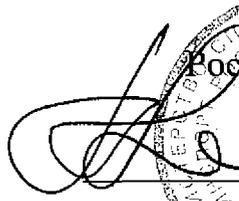


**«УТВЕРЖДАЮ»**

Министр спорта  
Российской Федерации

  
П.А. Колобков

«20» октября 2017 г.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ, ОСНОВАННЫХ НА СРЕДСТВАХ  
И МЕТОДАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ИЛИ  
АБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**

## СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	4
1	Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (организационный раздел).....	7
1.1	Опыт субъектов Российской Федерации и муниципальных образований по организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов.....	7
1.2	Особенности организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов в учреждениях различной ведомственной подчиненности.....	16
1.3	Рекомендации по организации использования технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов по разделу «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом» в субъектах Российской Федерации.....	17
2	Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (методический раздел).....	22
2.1	Обобщение и систематизация направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры в медицинской, социальной и профессиональной (трудовой) реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов.....	22
2.2	Перечни мероприятий, систематизация необходимых для их реализации средств и методов основных видов адаптивной физической культуры .....	24
2.3	Организационно-методические программы по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов для четырех	

сфер использования АФК.....	29
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>33</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>34</b>
Приложение А Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы образования.....	35
Приложение Б Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы физической культуры и спорта.....	77
Приложение В Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы здравоохранения.....	122
Приложение Г Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы социальная защита населения.....	167

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время реабилитационный, социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры и адаптивного спорта признается не только специалистами в сфере физической культуры и спорта, но и образования, социальной защиты и здравоохранения [1, 2, 3].

Подтверждением данной мысли является принятие Федерального закона от 01.12.2014 г. № 419 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов», дополняющего Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», где с 01.01.2016 г. вводится новая расширенная редакция термина «реабилитация», который плюс ко всему дополняется термином «абилитация». Более того, в основных направлениях реабилитации и абилитации инвалидов законодатель с 01.01.2016 г. выделяет отдельный раздел: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт».

Таким образом, в современной трактовке Федерального закона № 181 – ФЗ: «Реабилитация инвалидов – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилитация инвалидов – система и процесс формирования отсутствовавших у инвалида способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалида в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграции в общество».

Исходя из содержания этих терминов становится понятным целесообразность выделения в основных направлениях реабилитации и абилитации инвалидов отдельного раздела – «физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт», что означает целесообразность использования для работы с данными лицами технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры.

В соответствии с приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.07.2015 г. № 528н, а в последствии от 13.06.2017 г. № 486 н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм» утверждены формы индивидуальной программы

реабилитации или абилитации (далее - ИПРА) инвалида и ИПРА ребенка-инвалида. И в одной, и во второй формах ИПРА выделен специальный раздел: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом».

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 723 н «Об утверждении формы и Порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы» регламентирован порядок предоставления информации о проведенных в соответствии с ИПРА инвалида и ИПРА ребенка-инвалида мероприятиях.

В соответствии с данным приказом органы местного самоуправления и организации независимо от их организационно-правовых форм предоставляют информацию об исполнении возложенных на них ИПРА инвалида, ИПРА ребенка-инвалида мероприятий органам исполнительной власти субъекта Российской Федерации, территориальному отделению Фонда социального страхования Российской Федерации (далее - территориальное отделение Фонда), которые формируют сводную информацию об исполнении указанных мероприятий и представляют ее в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы (далее - Учреждения).

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации и территориальные отделения Фонда представляют сводную информацию об исполнении мероприятий. При этом, информация об исполнении в части физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом возлагается на орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

В разделе 2.5. представлено наименование двух мероприятий: а) информирование и консультирование инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и б) интеграция инвалида в систему физической культуры, физического воспитания и спорта.

Анализ рассмотренных нормативно-правовых актов, в том числе совместного письма Министерства спорта Российской Федерации и Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.03.2016 г. № МТ-03-07/1614 и 13-5/10/В1781 показывает, что вопросы непосредственной реализации ИПРА инвалида, ИПРА ребенка-инвалида не имеют жесткой регламентации и во многом определяются органами исполнительной власти

субъекта Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм.

Для оказания помощи регионам в осуществлении данной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург проведена научно-исследовательская работа и подготовлены настоящие организационно-методические рекомендации.

Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов структурированы на два раздела – организационный и методический.

1 Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (организационный раздел)

1.1 Опыт субъектов Российской Федерации и муниципальных образований по организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов

Опыт работы субъектов Российской Федерации по данному вопросу изучался путем анализа ответов шестидесяти руководителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта на вопросы, заданные исполнителями госконтракта на научно-исследовательскую работу из НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Систематизация и изучение ответов, предоставленных субъектами Российской Федерации, в том числе и о работе муниципальных образований, позволили классифицировать эти ответы по трем основаниям (классификационным признакам):

- факт проведения мероприятий;
- подчиненность организаций, реализующих физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом с инвалидами, детьми-инвалидами;
- организаторы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом.

На рисунке К.1 представлена классификация способов организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом и технологий, основанных на средствах и методах АФК, включенных в ИПРА инвалидов, детей-инвалидов, полученных на основе ответов из субъектов Российской Федерации.

Необходимо отметить, что в 53 субъектах Российской Федерации физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом в рамках ИПРА проводятся, а в 7 субъектах – не проводятся (в процентах, соответственно: 88% и 12%). Таким образом, 7 субъектов Российской Федерации, их органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта не выполняют Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Отсутствие специализированной спортивной инфраструктуры, недостаток квалифицированных кадров и др. оправдания по этому поводу нельзя отнести к уважительным причинам не выполнения Федерального закона.

Субъекты, реализующие рассматриваемые мероприятия ИПРА инвалидов, детей-инвалидов (53 субъекта, 88%), в зависимости от подчиненности организации, осуществляющих физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом подразделяются на две группы:

- субъекты, в которых перечисленные мероприятия осуществляют организации, подчиненные органам исполнительной власти субъекта Российской Федерации, органам местного самоуправления в области физической культуры и спорта (34 субъекта, 64,2 %);

- субъекты, где физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом с инвалидами, детьми-инвалидами осуществляют организации, подчиненные органам исполнительной власти субъекта Российской Федерации, органам местного самоуправления не только в области физической культуры и спорта, но и образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры (не менее одного помимо физической культуры и спорта) (19 субъектов, 35,8 %) (в соответствии с рисунком К.1).

Субъекты, реализующие первый подход, по сути, претворяют в жизнь отраслевой принцип в реализации данной работы, а субъекты, реализующие второй подход, - межотраслевой принцип организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом. Во втором подходе в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий участвуют два и более органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации, органа местного самоуправления.

Некоторые субъекты, претворяющие в жизнь отраслевой принцип организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом в ИПРА для инвалидов, детей-инвалидов, в качестве оператора этой работы назначают одну из организаций, подчиненную органам исполнительной власти или местного самоуправления в области физической культуры и спорта. В этом случае на нее возлагается и систематизации рабочих программ по физкультурно-оздоровительным мероприятиям (смотри третий классификационный признак на рисунке К.1).

Субъекты, которые назначают организации-операторы для работы в этом направлении, относятся к субъектам с наибольшей эффективностью деятельности в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

В качестве таких организаций – операторов органы исполнительной власти, органы местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта назначают: Центры адаптивного спорта (Ханты-Мансийский автономный округ, Пермский край и др.), Врачебно-физкультурный диспансер (Нижегородская область).

