорд?

Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость с максимальной координацией движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

51. Тоннель

Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги врозь пошире. Начиная с первого поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, цепляется у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т.д. Можно проводить игру как соревнования между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой первыми закончат упражнение.

52. Кто сделает меньше гребков?

Каждому проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с минимальным количеством гребков.

53. Эстафета с выбыванием.

В команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто остается последним, выбывает из игры и т.д. Плыть можно всеми стилями, с движениями одними руками или одними ногами.

54. Кто быстрее?

Соревнование на скорость кролем на груди и на спине, брассом, с доской и без доски, с помощью одних ног, на определенное расстояние по команде учителя. Также – с помощью одних рук.

55. Чей рекорд?

Плавание на скорость в полной координации кролем на груди, на спине, брассом, на заданное расстояние.

56. Фонтан

Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги в середину круга, поддерживая себя гребковыми движениями рук около тела, и выполняют движения ног кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

57. Летающий дельфин

Стоя на дне, согнув колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды вверх, быстро сложиться и снова войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, можно дать задание занимающимся: кто сделает прыжок большее количество раз; то же, выпрыгивая из воды спиной.

58. Гусеница

Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или грудь, и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. По сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой одновременно, потом левой. Замыкающий гусеницу работает ногами кролем. Если гусеница плывет брассом, то играющие держат друг друга за поясницу руками. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные выполняют одновременные движения ногами.

59. Можно-нельзя

В игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде. Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, купаться панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде можно, поднырывать под бортик – нельзя и т.д.

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду

60. Кто быстрее?

Все занимающиеся сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и хватают руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.

61. Мы парашютисты

Дети, держа в поднятых руках мяч, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), в лежащий на воде обруч – «как самолета».

62. Подводные лодки

Прыжки с последующим проходом в «тоннель». «Тоннель» – два обруча, поставленные на дно.

63. Перепрыгни через плавающую игрушку

Занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки (например, надувные крокодилы). Каждый ребенок по очереди перепрыгивает через игрушку.

64. Летающие дельфины

Игроки становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и присаживаются на 1-2-й. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими руками, выпрыгивают вверх-вперед, попадают на воду и скользят до полной остановки. Затем выполняют и вторые номера.

65. Оловянный солдатик

Дети выполняют прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

66. Все вместе

Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде все одновременно выполняют соскок «задней ногой» (спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок).

67. Самолет

Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика бассейна или возвышения, находящегося в воде.

68. Боксер

Прыжок с имитацией руками движений боксера.

69. Велосипедист

Прыжок с имитацией ногами движений велосипедиста.

70. Слон

Прыжок, держа правую кисть у кончика носа, отведя левую руку сторону.

71. Лосось

Прыжок в воду правым или левым боком, держа руки вверх.

72. Чебурашка

Прыжок, держа руки на затылке.

73. Цепочка

Поочередные прыжки, взявшись за руки.

74. Ракеты

Стартовый прыжок.

75. Вертушка

Прыжок, отведя руки в стороны, с поворотом на $180-360^{\circ}$.

76. Чертик

Прыжок, изображая руками рожки.

77. Зайчик

Прыжок, изображая руками лапки.

78. Кавалерист

Прыжок с имитацией движений шашкой.

79. Фехтовальщик

Прыжок с шагом вперед и «уколом» вытянутой вперед рукой.

80. Лыжник

Прыжок с махом руками вверх и вниз.

81. Штангист

Из исходного положения упор присев прыжок вверх, поднимая руки, как подъем штанги.

82. Прыгни в обруч вниз ногами

Преподаватель или несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды и параллельно ей несколько обручей. Участники стоят на бортике напротив. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но не коснуться его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяются.

83. Эстафета

В игре участвуют две команды, которые садятся вдоль ботика бассейна в линию по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой лежащего впереди, и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый следующий преодолевает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

84. Кто дальше прыгнет?

Сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь как модно дальше.

Вариант. Выполнить прыжок с бортика вниз ногами на дальность.

85. Тревога

Средняются 2-3 команды. Играющие («морские пехотинцы») сидят на бортике бассейна. По команде «командира» «Тревога!» все спрыгивают в воду и плывут в шеренгу. Команда, которая построилась первой, считается победительницей. Пред проведением в воде рекомендуется провести на суше.

86. Десантники

Играющие («десантники») сидят на скамье на краю бассейна (в линию), предварительно рассчитавшись по порядку номеров. Командир дает команду спрыгнуть в воду в определенное место. По команде «Самолет над водой» все десантники встают и готовятся к прыжку. Командир прыгает первым и выкрикивает по порядку все номера, комментируя прыжки. Командир: «Первый – есть, второй – есть» и т.д.

При прыжке игроки держат руки в стороны и «приземляются» на полусогнутые ноги. Вначале игру проводят в зале, начертив на полу круг мелом, и прыгая в него с гимнастической скамейки.

87. Групповые прыжки

Играющие, взявшись за руки, строятся по 5 человек вдоль бортика. По очереди каждая пятерка выполняет прыжок в воду. Выигрывает та пятерка, которая точно и одновременно, не теряя равновесия, встала на дно.

Вначале игра проводится в зале. Занимающиеся прыгают с гимнастической скамейки.

88. Прыжок в круг

Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним. Игра проводится с теми, кто хорошо умеет выполнять стартовый прыжок.

89. Пойманный мяч

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина, и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз. Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне.

90. Кто прыгнет выше?

Чтобы научить детей выпрыгивать вверх, их вынуждают преодолевать препятствие, находящееся несколько выше стартовой позиции. Это может быть легкий шест, который удерживается на нужной высоте и на некотором расстоянии от прыгающего.

91. Кто лучше перепрыгнет через большой мяч?

Мяч находится у бортика бассейна, с которого и делается прыжок.

92. Охотники и утки

Занимающиеся делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, «утки» – внутри него. Перебрасывая футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут «прятаться» от мяча (нырять). Игра продолжается 2-

после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

93. Водолазы

Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки). В команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой соберут больше предметов.

Игру можно разнообразить, ставя, например, условие поднять определенный предмет или предмет определенного цвета.

94. Подводники

Для игры требуется один или несколько гимнастических обручей. Взявшись за обруч, ребята приседают, погружаясь с головой в воду. Выигрывает команда (2-4 чел), в которой все одновременно погрузились в воду. Необходимо предупредить играющих, что они могут беспрепятственно в любой момент вынырнуть из воды. По усмотрению педагога, время пребывания под водой может постепенно увеличиваться.

95. Циркачи

Игра может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклоны вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, «как в цирке». Выигрывает тот, кто дольше других простоит на руках. При участии команд победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек за установленное время.

96. Утки-нырки

Глубина по пояс. Две равные команды по количеству игроков выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между игроками – 1 м, расстояние между колоннами – 3-4 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и берутся за концы палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой берут в конец колонны, пронося палку над поверхностью воды. Игроки в колонне по очереди погружаются в воду при опущении палки и выпрямляются, как только палка минует их. Добежав до

конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается 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 окончившая игру. Руководителю в начале игры следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только после этого выпрямиться.

97. Эстафета с мячом

Глубина по пояс. Две команды по 6-8 человек в каждой, становятся колонну по одному, расставив ноги широко; расстояние между командами 3 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу руководителя игры игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают на голову: 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 установленное количество передач. 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.

98. Разведчики

Глубина по пояс. Играющие выстраиваются в шеренгу по одному лицом к вехе, находящейся от них на расстоянии 10 м. По сигналу они бегут к вехе и обратно, обходя ее. По пути к вехе и обратно играющие должны поднырнуть под веревку, натянутую на глубине 10-15 см от поверхности воды, не задев ее. Выигрывает тот, кто первым возвратится на место, по пути не задев веревку. Длина веревки должна быть не менее 5 м. В игре участвует не более 6 человек.

99. Эстафета с нырянием

Глубина по пояс. Две команды по 5-6 игроков на расстоянии 3 м одна от

другой выстраиваются в колонну по одному. Все игроки принимают положение ноги врозь. По сигналу последний в колонне погружается под воду и ныряет между ногами стоящих игроков. Вынырнув впереди направляющего, он принимает положение ноги врозь. Это служит сигналом для ныряния следующему, сзади стоящему игроку, и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее закончит ныряние.

Расстояние между игроками – 1 м и не должно меняться на протяжении игры. Ныряющим разрешается подтягиваться за ноги стоящих игроков. Игру желательно проводить в чистом водоеме.