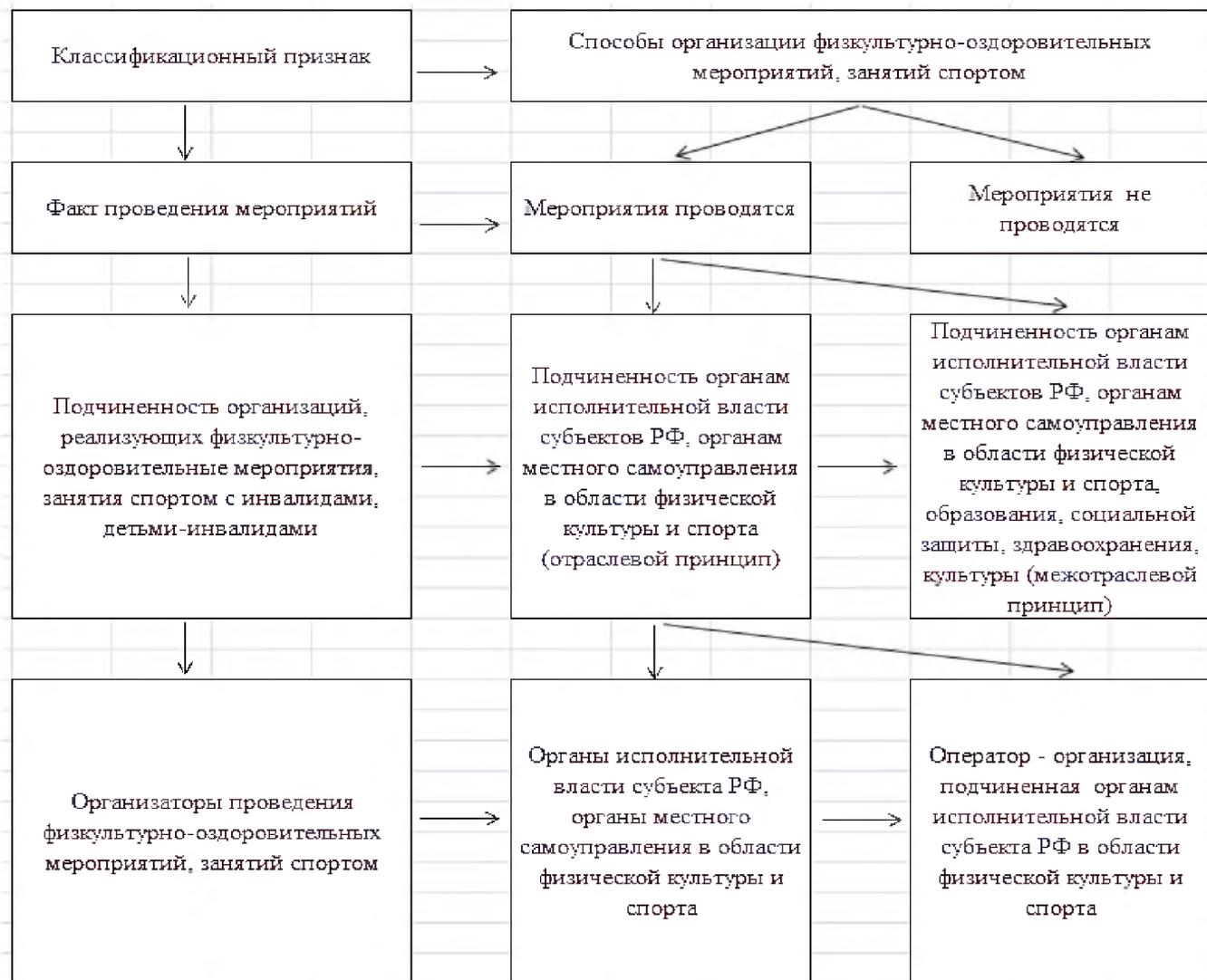


Рисунок К.1 - Классификация способов организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом и технологий, основанных на средствах и методах АФК, включенных в ИПРА инвалидов, детей-инвалидов на основе изучения опыта использования в России индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов.

Столь большое количество субъектов Российской Федерации (34 субъекта, 64,2%), возложивших задачу исполнения ИПРА инвалидов, детей-инвалидов по разделу физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом только на организации, подчиненные органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта, объясняется односторонней трактовкой требований приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.10.2015 г. № 723 н, в котором на орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта возлагается обязанность информирования федеральных государственных учреждений медико-социальной экспертизы об исполнении ИПРА в части физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом, технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, а не об их осуществлении непосредственно физкультурно-спортивными организациями или учреждениями.

Отметим, что в 19 субъектах Российской Федерации (35,8 %), реализующих межотраслевой принцип организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом, не стали ограничивать возможности реализации ИПРА только за счет организаций, подчиненных органам исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта. В этот процесс были включены организации образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры.

Анализ информации об организации данной работы в муниципальных образованиях показал, что из 139 муниципальных образований в 97 (70 %) ИПРА инвалидов, детей-инвалидов в части физкультурно-оздоровительной работы, занятий спортом осуществляется физкультурно-спортивными организациями, подчиненными органам местного самоуправления в области физической культуры и спорта; в 39 (28%) организациями образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры и, разумеется, физкультурно-спортивными. В 3 муниципальных образованиях (2%) ИПРА по разделу физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом не осуществляются.

Такова практика организации работы по индивидуальным программам реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов в Российской Федерации в 2016 году.

Для изучения опыта работы субъектов Российской Федерации по ИПРА инвалидов и детей-инвалидов в сферах образования и социальной защиты экспертами были выбраны три субъекта: Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Нижегородская область и город Санкт-Петербург, в которых работа по реализации раздела «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом» ИПРА находится на достаточно высоком уровне.

*Реализация индивидуальной программы реабилитации или абилитации в сфере образования*

Проведенные научные исследования, представленные в отчете по госконтракту от 14.04.2017 г. № 104, позволяют сделать некоторые обобщения по рассматриваемой проблеме.

Во-первых, органы исполнительной власти всех трех субъектов Российской Федерации в сфере образования в 2016 году фокусировали свою деятельность по реализации ИПРА ребенка-инвалида в части мероприятий психолого-педагогической реабилитации или абилитации, включающих в себя:

- рекомендации по условиям организации обучения;
- психологическая помощь, оказываемая в образовательной организации;
- профессиональная ориентация, оказываемая в образовательной организации<sup>1</sup>.

Во-вторых, реализация ИПРА ребенка-инвалида в части психолого-педагогической реабилитации или абилитации осуществлялась образовательными организациями и внутри образовательных организаций.

В-третьих, во всех трех субъектах Российской Федерации органы исполнительной власти в сфере образования возлагали обязанности реализации ИПРА ребенка-инвалида на подведомственные организации-операторы:

- автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» (Ханты-Мансийский автономный округ – Югра);
- центральная психолого-медико-педагогическая комиссия, работающая на базе государственного казенного общеобразовательного учреждения «Нижегородская областная специальная (коррекционная) школа-интернат для слепых и слабовидящих детей» (Нижегородская область);
- государственное бюджетное учреждение Региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» (ЦД и К) (Санкт-Петербург).

Разумеется, упоминавшийся новый приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 июня 2017 г. № 486 н (зарегистрировали в Минспорте России

---

<sup>1</sup> Наименования мероприятий даны в соответствии с приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2015 г. № 528н, которые в соответствии с приказом Минтруда России от 13 июня 2017 г. № 486н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм» скорректированы.

31 июля 2017 г. № 47579) потребует некоторой коррекции проводящейся в системе образования работы в рамках ИПРА.

*Реализация индивидуальной программы реабилитации или абилитации в сфере социальной защиты*

В системе социальной защиты инвалидов в трех рассматриваемых субъектах Российской Федерации региональная специфика по сравнению с системой образования более выражена.

Так, в Санкт-Петербурге оператором по оказанию социального обслуживания населения определено Санкт-Петербургское казенное учреждение «Городской информационно-расчетный центр», подчиненный Комитету по социальной политике Санкт-Петербурга.

В Нижегородской области и Ханты-Мансийском автономном округе – Югра функцию оператора по управлению социальными услугами осуществляют органы исполнительной власти субъектов в сфере социальной политики.

В отличие от системы образования в системе социальной защиты инвалидов реализуется значительно большее количество социальных услуг.

Так, в Санкт-Петербурге Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга утверждены индивидуальные программы социального обслуживания получателей социальных услуг в Санкт-Петербурге. В эти программы включены: социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические, социально-педагогические, социально-правовые услуги, а также услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов.

Необходимо особо подчеркнуть, что в данные программы включены такие услуги, как: проведение занятий по адаптивной физической культуре, проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что реабилитационный потенциал адаптивной физической культуры и адаптивного спорта востребован не только в сфере физической культуры и спорта, но и в системе социальной защиты, а также образования и здравоохранения, где активно используется адаптивная физическая культура.

Физкультурно-оздоровительная работа, проводимая учреждениями различной ведомственной подчиненности Российской Федерации, по данным федерального

статистического наблюдения по форме № 3 – АФК за 2014 – 2016 годы выглядит следующим образом.

Данные, полученные из регионов сравнивались с данными федерального статистического наблюдения по форме № 3 – АФК, которые также поступают из субъектов Российской Федерации от органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

В соответствии с таблицей 1 представлено количество учреждений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами, детьми-инвалидами и представляющих различные сферы (области) деятельности в период 2014 - 2016 годов, а в соответствии с таблицей 2 – численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях различных сфер (областей) деятельности в период 2014 – 2016 годов.

Таблица 1 – Количество учреждений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами, детьми-инвалидами и представляющих различные сферы (области) деятельности, в период 2014-2016 годов

Сферы (области) деятельности	Количество учреждений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами, детьми-инвалидами					
	2016		2015		2014	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
Всего учреждений, предприятий, объединений, организаций	17725	100	16641	100	14342	100
В сфере физической культуры и спорта	3063	17,3	2923	17,6	2669	18,6
В сфере образования	11047	62,3	10515	63,2	9094	63,4
В сфере труда и социальной защиты	2164	12,2	1929	11,6	1689	11,8

Продолжение таблицы 1

В сфере здравоохранения	486	2,7	369	2,2	202	1,4
В сфере Всероссийских общественных организаций	965	5,4	905	5,4	688	4,8

Таблица 2 – Численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях различных сфер (областей) деятельности в период 2014-2016 годов

Численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях различных сфер (областей) деятельности в период 2014-2016 годов Учреждения сфер (областей) деятельности	Численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях различных сфер (областей) деятельности					
	2016		2015		2014	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Учреждения всех сфер (областей) деятельности	977647	100	845009	100	646757	100
Учреждения сфер физической культуры и спорта	206752	21,1	192159	22,7	156139	24,1
Учреждения сфер образования	278589	28,5	260459	30,8	245494	38,0
Учреждения сфер труда и социальной защиты	241820	24,7	210712	24,9	161906	25,0
Учреждения сфер здравоохранения	135548	13,9	84012	9,9	20834	3,2

Продолжение таблицы 2

Учреждения сфер Всероссийских общественных организаций	114938	11,8	97667	11,6	62384	9,7
--	--------	------	-------	------	-------	-----

Как видно из таблицы 1 наибольшее количество учреждений, осуществлявших физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами и детьми-инвалидами в 2014-2016 годах, относятся к учреждениям сферы (области) образования – 9094 учреждения (63,4% от общего количество учреждений) (2014 год), 10515 учреждений (63,2%) (2015 год), 11047 учреждений (62,3%) (2016 год).

На втором месте стоят учреждения сферы (области) физической культуры и спорта, соответственно – 2669 учреждений (18,6%) (2014 год), 2923 (17,6%) (2015 год), 3063 (17,3%) (2016 год).

Дальше идут учреждения сферы (области) труда и социальной защиты и здравоохранения (таблица 1).

Численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом также наибольшая в учреждениях образования (таблица 2): 245494 (38,0%) (2014 год), 260459 (30,8%) (2015 год) и 278589 (28,5%) (2016 год).

На втором месте расположилось учреждения труда и социальной защиты: 161906 (25,0%) (2014 год), 210712 (24,9%) (2015 год) и 241820 (24,7%) (2016 год).

Незначительно проигрывают учреждения физической культуры и спорта: 156139 человек (24,1%) (2014 год), 192159 (22,7%) (2015 год) и 206752 (21,1%) (2016 год).

Символично, что все активнее вовлекают инвалидов, детей-инвалидов в число лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, учреждения здравоохранения: от 20834 человек (3,2%) в 2014 году, до 84012 человек (9,9%) в 2015 году и до 135548 человек (13,9%) в 2016 году. По абсолютному количеству лиц этот показатель в 2016 году увеличился по сравнению с 2014 годом в 6,5 раз.

Количество учреждений, представляющих различные сферы (области) деятельности и осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу, занятия спортом инвалидов и детей-инвалидов, реализующих технологии, основанные на средствах и методах АФК; численность занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях различной ведомственной подчиненности за период 2014 - 2016 годов убедительно показывают преимущества межотраслевого принципа организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом.

Реально сложившуюся практику физкультурно-оздоровительной работы в регионах целесообразно учитывать и использовать в своем субъекте при реализации ИПРА инвалидов, детей-инвалидов по разделу «Физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом».

Данные Федерального статистического наблюдения (форма № 3 - АФК), раздел «Физкультурно-оздоровительная работа» за последние три года (2016, 2015, 2014 года), позволяют сделать вывод о том, что наиболее эффективной организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом в регионе является подход, реализующий межотраслевой принцип, и привлекающий к работе с ИПРА инвалидов, детей-инвалидов по данному разделу организации, находящиеся в ведении органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в областях физической культуры и спорта, образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры (как с использованием специальных организации-операторов, так и без их использования).

1.2 Особенности организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов в учреждениях различной ведомственной подчиненности

В результате проведенного исследования выявлены следующие способы организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры в ИПРА инвалидов и детей-инвалидов в учреждениях различной ведомственной подчиненности:

- индивидуальные занятия с инвалидом или ребенком-инвалидом;
- групповые занятия, в которых объединяются инвалиды, дети-инвалиды одной нозологии (инвалиды по зрению, по слуху, по интеллекту, с поражением опорно-двигательного аппарата, по общим заболеваниям и др.);
- групповые занятия, в которых объединяются инвалиды различных нозологических групп;
- интегрированные занятия, в которых объединяются инвалиды или дети-инвалиды со здоровыми сверстниками;
- инклюзивные занятия, в которых объединенные занятия инвалидов (детей-инвалидов) со здоровыми сверстниками осуществляются после адаптации всех условий, в которых осуществляются занятия, к проблемам и нуждам инвалидов и детей-инвалидов.