100. Слушай сигнал

Глубина по пояс. Играющие разбиваются на две команды. Каждая выстраивается в колонну по одному и шагом или бегом передвигается в произвольном направлении. По условным сигналам игроки принимают определенное положение («поплавок», погружение с головой и т.д.), а затем продолжают движение. Команда, игроки которой примут неправильное положение, получает штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Сигналы следует подавать короткие и несильные. Между сигналами устраивать промежутки, достаточный для отдыха.

101. Будь внимателен

Глубина по грудь. Играющие находятся лицом к воде и руководителю игры. Руководитель делает различные движения руками, по определенному сигналу играющие выполняют то или иное упражнение (кувырок, стойку на голове и т.д.). Игра помогает закрепить навыки в выполнении тех или других упражнений, а также развить внимание учащихся. Игру рекомендуется проводить в начале или в конце урока. Много сигналов устанавливать не следует.

Игры на воде с мячом

102. Борьба за мяч

Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч или камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

103. Волейбол в воде

Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двух рук. Надо стараться не становиться на дно.

104. Мяч своему капитану

Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

105. Салки с мячом

Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мяч, становится на место водящего, и игра продолжается.

106. Гонки мячей

Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде плывут кролем на груди с высоко поднятой и гонят (головой и руками) мяч впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

107. Водное поло

Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля на одной стороне, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Выбрасывается мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда,

бросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Игра продолжается 3-5 минут.

108. Мяч в воздухе

Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Подбрасывается между ними мяч, играющие стараются завладеть им и отдать своему сопернику. Мяч не должен касаться воды. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

109. Брось мяч в обруч

Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко. Побеждает команда, сбросившая больше очков.

То же можно выполнить, бросая мяч капитану.

110. Кто дальше бросит мяч?

Участники игры бросают мяч вдаль. Победитель определяется по дальности броска. Можно провести игру, соревнуясь в том, кто выше бросит мяч.

111. Эстафета с мячом

Игроки разбиваются на две команды, они строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой. Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место. Во втором варианте разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами и иначе.

112. Погоня за мячом

Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом

возвращается на берег. Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу. Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

113. Мяч на линию

Поле игры размечается 4-мя вехами, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8x16 или 10x20 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу выбрасывается мяч на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом. Игра длится 5 минут. Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз.

Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 секунд и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания

114. Качели

Глубина по пояс. Играющие, разбившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Попеременно наклоняясь вперед, они поднимают своих партнеров вверх на спине, опускают лицо в воду и делают выдох. Выдох следует производить сильный и продолжительный. Находясь на поверхности воды, играющие делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильно проделает упражнение, то есть несколько раз ритмично проделает вдох-выдох. Игроку, находящемуся на поверхности, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

115. Эстафета с выдохом в воду

Глубина 30-40 см. Двумя вехами обозначается линия финиша. В расстоянии 10-15 метров от вех становятся шеренгой 5-6 играющих лицом к финишу. По команде они ложатся на воду, упираясь руками в дно, вытянув ноги назад, и с помощью рук передвигаются к финишу, делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто достигнет линии финиша первым.

Становиться ногами на дно не разрешается. При объяснении необходимо особо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто правильно проделает упражнение. Такую игру можно использовать при обучении движениям ног в кроле, используя как условие движение ногами.

116. Торпеда

Двое занимающихся ложатся спиной на воду друг напротив друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, опустив руки, быстро прижимают их к полу или выбрасывают вверх и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды. Тот, кто правильно проделает упражнение, проскользит на спине довольно долго.

117. Акулы и дельфины

Участники разбиваются на две равные по численности команды. Поле игры отмечается двумя соединяющимися под прямым углом линиями из флажков. В бассейне это могут быть стенки. Одна линия – владение «акул», другая – «дельфинов». «Дельфины» по очереди отталкиваются от дна и, с вытянутыми руками, работая ногами кролем, скользят прямо на расстояние 6-8 м от владения «акул». Когда «дельфин» проплывет мимо «акул», один из игроков команды последних отталкивается от дна или стенки бассейна и, работая ногами кролем, скользит наперерез «дельфину», стараясь задеть его руками. Если ему это удастся, команда «акул» получает очко. После того как «дельфины» и «акулы» проделают скольжение по одному разу, объединяется набранное количество очков командой «акул», и команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Участники имеют право скользить одни раз. «дельфину» разрешается во время скольжения поднимать голову для вдоха, а «акуле» – нет. Нарушившим правила очко не засчитывается. Расстояние от линий может быть разным. Игра проводится с целью совершенствования движений ногами.

118. Торпеды

Играющие разбиваются на две команды. Каждый игрок, свободно плавая на спине ногами вперед, старается подплыть к игроку другой команды и

дотронуться до него ступнями ног. «Торпедированный» игрок выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя. Одновременное «торпедирование» друг друга рассматривается как ничья.

119. Рекорд

Для игры необходима резина длиной 4-5 м; можно использовать эластичный бинт. Один конец резины крепится к бортику, другой – к поясу, которым опоясан пловец. Резина, растягиваясь с каждым гребком, увеличивает сопротивление. Проплыв как можно дальше и видя, что дальнейшие попытки продвинуться вперед оказываются безуспешными, пловец переходит в положение на спине, головой к старту, вытягивает руки вдоль тела и легко скользит под действием сжатой резины. Расстояние, которое смог преодолеть соревнующийся, отмечают и условно называют рекордом.

Развлечения и аттракционы в воде

120. Чехарда

Глубина по пояс. Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока стоящего впереди, а под следующего ныряет.

121. Корзина

Глубина по грудь. 4-5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 15-20 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки. Первый игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четвертый подбрасывает лежащего вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

122. Тир на воде

На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в этот предмет камешки. Выигрывает тот, кто из брошенных камешков будет иметь большее количество попаданий.

123. Кто сильнее

Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

124. Стащи в воду

Играющие, разбившись на пары, сидят на плечах друг у друга (как при всадников»). Расстояние между парами – 2-3 м. У верхних в руках веревка. Перетягивая веревку, они стараются друг друга тащить в воду.

125. Гонка в мешках

Глубина по грудь. Двое соревнующихся залезают ногами в мешки и зажимают их на поясе веревкой. По команде каждый плывет, стараясь первым преодолеть заданное расстояние.

126. Борьба

Глубина по пояс. Играющие соревнуются в парах. Делая захваты за руки, плечи и, подставляя ногу, противники стараются заставить один другого окунуться в воду с головой.

127. Достань первым

Глубина по грудь. Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку партнера, стараясь первым достать со дна предмет. Побеждает тот, кому это удастся сделать первым.

128. Столкни с круга

Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и пытаются столкнуть один другого в воду. Проигрывает тот, кто свалится с круга в воду первым. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

129. Подводная лодка

Прискальзив под водой на спине, пловец поднимает одну ногу вверх и в этом положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

130. Мачта

Лежа на воде в положении на спине, пловец делает движения руками, стараясь тянуть воду под себя. Приняв устойчивое положение, пловец поднимает ноги и, выпрямляя, ставит их, как мачту.

131. Винт

В скольжении на груди пловец резким движением поворачивается на спину и снова возвращается в положение на груди, стараясь при этом сохранить горизонтальное положение.

132. Гусеница

Участники игры располагаются друг за другом. Затем каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. Все продвигаются вперед, работая руками, а последний – ногами.

133. Змея

Пловцы, построившись в колонну стоя в воде, доходящей им до подбородка, держат друг друга за пояс. Участвует несколько команд количеством участников в команде не более 4-х. Последний участник команды касается борта бассейна.

По сигналу пловцы принимают в воде горизонтальное положение и, отпуская своих партнеров, переплывают заданное расстояние (брассом), работая только ногами, за исключением направляющего, который может работать и руками. Результат оценивается по порядку прихода команд к финишу, можно за соответствующие занятые места начислять очки. Если команда разрывает цепочку, то из полученных очков можно вычитать столько, сколько участников осталось в оторванной цепочке (начисляя, к примеру, за место 10 очков, за 2 – 9 и т.д.). Возможен и другой вариант: команда продолжает движение к финишу лишь в том случае, если игроки (участники) держатся друг за друга, как это предусмотрено условиями соревнования. Допустимы и другие варианты.

134. Великан

Участвующие делятся парами, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый на доску кладет ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками.