Ниже приведены перечни организационных форм занятий по адаптивной физической культуре в учреждениях различной ведомственной подчиненности.

В учреждениях здравоохранения используются преимущественно индивидуальные занятия с инвалидом или ребенком-инвалидом и групповые занятия, в которых объединяются инвалиды, дети-инвалиды одной нозологической группы.

В учреждениях образования используются преимущественно групповые занятия, в которых объединяются инвалиды, дети-инвалиды одной нозологической формы.

В учреждениях физической культуры и спорта используются преимущественно групповые занятия, в которых объединяются инвалиды, дети-инвалиды одной и различных нозологических групп, а также интегрированные и инклюзивные занятия.

В учреждениях социальной защиты населения используются занятия всех пяти организационных форм.

Данные особенности организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах АФК, в ИПРА инвалида, ребенка-инвалида обусловлены рядом факторов:

- тяжестью заболеваний, поражений инвалида, ребенка-инвалида;
- направлениями использования средств и методов АФК;
- используемыми видами адаптивной физической культуры;
- реализуемыми организационно-методическими программами по использованию методов АФК.

1.3 Рекомендации по организации использования технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов по разделу «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом» в субъектах Российской Федерации

Как говорится в Федеральном законе от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» в современной редакции «Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграции в общество» (Глава 3, статья 9).

Для научного обоснования организационно-методических рекомендаций необходимо, в дополнение к проведенному анализу опыта субъектов Российской Федерации, данных федерального статистического наблюдения по форме № 3 – АФК уточнить вопросы

терминологии в этой сфере, разработать классификацию реабилитационных или абилитационных мероприятий.

### *Терминология и классификация видов реабилитации и абилитации*

Реабилитация и абилитация инвалидов – это система и процесс полного или частичного восстановления (реабилитация) и формирование отсутствовавших у инвалида (абилитация) способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

Рассмотрение основных направлений реабилитации и абилитации инвалидов, представленных в федеральном законе от 24.11.1995 г. № 181 – ФЗ, а также мероприятий реабилитации или абилитации инвалидов в формах индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида и ребенка-инвалида, утвержденных приказом Минтруда России от 13.06.2017 г. № 486 н (а до него приказом от 31.07.2015 г. № 528н) позволяет утверждать, что в этих нормативно-правовых документах проведена систематизация реабилитации и абилитации, но не их классификация, что затрудняет осуществление организации использования технологий, основанных на средствах и методах АФК, в частности, в разрезе физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом.

Выделим две группы реабилитационных и абилитационных мероприятий, исходя из следующих двух оснований деления (классификационных признаков):

- сферы жизнедеятельности, которые охватываются реабилитационными и абилитационными мероприятиями, или способности, которые восстанавливаются или формируются при их отсутствии, для осуществления той или иной деятельности (данная группа мероприятий отвечает на вопрос к чему, к какой сфере жизнедеятельности готовят инвалида или ребенка-инвалида);

- применяемые для восстановления имевшихся или формирования новых способностей технологии (здесь следует ответ на вопрос – как, каким путем идет работа с инвалидом, ребенком-инвалидом?).

К первой группе мероприятий относятся мероприятия по восстановлению или формированию новых способностей к таким основным, как минимум трем сферам жизнедеятельности человека, как сферы труда, быта, культуры [1, 3].

Исходя из упоминавшихся направлений реабилитации и абилитации инвалидов (Федеральный закон № 181 – ФЗ), мероприятий тех или иных видов реабилитации (приказ Минтруда России № 486 н) к первой группе можно также отнести социально-средовую

реабилитацию или абилитацию, социально-бытовую адаптацию, производственную адаптацию, общественную деятельность.

Вторая группа мероприятий реабилитации или абилитации инвалидов будет составлять мероприятия, характеризующие те или иные технологии работы с инвалидом, ребенком-инвалидом. Это, прежде всего, мероприятия медицинской, технической (инженерной), психологической, педагогической реабилитации или абилитации.

Сюда также можно отнести мероприятия реконструктивной хирургии, протезирования и ортезирования (аналог технической, инженерной реабилитации), санаторно-курортное лечение; профессиональной ориентации, содействие в трудоустройстве; социально-психологической реабилитации или абилитации; виды помощи, в которых нуждается инвалид для преодоления барьеров, препятствующих ему в получении услуг на объектах социальной, инженерной и транспортной инфраструктур и др.

Ко второй группе реабилитационных или абилитационных мероприятий относятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт или занятия спортом, технологии, основанные на средствах АФК. Однако в этом случае было бы более логично назвать эти мероприятия – физической реабилитацией, определение которой дано в Федеральном законе от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья» (Глава 1, статья 2).

В связи с тем, что взаимодействие природного и социального, естественного и рукотворного лежит в основе любой человеческой деятельности, а сам человек – это прежде всего человек физический (телесный), то физическая реабилитация может рассматриваться как базовая, фундаментальная основа любой реабилитационной или абилитационной технологии (медицинской, технической, психологической, педагогической) и быть полезной при восстановлении или формировании способностей к любой сфере жизнедеятельности человека (сфере труда, быта, культуры).

Содержание данного раздела рекомендаций поясняет предложения по организации работы по ИПРА инвалида, ребенка-инвалида по разделу «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом», по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры.

*Организация работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом в рамках реализации ИПРА инвалида, ребенка-инвалида в субъекте Российской Федерации*

Для упорядочения организации работы по реализации раздела ИПРА «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом», по использованию технологий, основанных на средствах и методах АФК, органу исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта рекомендуется следующий алгоритм действий.

а) Определить учреждение (организацию) по сопровождению данного вида деятельности, наделив его соответствующими полномочиями с учетом действующего федерального и регионального законодательства. Это может быть: Центр адаптивного (инвалидного) спорта, детско-юношеская спортивно-адаптивная школа, врачебно-физкультурный диспансер или какая-либо другая организация, находящаяся в управлении органа исполнительной власти в сфере (области) физической культуры и спорта.

б) Подготовить и утвердить пакет нормативно-правовых документов, регламентирующих порядок реализации раздела ИПРА «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом», включая порядок взаимодействия при передаче данных в электронном виде и на бумажном носителе и соглашения между всеми участниками этого процесса.

в) Составить реестр (список) организаций независимо от их ведомственной подчиненности, реализующих физкультурно-оздоровительную работу с инвалидами, детьми-инвалидами, технологии, основанные на средствах и методах АФК, по каждому муниципальному образованию. Привлечь к данной работе лиц, осуществляющих подготовку информации по форме № 3 – АФК федерального статистического наблюдения.

г) Составить реестр (список) наименований организационно-методических программ и услуг по реабилитации или абилитации с использованием технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, мест возможных занятий физической культурой и спортом, используемых в организациях (учреждениях) физической культуры и спорта, образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры по каждому территориальному (муниципальному) образованию.

д) Разработать порядок отчетности по реализации мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе с инвалидами, детьми-инвалидами, осуществляемой в соответствии

с индивидуальной программой реабилитации или абилитации в территориальных (муниципальных) образованиях.

е) Проводить конференции, семинары по обмену опытом работы, определять победителей конкурса на лучшую организацию комплексной физкультурно-оздоровительной работы между территориальными (муниципальными) образованиями, а также между организациями (учреждениями) по ведомственному признаку.

2 Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (методический раздел)

2.1 Обобщение и систематизация направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры в медицинской, социальной и профессиональной (трудовой) реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов

Анализ литературных источников, анкетирование, педагогические наблюдения позволили обобщить и систематизировать направления использования средств и методов адаптивной физической культуры в медицинской, социальной и профессиональной реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов.

Уточнение термина направление, применительно к какой-либо деятельности, приводит к следующей формулировке: «направление какой-либо деятельности – это область деятельности с ее целями и задачами». В нашем случае направления использования средств и методов адаптивной физической культуры в реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов означает область данной деятельности со своими целями и задачами.

Как следует из анализа деятельности научно-педагогической школы по адаптивной физической культуре [1, 2, 3, 4, 8, 10], важнейшим по значимости направлением использования средств и методов адаптивной физической культуры в реабилитации или абилитации любого вида является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и оставшихся в процессе жизни его физических качеств и духовных сил. Именно максимальное развитие оставшихся после травмы или болезни физических, психических и духовных качеств инвалида и ребенка-инвалида составляет цель данного направления использования средств и методов адаптивной физической культуры.

Применительно к задачам данной области использования средств и методов адаптивной физической культуры данное направление ориентируется, прежде всего, на задачи компенсации потерянных в результате инвалидности функций организма (формирование пространственно-временной ориентировки у незрячих, обучение ходьбе на протезах, освоение навыков управления коляской и др.).

Данное направление использования средств и методов адаптивной физической культуры в реабилитационных процессах названо – компенсаторное.

Вторым направлением использования средств и методов адаптивной физической культуры в работе с инвалидами, детьми-инвалидами является максимально возможная коррекция основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений.

Данное направление использования средств и методов адаптивной физической культуры получило название – коррекционное направление.

Третьим направлением использования средств и методов адаптивной физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья является профилактическое направление, в рамках которого решаются задачи профилактики развития основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений.

Учитывая, что в каждом из выделенных направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры (компенсаторное, коррекционное, профилактическое) основные их цели решаются с помощью образовательных, воспитательных и оздоровительно-развивающих задач, выделено девять направлений использования средств и методов АФК:

- образовательное компенсаторное;
- воспитательное компенсаторное;
- оздоровительно-развивающее компенсаторное;
- образовательное коррекционное;
- воспитательное коррекционное;
- оздоровительно-развивающее коррекционное;
- образовательное профилактическое;
- воспитательное профилактическое;
- оздоровительно-развивающее профилактическое.

Выделенные направления использования средств и методов адаптивной физической культуры не имеют жестких границ, они тесно переплетаются друг с другом и позволяют говорить лишь о доминирующем виде того или иного направления в различных видах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов в тот или иной возрастной период, в той или иной стадии заболевания.

Применительно к медицинской, социальной и профессиональной (трудовой) реабилитации или абилитации проведена следующая их группировка.

В медицинской реабилитации и абилитации наибольшей эффект будет достигнут при применении следующих направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры:

- оздоровительно-развивающее коррекционное;
- оздоровительно-развивающее компенсаторное;

- оздоровительно-развивающее профилактическое;
- образовательное коррекционное.

В социальной реабилитации или абилитации акцент в работе с инвалидами и детьми-инвалидами смещается в плоскость воспитания и социализации. Поэтому в этом виде реабилитации или абилитации доминирующими являются следующие направления использования средств и методов адаптивной физической культуры:

- воспитательное компенсаторное;
- воспитательное коррекционное;
- воспитательное профилактическое;
- оздоровительно-развивающее профилактическое.

И, наконец, в профессиональной (трудовой) реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов на первое место выходят вопросы формирования трудовых действий, профессиональных умений и навыков. Что выдвигает на ведущие позиции в этом случае следующие направления использования средств и методов АФК:

- образовательное компенсаторное;
- образовательное коррекционное;
- образовательное профилактическое;
- оздоровительно-развивающее компенсаторное.

В заключение данного параграфа отметим, что предлагаемое распределение направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры в медицинской, социальной и профессиональной (трудовой) реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов не означает запрет на использование в данных сферах других направлений.

В зависимости от состояния инвалидов, детей-инвалидов, особенностей их жизни и возможной профессиональной (трудовой) деятельности возможны и другие комбинации направлений использования средств и методов адаптивной физической культуры.

## 2.2 Перечни мероприятий, систематизация необходимых для их реализации средств и методов основных видов адаптивной физической культуры

Поскольку реабилитация и абилитация инвалидов направлена на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалида, логично уточнить ее определение (термин).

Жизнедеятельность человека, в том числе с инвалидностью, - это совокупность процессов деятельности, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья человека, а также

его нормальное физическое и умственное развитие на определенном этапе развития; это совокупность действий и состояний человека, вызванных его потребностями (интересами) и направленными на предметы их удовлетворения (объекты деятельности) [1, 3, 4].

Проведенный анализ потребностей инвалидов и детей-инвалидов, а также путей их удовлетворения с помощью средств и методов адаптивной физической культуры позволил систематизировать их в рамках шести видов адаптивной физической культуры: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) практик и экстремальных видов двигательной активности.

В связи со сказанным целесообразно систематизировать средства и методы основных видов адаптивной физической культуры в разрезе содержания важнейших сфер жизнедеятельности инвалида – сфер труда, быта и медицины. Это позволит более обоснованно рекомендовать их для устранения или возможно более полной компенсации ограничений жизнедеятельности инвалидов, а также для более эффективного их использования организациями (учреждениями) различной ведомственной подчиненности.

*Средства и методы основных видов адаптивной физической культуры в трудовой (профессиональной), бытовой и медицинской реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов*

В соответствии с профессиональными стандартами любая профессия описывается обобщенными трудовыми функциями, трудовыми функциями, трудовыми действиями, необходимыми умениями и знаниями.

В различных профессиях роль моторного, сенсорного или интеллектуального компонентов трудовых действий и умений различна.

В теории адаптивной физической культуры с единых методологических позиций раскрывается обучение умственным, перцептивным и двигательным действиям, что позволяет осваивать практически любые трудовые действия, необходимые умения и знания.

Для этого необходимо использовать средства и методы адаптивного физического воспитания с акцентом на реализацию принципа сопряженного воздействия и критерии динамического соответствия осваиваемого двигательного действия с подводящими и подготовительными упражнениями.

В зависимости от этапа реабилитационных или абилитационных мероприятий (начального, основного, заключительного) в большей или меньшей степени привлекаются

средства и методы физической реабилитации (комплексы лечебной гимнастики, массаж, физиотерапия и др.).

Для профессий, связанных с экстремальными условиями деятельности, могут быть рекомендованы средства и методы экстремальных видов двигательной активности, а для «творческих» профессий, связанных с искусством, культурой – креативные телесно-ориентированные (художественно-музыкальные) практики.

В сфере социально-бытовой реабилитации могут найти применение средства и методы всех шести видов адаптивной физической культуры.