Первый плывет, работая руками, второй – ногами. Перед началом следует сказать, каким стилем проводится соревнование. Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолевает заданное расстояние.

Возможны и другие варианты соревнования: а) один – на груди, второй – на спине; б) несколько досок в одной команде – порядок взаимодействия такой же; в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва; г) большую доску и 4 участника (более сложное задание).

135. Соревнование плавающих досок

Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают два, три, четыре и т.д. пловца. В соревнованиях участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении. Выигрывает та команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

136. Кроль винтом

Плывя способом кроль на груди, пловец под гребок одной руки поворачивается на спину, а под гребок второй – на грудь и т.д.

137. Волчок

Плывя на спине, пловец сгибает ноги к подбородку, а стопы выводит на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, он быстро вращается в одну сторону.

138. Котел

Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль.

139. Цепочка

Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две группы, а все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих

строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих). По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей рукой колонны. Если ему это удастся, то он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий не займет вновь свое первое место направляющего. Продолжительность игры планируется из расчета 30 сек на одного играющего. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом, начисляя при этом очки.

140. Кто быстрее

Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие в каждой колонне ударяют рукой по плечу сидящего перед ними, затем сами прыгают в воду (произвольно). Следующий проделывает то же самое и т.д. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют это задание.

Примечание: если размеры плавательного бассейна небольшие (скажем, трехдорожечный), то эту эстафету можно провести, располагая участников в противоположных продольных бортиках.

141. Собери игрушки

На поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу, кто быстрее их соберет и доставит на бортик. Такую игру (или соревнование) можно провести среди нескольких участвующих команд.

142. Сквозь заграждение

Участвуют несколько команд, все пловцы которых имеют порядковый номер. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит пловец «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь

водой, проходят между ногами своего товарища - «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все пловцы проделывают то же самое. Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

143. Кто скорее найдет

Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Вариант: ребенок один вбегает в воду; фиксируется время.

Вариант: соревнование проводится в парах.

144. Пленные

Каждая из двух участвующих команд строится в круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выбирает трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Каждый участник, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко. К концу игры все участники должны в обязательном порядке по одному побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Могут быть варианты игры: а) участники стоят неподвижно в кругу; б) участники перемещаются в заданном направлении.

145. Ястреб в воде

Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого участника плавков заткнут платок. Посредине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех находящихся в середине участников (ястребов) не вынул у них платок из-за пояса. Если это ястребу удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Игра возобновляется только по сигналу. Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких минут удалось сохранить платок.

146. Бег за кладом

Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные руководителем (желательно не более 5-ти). Предметы бросаются одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине. Например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков. Выполняется несколько попыток. Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков.

В процессе игры дети спокойно входили в воду, выполняли различные простые и знакомые им движения.

На втором этапе обучающего эксперимента особое внимание уделялось основным правилам поведения на воде, ознакомлению с командами, подаваемыми при обучении в условиях бассейна, а также о мерах безопасности при занятиях плаванием (рисунки 2.30-2.32). Кроме того, проводили занятия по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. В программу занятий входили темы: «Обработка раны и царапины», «Оказание помощи при судорогах», «Признаки остановки сердца», «Методика искусственного дыхания», «Удаление воды из дыхательных путей».

В процессе обучающего эксперимента предлагали игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду, игры на воде с мячом, игры направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. На начальном этапе спортивной подготовки для освоения воды и совершенствования техники плавания применялись поддерживающие средства в виде досок, надувных кругов. Применение поддерживающих средств в работе с детьми ускоряло процесс обучения, помогало лучше организовать группу, более эффективно изучить технику движений спортивных способов плавания. На начальном этапе спортивной

подготовки слабовидящим детям предлагали упражнения, предусматривающие изучение способов плавания.

При этом придерживались последовательности:

- техника дыхания;
- техника движений ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- согласование движений ногами с дыханием;
- техника движений руками с произвольным дыханием;
- согласование движений руками с дыханием;
- согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- согласование движений руками и ногами с дыханием;

В коррекционном процессе предлагали слабовидящим детям наглядный и тактильный методы. В качестве объектов выступали реальные предметы: мячи, игрушки. При этом выделяли движения ногами, руками, поворот головы, обследуя сверху вниз двумя руками. На специальных занятиях проводили различные дидактические игры. При этом сравнивали два объекта: выявление сходства и различий.

Для сравнения подбирали предметы тождественные друг другу, отличающиеся некоторыми несущественными признаками (техника брасса, плавание на спине, груди) и предметы, относящиеся к разным категориям.

При обучении технике плавания на начальном этапе спортивной подготовки предлагали задания, направляющие их внимание на наиболее существенные признаки предметов, помогающие им определить назначение предметов, их функциональные особенности. При сравнении оборудования, инвентаря, одежды, техники придерживались следующего содержания:

- узнавание предметов, отнесение их к тому или иному понятию;
- указание на их назначение и обнаружение деталей, с помощью которых можно отличить один способ плавания от другого;
- обнаружение деталей предметов, одинаковых по назначению, но отличающихся по форме, величине;

- нахождение отличительных признаков данных движений. Важно обращать внимание детей на разное пространственное расположение рук, ног, головы, туловища;
- нахождение одинакового и похожего в способах плавания: кроль на спине и на груди.

Действенной помощью детям при обучении технике плавания была помощь руки тренера, воспитателя. При совершенствовании техники кроля на груди предлагали следующие упражнения (рисунки 2.33-2.34):

Движения ногами. Кроль на груди и на спине. На суше. Объяснение, подражание имитация движений ногами. Выполнение движений ногами: кроль, сидя в ботинке, опусти ноги в воду (рисунок 2.37).

В воде. Разучивание упражнений в упоре лежа у бортика, взявшись руками за пенное корытце с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду. Скольжение на груди и спине с работой ног при задержанном дыхании, потом продолжительным выдохом и произвольным дыханием (рисунок 2.35). Плавание ногами с произвольным дыханием, с доской и на спине с вытянутыми руками вверх (рисунок 2.36). Плавание ногами с доской, с индивидуальной коррекцией. После проплывания до 25 м ногами кроль на груди, с доской и на спине, вытянув руки вверх переходили к изучению техники способом брасс на груди.

Брасс на груди. При выполнении этого способа дети выполняли симметричные движения. Тело пловца лежит горизонтально. Техника движений выполняли раздельно. Затем предлагали чередование движений ногами в согласовании с дыханием. Движение ногами брасс. На суше. Из упора сидя на скамейке разведение носков в стороны, носки на себя, пятки вместе имитация движений в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лежа на груди на краю скамейки (ноги на весу).

В воде. Гребки ногами (под счет «1 и 2» из упора лежа у бортика предплечья прижаты к стенке. Гребки ногами из упора лежа спиной к бортику (занимающийся контролирует движения). Скольжение на груди с задержкой

Плавания (гребковые движения). Плавание ногами с доской, с произвольным дыханием, с выдохом в воду, выдох заканчивать чуть позже гребка ногами. Плавание ногами на спине, руки прижаты к туловищу, руки вытянуты вверх.

Плавание ногами, руки вытянуты вперед в сочетании с дыханием. Руки скользят по туловищу. Выдох заканчивать немного позже гребка ногами.

На суше. Движение руками брасс. Движения руками с произвольным дыханием и в согласовании. Разведение рук в стороны и немного вниз из положения вперед вместе, ладони поворачивать наружу - «захватывать воду». При разведении руки до оси плечевых суставов сгибания их в локтевых и плечевых суставах, опуская локти, затем вытягивание рук вперед и соединение кистей.

В воде. Имитация движений руками и ногами с произвольным дыханием, лицом к бортику. Имитация гребков в сочетании с дыханием стоя на дне, продвигаясь по дну. Выполнение гребков в сочетании с дыханием при поддержке партнером и при скольжении. Согласованные движения рук, ног и дыхания.

На суше. И.п. стоя руки вверх, кисти соединены: гребок руками, подготовительные движения руками, слегка приседая развести колени, пауза. 2. И.п. стоя, наклон вперед, руки вверх, гребок руками, вдох; голова опускается, выдох; выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается, пауза.

В воде. Выполнение движений руками и ногами, согласование их с дыханием. Необходимо делать паузу после гребка ногами, во время которой продолжается выдох и свободное продвижение. После разучивания способа плавания на груди, слабовидящим детям предлагали индивидуальное задание, имитируя нагрузку. По такой модели изучали и другие стили плавания.

Следует указать, что основной формой организации обучения был учебно-тренировочный урок. При этом со слабовидящими детьми использовали индивидуальную форму занятий. В процессе этих занятий исправляли недостатки в терминологии, пространственной ориентировке, корректировали недостатки в физическом развитии, двигательных качеств. Существенным

отличием при проведении уроков по плаванию были трудности при использовании фронтального метода. С этой целью нами было использовано специальное оборудование и технические средства обучения: доски, круги, дорожки, игольчатый компьютер, свистки, тренажеры, приспособления.

При использовании фронтальной организации обучения на некоторых занятиях по плаванию дифференцированное обучение проводили комплексно. В содержание занятий включали учебный материал по словарной работе, конкретизации представлений, понятий, развитию ориентировки.

Коррекция недостатков развития зрительного восприятия корректировалась специальными наглядными пособиями и дидактическим материалом. Таблицы, рисунки по технике плавания, комплексы подготовительных и имитационных упражнений раскрашивали в яркие контрастные тона, которые могли бы зрительно воспринимать дети, имеющие остаточное зрение.

Таким образом, коррекционная направленность занятий по плаванию осуществлялась за счет содержания учебно-дидактического материала и наглядности, доступной для восприятия всеми слабовидящими детьми группы, а также индивидуализации программ.

На втором этапе обучающего эксперимента слабовидящие дети уже были способны овладеть плавательными движениями с оптимальными усилиями и необходимой амплитудой, освоить основы рациональной координации в спортивных способах плавания. Между тем дети еще с трудом выполняли мелкие, точные движения, а также такие сложные сочетания элементов техники плавания, как согласование движений рук и ног в брассе, выполнение второго удара ногами в дельфине. Однако обучение плаванию в сочетании с различного рода подготовительными упражнениями позволяли в целом овладеть необходимыми навыками.

На начальном этапе спортивной подготовки по плаванию со слабовидящими школьниками руководствовались рекомендациями Н.Ж.Булгаковой, В.В.Пыжова, Т.М.Чиженок. При начальном обучении

плаванию способом «крюль на груди» одним из самых трудных этапов для детей был переход от плавания в полной координации на задержке дыхания.

В связи с этим нами был предложен спортивный способ плавания «крюль на спине».

Процесс обучения и совершенствования техники плавания происходил поэтапно. На этапе начальной спортивной подготовки слабовидящим детям предлагали уроки по плаванию.

Уроки по плаванию

1. Освоение водной среды и специальных упражнений: изучить дифференцирующие и специальные упражнения пловца на суше; освоить водную среду и специальные упражнения в воде. На суше: выполнение дифференцирующих и специальных упражнений; имитация подготовительных упражнений: группировка, поплавок. В воде: передвижение по дну ногами с помощью рук, изменяя направление игры: кто быстрее, игра в прятки, салки, приседания с погружением под воду на задержке дыхания, открывание поплавок, группировка, поплавок, медуза, сведение и разведение рук и ног, лежание в воде в положении на груди и на спине, выдох, скольжение на груди и на спине с различным положением рук и ног, торпеда, скольжение с работой ног кролем на груди и на спине, веселые дельфины, выпрыгивания из воды, доставание предметов со дна, передача мяча, салки с мячом.

Домашнее задание: научиться выполнять выдох в воду, вдох над водой.

2. Изучение движений ног в кроле на спине: изучить движения ног кролем на спине. На суше: имитация гребковых движений ногами кролем на спине. В воде: скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; скольжение на спине, руки вдоль туловища с работой ногами – 4х12,5 м; скольжение на спине, ноги впереди с работой ногами кролем, увеличивая дальность проплыва – 4х12,5 м; скольжение на спине с работой ногами кролем и одновременными движениями рук – 4х12,5 м; скольжение на спине с работой ногами кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди – 4х12,5 м; скольжение на спине с работой ногами кролем со сменой рук – 4х12,5 м; плавание на ногах кролем на

спине, выполняя попеременные движения ногами с доской в руках – 4x12,5 м;
плавание на ногах кролем на спине отрезков – 4x12,5 м.

Домашнее задание: имитация движений ногами кролем на спине.

3. Изучение движений ног в кроле на груди: изучить движения ногами кролем на груди. На суше: имитация гребковых движений ногами кролем на груди. В воде: скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении; скольжение на груди с работой ногами кролем – 4x12,5 м; скольжение на груди с работой ногами кролем, совершая гребок руками до бедер одновременно – 4x12,5 м; скольжение с работой ногами кролем – выдох в воду, поднять голову вперед, в сторону – сделать вдох, продолжить плавание – 4x12,5 м; скольжение с работой ногами кролем, чередуя дох и выдох в воду – 8 раз; плавание на ногах кролем на груди с доской в руках – 4x25 м; плавание на ногах с доской в руках, совершая поочередно вдохи и выдохи в воду, голова между рук – 2x25 м; плавание на ногах кролем на груди, руки впереди – 2x25 м.

Домашнее задание: имитация движений ног кролем на груди.

4. Изучение движений рук и дыхание в кроле на спине: изучить движения рук и дыхание кролем на спине. На суше: имитация гребковых движений кролем на спине. В воде: скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении; плавание на ногах кролем на спине и на груди – 2x25 м; плавание на ногах кролем на спине, руки вдоль туловища, выполняя укороченный гребок руками – 2x25 м; плавание на ногах кролем на спине, совершая гребок двумя руками одновременно, пауза – 2x25 м; плавание на ногах кролем на спине, одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена положений – 2x25 м; плавание на ногах кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», без паузы – 2x25 м; плавание на ногах кролем на спине, совершая пронос правой руки, сделать вдох, а при гребке правой – выдох – 2x25 м; согласование движений ногами кролем на спине с гребками рук в произвольном дыханием – 4x25 м.

Домашнее задание: имитация гребковых движений рук кролем на спине.

5. Изучение движений рук и дыхания в кроле на груди: изучить движения рук и дыхание кролем на груди. На суше: имитация гребковых движений рук кролем на груди. В воде: плавание на ногах кролем на груди с доской в руках – 2х25 м; плавание на ногах кролем на груди, руки впереди, совершая вдох впереди, а выдох в воду – 2х25 м; плавание на ногах кролем на груди, руки впереди, сделать гребок согнутой рукой по S-образной траектории до бедра, гребок с проносом руки над водой, пауза при задержке дыхания, то же – другой рукой – 2х25 м; плавание на ногах кролем, совершая поочередные гребки руками с паузами и без пауз, согласуя их с дыханием – 2х25 м; плавание кролем на груди с задержкой дыхания – 2х25 м; плавание на ногах с гребками и дыханием – 2х25 м; плавание кролем на руках с отработкой техники дыхания – 2х25 м; попытка проплыть кролем на груди в координации – 2х25 м.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на груди.

6. Согласование движений в кроле на спине: согласовать движения ног, рук с дыханием в кроле на спине. На суше: имитация гребковых движений кролем на спине. В воде: плавание на ногах кролем на спине – 4х25 м; плавание на руках кролем на спине с доской в ногах – 4х25 м; плавание кролем на спине с штенном на выдох под гребок правой рукой – 4х25 м; плавание кролем на спине в координации – 4х25 м; подвижные игры: алки с мячом, бой всадника, найти предмет.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на спине.

7. Согласование движений в кроле на груди: согласовать движения ног, рук с дыханием в кроле на груди. На суше: имитация гребковых движений кролем на груди. В воде: плавание на ногах кролем на груди с доской в руках – 4х25 м; плавание на руках кролем на груди с доской в ногах, дыхание – 4х25 м; плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания в привычную и непривычную стороны – 4х25 м; подвижные игры: мяч капитану, эстафета с переносом мяча.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на груди.

8. Плавание кролем на спине в координации: улучшить технику плавания кролем на спине. На суше: имитация гребковых движений кролем на спине. В воде: скольжение на спине с определением результата; плавание на ногах кролем на спине – 4x25 м; плавание в координации кролем на спине – 4x25 м; плавание на руках кролем на спине с доской в ногах – 4x25 м; плавание в координации кролем на спине – 4x25 м; подвижные игры: салки с мячом, мяч капитану, эстафеты.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на спине; развитие гибкости и подвижности в суставах.