Однако наиболее актуальны здесь упражнения и технологии их использования для формирования бытовых навыков: самообслуживания, перемещения (как самостоятельные, так и с помощью тех или иных технических средств: ходунков, колясок, протезов верхних и (или) нижних конечностей и др.). В зависимости от вида и тяжести нарушений структуры или функций сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и других поражений, а также возрастных и гендерных особенностей лиц с инвалидностью средства и методы адаптивной физической культуры систематизированы и классифицированы в специальной учебной и научной дисциплине: «Частные методики адаптивной физической культуры» [5]. Говоря о социально-культурной (социокультурной) реабилитации или абилитации инвалида и ребенка-инвалида, необходимо отметить, что базовым (основным) видом адаптивной физической культуры в этом случае выступают креативные телесно-ориентированные (художественно-музыкальные) практики, их многочисленные средства и методы.

При решении основных задач вполне уместны средства и методы других видов адаптивной физической культуры, прежде всего, адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Отдельного рассмотрения заслуживают средства и методы адаптивного спорта и его основных направлений развития: паралимпийского (для лиц с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта), сурдлимпийского (для лиц с поражением слуха) и специального олимпийского (для лиц с интеллектуальными нарушениями, включая тяжелые нарушения).

В контексте социокультурной реабилитации или абилитации адаптивный спорт является и отдельной сферой жизнедеятельности человека, его культурной составляющей, с одной стороны, и средством и методом физической реабилитацией, с другой. Во втором случае адаптивный спорт может составлять основу социально-психологической реабилитации, быть нетрадиционной технологией психолого-педагогической реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, который чутко реагирует на оценку процесса

соревновательной деятельности, рефлексия которой помогает ему социализироваться, осваивать те или иные социальные функции и роли.

В системе медицинской реабилитации основным видом адаптивной физической культуры является физическая реабилитация, включая лечебную физическую культуру.

*Систематизация средств и методов основных видов адаптивной физической культуры в работе учреждений и организаций физической культуры и спорта, образования, социальной защиты, здравоохранения и культуры*

Как показывает практика за последние три года, исходя из сведений федерального статистического наблюдения (форма № 3 – АФК) за период 2014-2016 годов, средства и методы адаптивной физической культуры присутствуют в организациях (учреждениях) всех направлений социальной работы с населением – физической культуры и спорта, образования, социальной защиты, здравоохранения и культуры.

Возможности применения средств и методов адаптивной физической культуры в организациях и учреждениях различной ведомственной подчиненности зависят от наличия в них:

- квалифицированных кадров (тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, инструкторов – методистов, старших инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре и др.), имеющих высшее или среднее профессиональное образование по направлению (специальности) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или прошедших переподготовку или повышение квалификации по данному направлению;
- организационно-методических программ по использованию технологий работы по основным видам адаптивной физической культуры;
- адаптированной к проблемам инвалидов спортивной инфраструктуры (спортивных сооружений и других объектов спорта);
- спортивных снарядов, оборудования, инвентаря и других технических средств и приспособлений для использования инвалидами и детьми-инвалидами.

Для выработки стратегического замысла, формулировки и конкретизации целей, анализа ресурсных возможностей по реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом, в том числе адаптивным спортом, необходимо скоординировать работу по внедрению в практику выявленного межотраслевого подхода к данному процессу.

Исходя из целей и задач, стоящих перед организациями (учреждениями) различной ведомственной подчиненности, средства и методы основных видов адаптивной физической культуры как составные части соответствующих мероприятий распределяются следующим образом:

- средства и методы адаптивного физического воспитания – образовательные организации, средства и методы адаптивного спорта - образовательные организации дополнительного образования детей (органы исполнительной власти и органы местного самоуправления в сфере образования);

- средства и методы адаптивного спорта, экстремальных видов двигательной активности - учреждения, осуществляющие спортивную подготовку (органы исполнительной власти и местного самоуправления в области физической культуры и спорта);

- средства и методы физической реабилитации – учреждения, осуществляющие проведение лечебной физической культуры, (органы исполнительной власти местного самоуправления в сфере здравоохранения);

- средства и методы адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации – учреждения сферы социального обслуживания населения (органы исполнительной власти и органы местного самоуправления в сфере социальной защиты);

- средства и методы креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) практик – учреждения культуры (органы исполнительной власти и органы местного самоуправления в сфере культуры).

Применение средств и методов основных видов адаптивной физической культуры, распределенных по организациям и учреждениям различной ведомственной подчиненности, находятся в полном соответствии с их целями, задачами, функциональными обязанностями, регламентированными нормативно-правовыми актами.

Данное распределение не исключает, конечно, возможности применения средств и методов основных видов адаптивной физической культуры сверх представленного распределения, при наличии у организаций (учреждений) квалифицированных кадров, организационно-методических программ, соответствующих спортивной инфраструктуры и спортивного оборудования и инвентаря.

### 2.3 Организационно-методические программы по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов для четырех сфер использования АФК

В рекомендациях по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом в рамках ИПРА инвалида, ребенка-инвалида органам исполнительной власти предлагается составить реестр (список) наименований организационно-методических программ и услуг по реабилитации с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, местах возможных занятий физической культурой и спортом, используемых в организациях каждой из социальных сфер: физической культуры и спорта, образования, социальной защиты, здравоохранения, культуры.

В соответствии с действующим законодательством каждая организация (учреждение) самостоятельно разрабатывает организационно-методические программы по тем или иным видам адаптивной физической культуры, исходя из наличия кадров, которые собственно эти программы и разрабатывают, базы, спортивных снарядов и оборудования.

Рассмотрим специфику разработки организационно - методических программ в каждой из сфер социальной практики.

#### *Сфера образования*

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» каждая образовательная организация самостоятельно разрабатывает образовательную программу, исходя из Федеральных образовательных стандартов.

В помощь разработчикам программ можно рекомендовать следующую учебную литературу:

- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре (2015) [1];
- Частные методики адаптивной физической культуры (2007) [5];
- Адаптивная физическая культура в школе (начальная школа) (2003) [6] и др.

В качестве примера приведем наименование организационно-методических программ для организации образования:

- гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- гидрореабилитация;
- нетрадиционные оздоровительные технологии;
- национальные спортивные и оздоровительные технологии и многие другие.

В приложении А приведены примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы образования.

### *Сфера физической культуры и спорта*

Здесь должны преимущественно развиваться технологии, осуществляемые в рамках спортивной подготовки. Основанием для разработки программ спортивной подготовки инвалидов, детей-инвалидов являются Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам адаптивного спорта – спорта глухих, спорта слепых, спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата).

Данные виды адаптивного спорта насчитывают более тысячи различных спортивных дисциплин (Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных олимпийских).

Алгоритм разработки программ спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине, основное содержание программ представлено в соответствующем федеральном стандарте и включает в себя:

- титульный лист,
- пояснительную записку,
- нормативную часть,
- методическую часть,
- систему контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения,
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В приложении Б приведены примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы физической культуры и спорта.

### *Сфера здравоохранения*

Данная сфера относится к числу наиболее обеспеченных организационно-методическими программами, которые классифицируются по нозологическому принципу. Известны десятки руководств, пособий, учебников по лечебной физической культуре, медицинской и физической реабилитации. Например, учебник «Физическая реабилитация» [7], учебное пособие «Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-

двигательного аппарата» [8], учебник «Основы физической реабилитации» [9] и многие другие. Однако надо учитывать, что назначение программы физической реабилитации осуществляет врач лечебной физической культуры, а занятия проводит инструктор лечебной физической культуры.