9. Плавание кролем на груди в координации: улучшить технику плавания кролем на груди. На суше: имитация гребковых движений кролем на груди. В воде: скольжение на груди с определением результата; плавание на ногах кролем на груди с доской в руках – 4x25 м; плавание в координации кролем на груди – 4x25 м; плавание на руках кролем на груди с доской в ногах – 4x25 м; эстафеты с ведением мяча, салки с мячом, водное поло.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на груди; развитие гибкости и подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

10. Изучение поворотов в плавании кролем на спине: изучить повороты в плавании кролем на спине. На суше: имитация поворотов в кроле на спине. В воде: толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения; скольжение, первые плавательные движения на спине – 10 раз; стоя спиной к бортику, наклоняясь назад с толчком ног от дна бассейна, коснуться правой рукой бортика, сделать группировку ног, вращение и, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик, толчок, скольжение – 10 раз; подплывание к повороту, касание рукой бортика, группировка ног, вращение с толчком рукой, установка ног, толчок, скольжение – 10 раз; плавание кролем на спине с выполнением поворота – 12x25 м.

Домашнее задание: развитие гибкости – наклоны, прогибы, выкруты.

11. Изучение поворотов в плавании кролем на груди: изучить повороты в плавании кролем на груди. На суше: имитация поворотов в кроле на груди. В

воде: толчок от поворота, принятие обтекаемого положения, скольжение и первые плавательные движения на груди – 10 раз; стоя лицом к бортику, толчком ног от дна бассейна коснуться правой рукой бортика, сделать группировку ног, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик, толчок, скольжение – 10 раз; подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые плавательные движения – 10 раз; плавание кролем на груди с выполнением поворота – 12x25 м.

Домашнее задание: развитие гибкости – наклоны, прогибы, выкруты.

12. Изучение простых прыжков в воду и страта: изучить простые прыжки в воду и страты. На суше: имитация простых прыжков в воду и старта из воды, прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги в группировке. В воде: стоя на бортике, толчком ног вперед-вверх соскок в воду вниз ногами с различными положениями рук и ног – 10 раз; сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду головой – 10 раз; стоя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх – спад в воду вниз головой – 10 раз; выполнение старта кролем на спине из воды – 10 раз; выполнение старта кролем на груди с бортика, тумбочки – 10 раз; плавание со старта кролем на спине и кролем на груди – 12x25 м.

Домашнее задание: имитация движений кролем на спине и на груди.

13. Сдача норм – плавание 25 м вольным стилем с учетом времени: определить плавательную подготовленность слабовидящих школьников 1-4 классов. На суше: имитация гребковых движений кролем на спине и кролем на груди, включая старты и повороты.

В воде: плавание доступными способами кролем на спине и на груди по элементам, в координации – 3x25 м; пассивный отдых до 5 мин, подсчет пульса перед стартом за 10 сек; плавание со старта из воды кролем на спине и с бортика бассейна или тумбочки – головой вниз, кролем на груди отрезка 25 м одним из доступных способов с учетом времени и восстановления пульса на 1, 2, 3 мин после финиша; обсуждение результатов заплыва и оценка техники плавания.

Домашнее задание: имитация гребковых движений кролем на груди и спине, развитие гибкости и подвижности в суставах.

Учебный материал оказался наиболее сложным для слабовидящих детей. Частичная потеря зрения, отставание в уровне физического развития, двигательных качеств, ограниченная двигательная активность, чувство страха перед непривычной водной средой. Эти факторы оказали влияние на начальный период обучения плаванию.

На начальном этапе спортивной подготовки значительное внимание придавали развитию зрительного восприятия. Обучению видению на занятиях по плаванию осуществлялось на основе рационального включения остаточного и слабого зрения в коррекционный процесс.

Это обеспечивало слабовидящим детям самостоятельную ориентировку в воде. На начальном этапе спортивной подготовки со слабовидящими детьми учитывали исследования М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер, Н.Б. Коваленко, А.Г. Литвака, И.С. Моргулиса, Е.П. Синевой, Л.И. Солнцовой, В.А. Феоктистовой).

На занятиях по плаванию включали комплексные специальные программы по развитию зрительного восприятия. Активизация зрительного восприятия осуществлялась с помощью психофизиологического метода.

При обучении и совершенствовании техники плавания различными способами со слабовидящими детьми особое место отводили наглядности учебного материала. Реализация этого принципа осуществлялась на основе построения зрительных образов, активизирующих восприятие при наличии искажений и деформации сенсорного отражения. Построение зрительного образа достигалось в процессе ориентировочной активности ребенка, направленной на выделение признаков, их взаимную организацию и трансформацию по определенным правилам.

Опознавание обуславливалось простыми признаками объектов: яркостью, контрастностью формы, цвета, размера, ориентацией.

Для коррекции процесса опознавания признаков объектов вводили разнообразные способы, основанные на сочетании отображения и логических принципов. При этом слабовидящие дети овладевали распознаванием объектов в условиях водной среды. Особое значение придавали при обучении технике плавания мотивации, установкам, интересам, эмоционально-волевым качествам.

В обучающем эксперименте со слабовидящими детьми была использована комплексная система развития зрительного восприятия.

Развитие зрительного восприятия осуществлялось на занятиях по плаванию на суше и в воде в сотрудничестве психологов, физиологов и офтальмологов.

Педагогические наблюдения свидетельствовали о том, что степень усвоения слабовидящими детьми различных изучаемых упражнений была не одинаковой и требовала различного количества уроков. Это зависело в значительной мере от их уровня физического развития, двигательных качеств, а также от функционального уровня развития организма и познавательной деятельности ребенка. В связи с этим слабовидящие по степени усвоения учебного материала на уроках плавания были разделены на две группы: успевающие и неуспевающие. Критерием распределения слабовидящих учащихся на группы служили контрольные упражнения: «скольжение на спине», «скольжение на груди», выполняемые школьниками в безопорном положении и характеризующие их умение самостоятельно держаться в воде без применения поддерживающих средств.

Таким образом, первую группу составили слабовидящие мальчики и девочки, самостоятельно проплывшие любым способом более 2 метров (приблизительно 25% занимающихся).

Ученики, которые не могли держаться на воде без применения поддерживающих средств, составили основную вторую группу (приблизительно 75% занимающихся).

Такое разделение занимающихся на соответствующие группы позволило больше уделять внимания детям, плохо овладевающим учебным материалом, и осуществлять тем самым индивидуальный к ним подход. Для них предусматривался дополнительный показ упражнений с четким расчленением движений на отдельные элементы, многократное повторение предлагаемых заданий с непосредственным участием педагогов, мастеров спорта по плаванию.

На начальном этапе спортивной подготовки слабовидящим пловцам предлагали психофизиологический метод развития зрительного восприятия, использовали наглядно-действенную и наглядно-образную методики, методы развивающие ориентировку в пространстве.

Оборудование и инвентарь окрашивали в чистые спектральные цвета: красно-зеленый, сине-желтый и красно-синий. Вариации формы осуществляли в ходе предъявления различных геометрических фигур и предметных изображений.

При проведении обучающего эксперимента были использованы психологические методы развития зрительного восприятия. Наглядно-действенные и наглядно-образные методики направлялись на формирование восприятия как активной исследовательской прогнозирующей деятельности, основанной на конкретной предметной деятельности.

В ходе коррекционных занятий по всем психологическим методикам применялись вербально-логические приемы, облегчающие понимание и запоминание сенсорного материала. Вербально-логическое кодирование опорой на наглядно-образный опыт обеспечивало долговременное сохранение зрительной информации.

Для создания представления о технике выполнения различных способов плавания предлагали слабовидящим детям следующие методические приемы: целенаправленно обследовать объект – движение пловца – мастера спорта по плаванию; расчленить объект на части – движения рук, ног, головы, туловища, дыхания; выделить структуру движений; соотнести части, их особенно

объединить части в целое. При этом формировали общественно выработанные сенсорные эталоны с помощью предметных образцов.

Вместе с тем, в процессе проведения обучающего эксперимента предлагали слабовидящим детям натуральные предметы и их модели. Натуральные предметы как дидактический материал по степени сложности подразделяли на группы: геометрические фигуры; предметы, состоящие из различных макетов, биологических моделей пловца; предметы, окружающие бассейн и водную среду бассейна; пловец-человек, предметы его личной гигиены, питания. Варианты позволили ознакомить учащихся со всеми свойствами тех предметов, которые не могут быть представлены на занятиях с их применением. При этом сопоставляли модели с натуральным предметом, который она изображает.