В приложении В приведены примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы здравоохранения.

### *Сферы социальной защиты населения*

Учреждения, оказывающие социальное обслуживание получателей социальных услуг, разрабатывают программы занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, ориентируясь в основном на порядок разработки дополнительных общеразвивающих программ в области физической (в том числе адаптивной) культуры и спорта (в том числе адаптивного).

В качестве примера можно привести содержание типовой программы для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, представленной отделом АФК одного из Центров социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов Санкт-Петербурга:

- введение,
- целевой раздел,
- пояснительная записка,
- цели и задачи Программы,
- принципы и подходы к формированию Программы,
- планируемые результаты,
- диагностика уровня физической подготовленности,
- содержательный раздел,
- разделы Программы и учебно-тематический план,
- содержание программного материала для детей инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата,
- организационный раздел,
- материально-техническое обеспечение Программы,
- перечень нормативных и нормативно-методических документов,
- перечень литературных источников,
- приложения.

В этих сферах при разработке программ используются подходы, регламентированные в рассмотренных сферах - образование, физическая культура и спорт, здравоохранение.

Например, для организаций и учреждений социальной защиты могут быть рекомендованы программы по:

- формокоррекционной ритмопластике «Отражение»;
- адаптивной двигательной рекреации, для детей с психосоматическими нарушениями на основе подхода Норбекова;
- сказко-терапии;
- видам адаптивной двигательной рекреации, основанным на взаимодействии с животными и др.

Для организации культуры вполне подходят организационно-методические программы по:

- психогимнастике,
- антистрессовой пластической гимнастике,
- танцевально-экспрессивному тренингу,
- играм с элементами коррекции;
- адаптивной физической культуре в геронтологии [10].

В приложении Г приведены примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы социальная защита населения.

При разработке организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в организациях и учреждениях различных сфер социальной работы с инвалидами, детьми-инвалидами необходимо исходить, прежде всего, из наличия квалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре, способных реализовать эти программы. Необходимо учитывать, что наличие даже отлично разработанных программ не гарантирует даже удовлетворительного качества проведения занятий.

Поэтому необходимо стремиться к привлечению квалифицированных кадров, их постоянному совершенствованию через участие в конференциях, семинарах, вебинарах, а также путем повышения их квалификации, включая их переподготовку.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Введенные с 2016 года в индивидуальные программы реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов раздела «физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом» знаменует собой начало важного этапа – этапа признания представителями сфер социальной защиты, образования, здравоохранения, культуры реабилитационного, воспитательного и социализирующего потенциала средств и методов адаптивной физической культуры и, особенно, адаптивного спорта.

Проведенное НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург научное исследование, научное обоснование организационно-методических рекомендаций по использованию технологий, основанных на применении средств и методов адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов позволило обобщить и систематизировать опыт регионов страны в данной работе, обосновать целесообразность их внедрения в практику.

Авторы данных рекомендаций надеются на то, что разработанные ими предложения помогут повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами, детьми-инвалидами, более активно использовать межотраслевой принцип организации этой деятельности, улучшить заботу о данной категории наших граждан, повысить уровень качества их жизни. Вместе с тем, они с благодарностью примут предложения по совершенствованию этой работы, а также замечания по обнаруженным недостаткам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. – 616 с.
2. Евсеева, О.Э. : Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебник / авторы - составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев: под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. – 296 с. 1500 экз. – ISBN 5-9718-0020-5
4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2005. – 448 с. 2000 экз. - ISBN 5-9718-0092-2
5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
6. Аксенова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа [Текст]: учебн. пособие / О.Э. Аксенова-автор составитель / Под. общей редакцией С.П. Евсеева. - СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
7. Попов, С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - 3-е изд. - Ростов н / Д : Феникс, 2005. – 608 с.
8. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло и др. - М. : Советский спорт, 2010. – 483 с.
9. Макаренко, О.К. Основы физической реабилитации [Текст]: учебник для студ. вузов / О.К. Макаренко. - К. : Олимп. лит. , 2012. – 528 с.
10. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Текст]: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. М. : Советский спорт, 2010. – 164 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы образования

### *Организационно-методическая программа «Ритмическая гимнастика»*

Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, которые как нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста. Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Главным возбудителем игры является удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной.

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой — воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

В таблице А.1 приводится примерная схема составления комплексов ритмической гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов. В этом примере подробно даны части комплекса, серии, цепочки различных упражнений и количество упражнений в каждой из них. Если придерживаться данной схемы, то можно без особого труда самому

составить комплекс ритмической гимнастики для нужного вам класса, используя также и материал таблицы А.1.

Таблица А.1 - Схема составления комплекса ритмической гимнастики

Части комплекса	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная	4 мин.	6 упр.	1. На осанку 2. Типа ходьбы на месте 3. Танцевальные шаги 4-6. Общего воздействия
Основная часть 1 серия (в исходном положении стоя)	6 мин.	9 упр.	1. Для мышц шеи 2-3. Для рук и плечевого пояса 4-6. Для туловища 7-9. Для ног
2 серия (пиковая нагрузка)	2 мин.	9 упр.	Разнообразные виды бега и прыжков
3 серия (упражнения из и.п. сидя и лежа)	6 мин.	9 упр.	1. Руки 2. Туловище 3. Таз 4. Брюшной пресс 5. Ноги 6. Общее воздействие 7. Брюшной пресс 8. Ноги 9. Общее воздействие
Заключительная часть	2 мин.	3 упр.	1. На гибкость 2. На расслабление 3. Дыхание
Всего	20 мин.	36 упр.	

Таблица А.2 - Темпы, используемые в ритмической гимнастике

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Характер упражнений
Медленный	40-60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнение на равновесие.
Умеренный	60-90	Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов.
Средний	90-120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца, для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцев, шаги.
Быстрый	120-140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения.
Очень быстрый	140-180	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла.

Комплексы ритмической гимнастики для вводной и основной частей урока (с учетом противопоказаний) представлены в таблицах А.3, А.4, А.5.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста. В младшем школьном возрасте, когда начинает формироваться самооценка ребенка, в коллективной форме занятий детей привлекает возможность проявления их индивидуальных способностей. В этом возрасте происходит интенсивное развитие нравственных качеств, расширяется эмоциональный опыт ребенка, и в связи с этим коллективная форма занятий очень ценна.

Таблица А.3 - Комплекс № 1 для учащихся 1-2 классов. «Игрушки» И. Ефремов, «Ни кола, ни двора» (Грампластинка «В мире много сказок»)

1 «Чебурашка»	И. п. — о. с. 1-3 — три шага на месте или с продвижением; 4 — притоп с полунаклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед; 5-8 — то же, но с другой ноги.
2 «Матрешка»	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе; 1-4 два раза подняться и опуститься на носках; 5-7 — два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 — и. п. 9-16 — то же в другую сторону.

Продолжение таблицы А.3

3 «Лягушонок»	И. п. — то же; 1— руки вперед; 2— полуприсед, руки в стороны; 3-6 — повторить 2 раза движения счетов 1-2; 7-8 - и. п.
4 «Насос»	И. п. — о. с.; 1— полуприсед, руки вверх; 2— и. п.; 3- наклон вперед, руки назад; 4— и. п. Повторить 8 раз.
5 «Гуси»	И. п. — о. с.; 1-2 — руки дугами в стороны-вверх — вдох; 3-4 — руки вниз — выдох.