С помощью строительных и механических конструкторов формировали у слабовидящих детей младшего школьного возраста технику спортивных способов плавания. Наиболее эффективной формой реализации заданий была игровая. При этом предлагали два типа обучающих заданий: определение, идентификация элементов и их основных информативных признаков, построение композиций. Для этого слабовидящим детям предлагали: опознание представляемых элементов (цвет, форму), сравнивали два или несколько элементов техники плавания, поиск заданного элемента техники и выделение из числа других элементов, установка заданной части техники плавания на определенном панно, соединение всех частей техники в нужном ракурсе.

На последующих этапах коррекционного процесса по плаванию использовали сложные сюжетно-ролевые игры с элементами соревнований. На этих этапах сначала проводили обучающие задания, а затем предлагали игровой материал. Все это позволило рекомендовать методику начальной игровой подготовки для применения в коррекционном процессе по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста по типу зрительного восприятия.

При изучении техники спортивных способов плавания со слабовидящими детьми использовали сложные сюжетно-ролевые игры с элементами кроля на спине, кроля на груди, брасса, баттерфляя. На всех этапах сначала предлагали обучающие задания, направленные на закрепление навыков спортивного плавания, контроль и оценку на технику выполнения.

В качестве контрольных заданий проводили опознание пловцов и техники на суше и в воде. К каждому слабовидящему пловцу прикрепляли мастера спорта по плаванию. Перед контрольным занятием они опознавали различные способы плавания, элементы техники, специальные и подводные упражнения. При этом использовали зрительный и зрительно-осязательные способы опознания.

К концу обучающего эксперимента слабовидящие пловцы выделяли такие признаки: цвет, форму, движение, ориентацию при выполнении различных упражнений, исходное положение, гребки, движение головой, кистью рук. Слабовидящие пловцы испытывали наибольшие трудности при создании представлений о технике плавания. Средний процент выполнения таких заданий не превышал 35%.

Значительно успешнее они справлялись с анализом техники плавания при наличии моделей «образцов». Однако процент выполнения заданий по перцептивному образу был все же ниже, чем по словесному описанию техники, сделанному тренером.

Полученные данные свидетельствуют о том, что механизмы кратковременного запечатления даже простых элементов техники плавания, анализа и синтеза сенсорной информации развиты у слабовидящих детей плохо. Словесная инструкция тренера в определенной степени облегчала детям поиск необходимых элементов и синтез ими заданного спортивного способа плавания. В процессе коррекционно-обучающего эксперимента слабовидящие дети, занимающиеся плаванием, выполняли технику по мнемическому и перцептивному образцам. Таким образом, использование в коррекционном процессе по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста

наглядно-действенной методики способствовало в определенной мере компенсации нарушений аналитико-синтетических механизмов восприятия движений. При развитии двигательных качеств со слабовидящими пловцами предлагали структурно-логические схемы, технику различных способов плавания, комплексы специальных подводящих, общеразвивающих упражнений, таблицы, слайды по изучению техники движений ног в кроле на спине, на груди, простые прыжки в воду и со старта, изучение поворотов в плавании кролем на груди.

Весь иллюстрированный материал делили на подгруппы: по пространственным свойствам – изображения плоскостные и объемные; по степени сложности – простые и сложные; по смысловой нагрузке – предметные и сюжетные; по формирующему признаку – контурные, силуэтные; по цветообразующему признаку – черно-белые и гетерохромные; по художественной направленности – рисунок (графика) и картина (живопись). С этой целью занимающимся предлагали задания и приемы.

Следует отметить, что частичное нарушение зрения вызывает трудности ориентировки в водном пространстве. Слабое развитие пространственной ориентировки, особенно в водной среде, снижало эффективность обучения слабовидящих детей на начальном этапе спортивной подготовки по плаванию. В связи с этим, занятия плаванием способствовали у детей данной категории развитию пространственной ориентировки.

Формирование навыков ориентировки в водной среде является важным звеном в системе коррекционного процесса со слабовидящими детьми. На занятиях по плаванию создавали представление о пространстве, формировали навыки ориентировки в различных направлениях среди окружающих их предметов. Занятия по плаванию повысили у них уровень развития двигательных качеств.

На начальном этапе спортивной подготовки у слабовидящих детей формировали умение оценивать с помощью мышечного чувства способ

плавания, величину мышечных усилий, амплитуду движений, расстояние дорожки, отрезки от 10, 20 метров, направление движения.

При изучении учебного материала по плаванию в учебно-тренировочном процессе осуществляли сравнение спортивного оборудования, инвентаря по величине и форме, взаимному расположению (рядом, под, над, около, впереди, сзади и т.д.), формировали топографические представления: схема, расположение дорожек, тумбочек, использовали игры на воде с заданием по прохождению различных дистанций.

Со слабовидящими детьми изучали способы защиты от ушибов при столкновении с препятствиями, правил обследования незнакомого помещения, предметов, нахождение упавших предметов, обращали внимание на формирование предметных представлений, предлагали большое количество некрупных предметов, различных по форме, величине, материалам.

Для закрепления развития навыков ориентировки, полученных на занятиях, приглашались родители. Для них проводили беседы-консультации «Как помочь своему ребенку ориентироваться, самостоятельно передвигаться?», «Роль осязания для слабовидящего ребенка».

Со слабовидящими детьми изучали крупные предметы, плеск воды при проплывании того или иного способа плавания.

На начальном этапе спортивной подготовки по плаванию формировали навыки ориентировки в большом ограниченном пространстве (бассейн, спортивная площадка). Во время изучения этих маршрутов детей учили одновременно пользоваться осязательными, слуховыми, обонятельными ориентирами.

Для формирования представления об участках большого пространства использовали макеты-полигоны. На макете-полигоне моделировали движение городского транспорта (как проехать трамваем, троллейбусом до места тренировки).

Для выполнения заданий по ориентировке на занятиях по плаванию использовали фронтальную, групповую, индивидуальную формы организации

занятий. На тренировочных занятиях по плаванию использовали упражнения на ориентировку в бассейне – движение ребенка к правой и левой дорожке. Развитие пространственной ориентировки в процессе обучения происходило наиболее успешно на полисенсорной основе: опора на зрительный, при недостаточном зрении, слуховой, двигательный, обонятельный, вестибулярный, и температурный анализаторы. В процессе обучения применяли технические средства: звуковые сигнализаторы различных видов, тренажеры. На занятиях по плаванию предлагали специальные задания, с помощью которых у слабовидящих детей развивали двигательную память, формировали и закрепляли положительные эмоции.

При этом соблюдение в ходе проведения обучающего эксперимента общих педагогических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуального подхода, систематичности и постепенности в повышении требований, применении коррекционных приемов с учетом развития познавательной деятельности, речи и физической подготовленности слабовидящих детей способствовало повышению темпа и уровня формирования двигательных плавательных навыков слабовидящих детей.

ПЕРЕЧЕНЬ ССЫЛОК

1. Азарян Р.Н. Педагогические исследования влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 104 с.
2. Акимушкин В.И., Моргулис И.С. Трудовая реабилитация инвалидов по зрению. – М.: Медицина, 1965. – 267 с.
3. Ананьев Б.Г. Сенсорно-перцептивные характеристики развития человека // Вопросы психологии. – 1968. - № 1. – С. 21-40.
4. Анохин П.К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование. – В кн.: Труды научной сессии по дефектологии. – М.: Медицина, 1958. – С. 45-55.
5. Афанасьев В.Ф. Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений и закаляющих процедур в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста: Автореф. дис.. канд. пед. наук. – М., 1971. – 19 с.
6. Афанасьев В.Ф. Возрастные изменения физического развития и двигательной функции у школьников с нарушениями зрения и коррекционно-воспитательная работа на уроках физического воспитания: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1971. – 20 с.
7. Бархаш С.А. Причины слепоты и понижения зрения в детском возрасте и основные задачи по охране зрения детей // Офтальмологический журнал. – 1961. - № 2. – С. 37-43.
8. Беляев И.Г. О взаимодействии зрительного, слухового и кинестетического анализаторов в процессе тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1958. - № 12. – С. 18-21.
9. Бериташвили И.С. О пространственной ориентировке слепых // Сообщение АП Грузин.ССР. - 1958. – Т. 20. - № 6. – С. 307-315.
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.

11. Бобков Г.А. Влияние индивидуально дозированных физических нагрузок на развитие некоторых двигательных качеств у слепых школьников // Физическое воспитание в специальных школах. – Горький: Горьковский пединститут, 1980. – С. 20-23.
12. Боскис Р.М. Вопросы специального обучения слабовидящих детей // Известия АПН РСФСР. – Вып. 139. – М., 1965. – 134 с.
13. Бубнова Т.В. Исходные предпосылки дифференцированного обучения в школе слепых и слабовидящих. В кн.: Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих: Сб. науч. тр. – М.: Педагогика, 1982. – С. 54-61.
14. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Тронк Ф. Тесты в спортивной практике. – М.: ФиС, 1968. – 239 с.
15. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: ФиС, 1974. – 192 с.
16. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф. дис...канд.пед. наук. – М., 1954. – 14 с.
17. Бутович Н.А. Планирование круглогодичной тренировки пловца // Теория и практика физической культуры. – 1954. – Вып. 3. – С. 191-202.
18. Васильев В.С. Еще раз о плавании брассом: методика обучения в 4-5 классах // Физкультура в школе. – 1986. - № 4. – С. 11-15.
19. Васильев В.С. Формирование навыка плавания у детей дошкольного возраста и вопросы методики обучения // Теория и практика физической культуры. – 1961. - № 4. – С. 262-267.
20. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для студентов пед. институтов. – М.: ФиС, 1996. – 251 с.
21. Вильке Курт. Плавание для начинающих. – М.: Знание, 1991. - № 4. – С. 36-190.
22. Витковская А.М. Место и роль учителя дефектолога в семейном воспитании слепых детей раннего возраста: Сб.статей / Дефектология: современные проблемы обучения и воспитания.–СПБ.: Фолиант, 1994.–С. 63-65.
23. Власова Т.А. Проблемы преодоления отклонений в развитии детей // Дефектология. – 1972. - № 1. – С. 34-39.

24. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1973. – 175 с.
25. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 5-ти томах. – М.: АПН РСФСР, 1983.
26. Гандер В.А. Первоначальное воспитание и обучение слепых детей. – М.: Учпедгиз, 1934. – 48 с.
27. Гозова А.П., Кулагин Ю.А., Лубовский В.И. Изучение психического развития аномальных детей // Дефектология. – 1983. - № 6. – С. 3-16.
28. Горошников Е.Н., Иванов М.М. Спортивные игры для слепых. – М.: ФиС, 1986. – 143 с.
29. Григорьева Л.П., Кондратьева С.И., Сташевский С.В. Восприятие цветowych изображений у школьников с нормальным и нарушенным зрением // Дефектология. – 1988. - № 5. – С. 23-29.
30. Денисова М.А. Физическое воспитание дошкольников с тяжелыми нарушениями зрения: Сб. науч. тр. – СПб.: Фолиант, 1994. – С. 69-70.
31. Дуткевич Я.И. Оптимизация физического воспитания учащихся старших классов школы слепых в целях повышения качества и подготовки их к трудовой деятельности: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1979. – 28 с.
32. Егоркина П.М. Обучение дошкольников с тяжелыми нарушениями зрения тифлографике: Сб. статей / Дефектология: современные проблемы обучения и воспитания. – СПб.: Фолиант, 1994. – С. 71-72.
33. Евтухова Т.А. Оптимизация коррекционно-воспитательной работы со школьниками с глубокими нарушениями зрения на основе подвижных игр профессионально-бытового характера: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Одесса, 1996. – 19 с.
34. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. – М.: ВОС, 1990. – 223 с.
35. Жихарев А.М., Зелинский А.В. Опыт коррекционно-воспитательной работы на занятиях лечебной физкультурой со слепыми детьми // Физическое

воспитание детей в специальных школах. – Горький: Горьковский пединститут, 1980. – С. 37-41.

36. Запорожец А.В. Игра и развитие ребенка // Психология и педагогика игры дошкольника. – М.: Просвещение, 1966. – 253 с.

37. Зацюрский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте: Направления и методология исследований // Теория и практика физической культуры. – 1973. - № 7. – С. 54-66.

38. Земцова М.И. О пространственной ориентации слепых. – В кн.: Восстановление трудоспособности и приспособления у труда инвалидов Отечественной войны. – М.: Учпедгиз, 1946. – Т.2. – С. 45-61.

39. Земцова М.И. Основы обучения и воспитания аномальных детей. – М.: Просвещение, 1965. – С. 33-37.

40. Земцова М.И. Особенности зрительного восприятия при глубоком нарушении зрения у детей // Специальная школа. – 1967. - № 1. – С. 89-99.

41. Земцова М.И. Очерки компенсаторного развития аномальных детей. – В кн.: Основы обучения и воспитания аномальных детей. – М.: Педагогика, 1965. – С. 101-122.

42. Земцова М.И. Пути компенсации слепоты в процессе познавательной и трудовой деятельности. – М.: Педагогика, 1956. – 164 с.

43. Земцова М.И. Пути компенсации слепоты. – М.: Педагогика, 1956. – 251с.

44. Земцова М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения. – М.: Просвещение, 1973. – 159 с.

45. Земцова М.И., Каплан А.И., Певзнер М.С. Дети с глубокими нарушениями зрения. – М.: Просвещение, 1967. – 376 с.

46. Зинченко В.П., Ломов Б.Ф. О функциях движений руки и глаза в процессе восприятия // Вопросы психологии. – 1960. - № 1. С. 32-39.

47. Зинченко В.П., Рузская А.Г. О роли моторных компонентов в формировании перцептивных действий. – В кн.: Тезисы докладов на втором съезде психологов. – М.: Педагогика, 1963. – Вып. 2. – С. 6-8.

48. Зинченко В.П., Рузская А.Г. Сравнительный анализ осязания и зрения // Доклады АПН РСФСР, 1960. – Вып. 6. – С. 32-45.
49. Зотов А.И., Зотова Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых, слабовидящих и нормальновидящих школьников. – Л.: Знание, 1981. – 87 с.
50. Каплан А.И., Егорова О.И., Молоток Н.А., Солнцева Л.И. Предварительные итоги занятий по развитию зрительного восприятия детей с остаточным зрением // Дефектология. – 1982. – № 3. – С. 41-48.
51. Касаткин Л.Ф. Исследование возрастных изменений ориентировки в пространстве у слепых школьников. – В сб.: Мышечная деятельность детей в норме и патологии. – Горький: Горьковский пединститут, 1975. – С. 11-13.
52. Касаткин Л.Ф. Координация движений и ее особенности у школьников с глубокими нарушениями зрения // Дефектология. – 1975. – № 1. – С. 24-25.
53. Касаткин Л.Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировка в пространстве слепых детей. – М.: Просвещение, 1980. – 113 с.
54. Касаткин Л.Ф. Особенности физического развития школьников с глубокими нарушениями зрения. – В кн.: Мышечная деятельность детей в норме и патологии. – Горький: Горьковский пединститут, 1974. – С. 65-68.
55. Касаткин Л.Ф. Пространственный и временный анализ движений детей с глубокими нарушениями зрения и некоторые вопросы развития движений в процессе физического воспитания. – В кн.: Пятая научная сессия по дефектологии. – М.: АПН РСФСР, 1967. – С. 161-163.
56. Касаткин Л.Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей и пути преодоления недостатков физического развития в процессе школьного обучения: Автореф. дис...д-ра пед. наук. – М., 1980. – 32 с.
57. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию. – М.: ФиС, 1976. – Вып.1. – С. 46-52.
58. Кобильченко В.В., Ремажевська В.М. Гра як засіб корекції відхилень в спілкуванні сліпих підлітків // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К.: Знання, 1994. – С. 133-135.

59. Ковалев В.А. Возрастные изменения быстроты движений у слабовидящих школьников и пути ее коррекции средствами физической культуры: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1984. – 18 с.
60. Коваленко Б.И., Коваленко В.В. ~~Слабовидящие школьники~~ – М.: АИИ РСФСР, 1982. – 415 с.
61. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – К.: Рад. школа, 1985. – 96 с.
62. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 168 с.
63. Кручинин В.А. Возрастные изменения чувства ритма и его воспитание у слабовидящих школьников: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1972. – 19 с.
64. Кручинин В.А., Сермеев Б.В. Воспитание чувства ритма у детей // Методические рекомендации. – Горький: Горьковский пединститут, 1982. – 38 с.
65. Кулагин Ю.А. О некоторых проявлениях нервного механизма осязательного восприятия слепых. – М.: Изв. АПН РСФСР. – Вып. 90, 1957. – С. 12-32.
66. Куничев Л.А. Плавание как оздоровительное и лечебное средство. – М.: ФиС, 1976. – Вып. 1. – С. 54-55.
67. Литвак А.Г. Теоретические основы тифлопсихологии. – Л.: ЛГПИ, 1973. – 155 с.
68. Литвинов А.А. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек. – СПб: Фомиант, 1995. – 96 с.
69. Лубовский В.И. Развитие словесной регуляции действий у детей в норме и патологии. – М.: Педагогика, 1979. – 147 с.
70. Макаренко Л.П. Базовая подготовка юных пловцов // Плавание. – 1976. – Вып. 2. – С. 8-15.
71. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1974. – 285 с.
72. Макаренко Л.П. Учитесь плавать брассом. – М.: ФиС, 1983. – 32 с.

73. Макаренко Л.П. Учитесь плавать на спине. – М.: ФиС, 1984. – 31 с.
74. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов: Автореф. дис...канд. пед. наук. – М., 1963. – 18 с.
75. Макаренко О.И., Байкина Н.Г. Учет соматических и офтальмологических и офтальмологических особенностей при коррекционно-педагогической работе со слабовидящими школьниками // Адаптаційні можливості дітей і молоді. – Одеса, 1996. – С. 32-37.
76. Маллаев Д.Ф. Игры для слепых и слабовидящих, организация и методика проведения. – М.: Сов. спорт, 1992. – 92 с.
77. Маллаев Д.Ф. Игры как средство социальной реабилитации и интеграции слепых и слабовидящих. – В кн.: Терапия, рекреация, спорт. – Дания, 1991. – С. 102-111.
78. Маллаев Д.Ф. Коррекция недостатков физического развития у дошкольников с нарушением зрения. – Махачкала, 1989. – С. 87-88.
79. Маллаев Д.Ф. Народные игры в физическом и нравственном развитии слепых детей: Межвузовский сборник научных трудов: Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии. – Красноярск, 1991. – С. 105-110.
80. Маллаев Д.Ф. Физическая подготовленность слепых школьников старшего возраста // Физическое воспитание в специальных школах. – Горький: Горьковский пединститут, 1980. – С. 57-59.
81. Матвеев В.Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха. – М.: Медицина, 1987. – 248 с.
82. Моргулис И.С. Основы тифлологии. – К.: Рад. школа, 1980. – 61 с.
83. Моргулис И.С. Теоретические основы коррекционно-воспитательного процесса в младших классах школы слепых: Автореф. дис... д-ра. пед. наук. – М., 1984. – 31 с.
84. Мороз І.В. Використання засобів наочності в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку 5-6 років з порушенням зору: Автореф. Дис канд.пед. наук. – Одеса, 1994. – 19 с.

85. Мухин В.Н., Радыгин Ю.И. Плавание – здоровье детей. – К.: Здоров'я, 1988. – 64 с.
86. Начинова Е.В. Коррекция отклонений в развитии основных движений у слабовидящих школьников средствами физического воспитания (1-4 кл.): Дис... канд. пед. наук. – М., 1988. – 179 с.
87. Никитин В.И. Пути повышения двигательной активности слепых младших школьников: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1989. – 22 с.
88. Никитский Б.Н. Плавание с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1983. – С. 3-24.
89. Николаев В.С., Сермеев Б.В. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров. – М.: ВОС, 1980. – 123 с.
90. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
91. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. – 2-е изд. – М., 1951. – Т.3. – Ч.1. – 390 с; Ч.2 – 435 с.
92. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. – М.: ВОС, 1975. – С. 77-79.
93. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
94. Платонов В.Н., Зенов Б.Д., Корок Ю.А. Спортивное плавание. – К.: Здоров'я, 1979. – 184 с.
95. Покутнєва С.О., Максименко А.Ю. Концепція розвитку системи спеціальної освіти осіб з порушенням зору // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К.: Знання, 1994. – С. 66-69.
96. Розанова Т.В. Проблемы психического развития аномального ребенка // Материалы 28 Международного психологического конгресса. – М.: Педагогика, 1966. – 57 с.
97. Самбикин Л.Б. Игры для слепых детей. – М.: ВОС, 1961. – 231 с.
98. Самбикин Л.Б. Физическое воспитание в школе слепых. – М.: ФиС, 1964. – 152 с.

99. Семенов Л.А. Звуковые сигнализаторы и их применение на занятиях физической культурой и ориентировкой в школах для слепых детей / Учебное пособие. – М.: ВОС, 1985. – 156 с.
100. Семенов Л.А. Тренажеры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей. – М.: ВОС, 1985. – 125 с.
101. Семенов Л.А., Шлыков В.П. Азбука движений для слепых детей / Методическое пособие. – М.: ВОС, 1984. – 35 с.
102. Сермеев Б.В. Влияние физического воспитания на развитие слепых и слабовидящих детей. – В кн.: Труд, быт, образование, культура. – М.: Медицина, 1978. – С. 48-51.
103. Сермеев Б.В. Программы по физическому воспитанию для школ слабовидящих детей // Дефектология. – 1978. - № 3. – С. 48-52.
104. Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе слабовидящих. - М.: Просвещение, 1982. – 98 с.
105. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К.: Здоров'я, 1967. – 110 с.
106. Сеченов И.М. Участие органов чувств в работе рук зрячего и слепого. Осязание как чувство, соответствующее зрению. – В кн.: Избранные философские и психологические произведения. – М.: Учпедгиз, 1947. – С. 551-556.
107. Солнцева Л.И., Семенов Л.А. Психологические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности. – М.: ВОС, 1989. – 186 с.
108. Соловьёв И.М. О психическом развитии детей с пораженным органом чувств. – В кн.: Основы обучения и воспитания аномальных детей. – М.: Педагогика, 1965. – С. 122-139.
109. Фарафонов М.С. Плавание на спине. – М.: ФиС, 1984. – 49 с.
110. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. – 1977. - № 12. – С. 27-30.

111. Феоктистова В.А. Совершенствование обучения слепых младших школьников ориентировке в пространстве // Дефектология. – 1987. – № 4. – С. 17-21.
112. Филия В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
113. Черняев Э.Г., Чепелев В.И. Как научить детей плавать. – К.: Рад. школа, 1987. – 76 с.
114. Чиженок Т.М. Функциональные изменения дыхательной и сердечно-сосудистой систем девочек 10-12 лет под влиянием плавательной нагрузки, применяемой на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: Автореф. дис...канд. биол. наук. – М., 1981. – 28 с.
115. Шеремет Б.Г. Методика развития точности движений у слепых школьников с применением контроля и самоконтроля: Автореф. дис...канд. пед. наук. – М., 1984. – 17 с.
116. Шеремет Б.Г. Роль зрительного анализатора в выполнении движений на точность. – В кн.: Мышечная деятельность в норме и патологии. – Горький: Горьковский пединститут, 1980. – С. 34-52.
117. Шиф Ж.И. Психологические вопросы обучения аномальных детей. – ВКЛ.: Основы обучения и развития аномальных детей. – М.: Просвещение, 1965. – С. 139-154.
118. Шувалов В.И. Физическая подготовка пловца. – М.: ФиС, 1959. – 92 с.
119. Ярмоленко А.В. Обследование движений нормальных и аномальных детей. – М.: Учпедгиз, 1931. – 159 с.
120. Ярмоленко А.В., Беликова М.М. Обследование моторной сферы слепых детей. – В сб.: Вопросы изучения и воспитания личности. – Л., 1930. – С. 36-62.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Слабовидящие дети в современной системе социальных отношений.....	6
Глава 2 Начальная спортивная подготовка слабовидящих детей по плаванию.....	16
Перечень ссылок.....	86

Силантьев Денис Олегович, Байкина Нина Григорьевна

**Методика начальной спортивной тренировки по плаванию со
слабовидящими детьми младшего школьного возраста**

Рецензент	канд. пед. наук, доц. Бессарабов Н.С.
Корректор	канд. филол. наук Чернова И.В.
Ответственный за выпуск:	канд. биол. наук, доц. Маликов Н.В.

Подп. к печати 25.12.2001. Формат 60х90/16. Бумага офсетная
Печать ризографическая. Усл.печ.лист. 6. Зак. № 481. Тираж 100 экз.

Запорожский государственный университет
69063, г.Запорожье, ул. Жуковского, 66.

2,0

дух в здоровом теле здоровый дух в здоровом теле

Mens

Mens

sana

sana in

corpore

sano



mens sana in corpore sano mens sana in corpore sano