Таблица А.4 - Комплекс № 2 для учащихся 1-2 классов. Музыка И. Ефремова, «Песенка друзей» (Грампластинка «В мире много сказок»)

1 «Деревце»	И. п. — о. с.; 1-2 — правая нога назад на носок, руки вверх — вдох; 3-4 — и. п. — выдох; 5-8 — то же с другой ноги.
2 «Кукла»	И. п. — о. с.; 1-2 — правую ногу вперед, руки в стороны ладонями вперед, наклон головы вправо; 3-4 — и. п.; 5-6 — то же, но с левой ноги; 9-10 — правую согнутую скрестно назад, руки в стороны; 11-12 — и. п.; 13-16 — то же, но с левой ноги.
3 «Петушок»	И. п. — стойка ноги врозь; 1-2 — поднимая руки в стороны, 2 хлопка по бедрам; 3 — полповорота вправо, правая нога на пятке, носок: на себя, прогнуться, правая кисть на голове, ладонь влево, пальцы врозь кверху («гребень»), левая рука за спиной ниже пояса, пальцы врозь назад («хвост»); 4 - и. п.; 5-6 - то же, что и на счет 1-2; 7-8 — то же, что и на счет 3-4, но влево.

Продолжение таблицы А.4

4 «Мишка»	И. п. — о. с.; 1 — упор согнувшись, шаг левой рукой и ногой вперед; 2 — то же правой ногой и рукой; 3-4 — то же, что и на счет 3-4; 5-8 — четыре шага назад с полунаклонами в одноименную сторону, руки полусогнуты в стороны, ладони вперед, пальцы врозь.
5 «Олень»	И. п. — стойка ноги врозь; 1 — наклон назад, руки на пояс. 2 — выпрямиться, руки вверх ладонями вперед; 3 — полуприсед, руки скрестно над головой; 4 — то же, что и на счет 2.
6 «Сударушка»	И. п. — руки на пояс; 1 — полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2-й. п.; 3-4 — то же, но влево; 5-6 — тройной притоп правой; 7-8 — то же, но левой ногой.
7 «Буратино»	И. п. — о. с. 1-2 — поворот туловища вправо, руки согнуты, пальцы врозь к носу; 3-4 то же, но в другую сторону.
8 «Цапля»	И. п. — о. с.; 1 — правую ногу согнуть вперед (повыше), 2 — наклон вперед; 3 — правую ногу и туловище выпрямить. 4 — и. п.; 5-8 — то же, но левой ногой.
9 «Мяч»	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе; 1-6 — шесть пружинящих приседаний с небольшими подскоками; 7-8 — и.п., 9-10 — полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11-12 — и. п.; 13-16 — то же, что и на счет 9-12, но в другую сторону.
10 «Бармалей»	И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх; 1 — полуприсед на левой, мах правой в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2-й. п.; 3-4 — то же, что и на счет 1-2; 5 — полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь; 6 — и. п.; 7-8 — то же, что и на счет 5-6; 9-16 — то же, что и на счет 1-8, но другой ногой.
11 «Зайчики».	1-4 — четыре прыжка на двух ногах вправо, руки согнуты, прижаты к груди, ладони книзу; 5-8 — то же, но с продвижением влево.
12 Ходьба по «ступенькам»	1-8 — ходьба с высоким подниманием бедра

Таблица А.5 - Комплекс № 3 для учащихся 3-4 классов. Музыка В. Шаинского, «Песенка про улыбку» из мультфильма «Крошка Енот»

1 «Рисуем солнце»	И. п. — о. с. 1-2 — шаг левой влево, правую вправо на носок, правую руку дугой вовнутрь, вверх — вдох; 3 — шаг правой, левую влево на носок, правую руку вправо; 4 — левую приставить, правую руку вниз — выдох; 5-8 — то же в правую сторону.
2 «Скакалка»	И. п. — стойка руки в стороны, пальцы в кулак. 1-4 — четыре раза подняться и опуститься на носках с одновременными вращениями рук вперед; 5-6 — полуприсед, дугами скрестно руки вверх; 7-8 — дугами внутрь руки в и.п.; 9-12 — то же, что и на счет 1-4, но, вращая руки назад; 13-14 — полуприсед, дугами скрестно руки вниз; 15-16 — выпрямиться, дугами вверх руки в и. п.
3 «Паровоз»	И. п. — стойка руки согнуты, локти прижаты к туловищу. 1 — шаг левой, руки согнуты вперед, полунаклон прогнувшись; 2 — приставить правую, наклон прогнувшись, руки вперед; 3 — шаг левой назад, выпрямиться; 4 — приставив правую, руки в и. п.
4 «Мельница»	И. п. — стойка руки в стороны. 1-3 — поворот переступанием на 360°, наклон назад; 4 — и. п.; 5 — полуприсед, руки скрестно вперед; 6 — и. п.; 7-8 — то же, что и на счет 5-6; 9-16 — то же, что и на счет 1-8, но начиная влево.
5 «Пингвин»	И. п. — основная стойка, 1 — наклон вперед захватом; 2-3 — два шага вперед с левой; 4 — приставить левую; 5-6 — два шага назад с правой; 7 — приставить правую; 8 — и. п.
6 «Печем пирожки»	И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед ладонь в ладонь. 1 — полуприсед, наклон вправо, левая ладонь на правой; 2 — и. п.; 3-4 — то же влево; 5-8 — то же, что и на счет 1-4; 9-10 — полуприсед, ладони вниз; 11-12 — и.п.; 13-16 — то же, что и на счет 9-12.

Продолжение таблицы А.5

7 «Привет»	И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, левую руку вверх; 2-3 - два движения левой кистью вправо-влево (приветствие); 4 — и. п.; 5-8 — то же, но влево.
8 «Присядка»	И. п. — стойка руки в стороны. 1-4 — четыре прыжка на левой ноге с поворотом направо на 360°, правую ногу — вперед-вниз; 5 — приставляя правую, присед, руки на пояс; 6 — полповорота налево, стойка на правой, левую вперед на пятку, руки в стороны, ладони вверх; 7-8 — то же, что и на счет 5-6, но в другую сторону; 9-16 — то же, что и на счет 1-8, но начиная на правой.
9 «Качели»	И. п. — широкая стойка. 1 — выпад влево, руки влево-вверх; 2 - и. п.; 3 — выпад вправо, руки вправо-вверх; 4 — и. п.
10 «Робот»	И. п. — стойка ноги врозь; — руки согнуть и вперед, предплечья параллельны полу, ладони вниз; 1 — поворот направо на пятках; 3-4 — два скрестных движения предплечьями; 5 — поворот налево на пятках; 6 — руки в стороны, предплечья вниз, ладони назад, голову вниз; 7 — шаг левой на месте, правую приподнять, полунаклон влево; 8 — и. п.; 9-16 — то же, что и на счет 1-8, но поворот налево.
11 «Рисуем солнце»	Повторить упражнение № 1

## *Организационно-методическая программа «Базовая аэробика»*

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: Lo-движения ногами и Hi-движения руками.

Низкая (ударная) нагрузка (Lo). При выполнении упражнений одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали). Высокая (ударная) нагрузка (Hi). При движениях обе ноги на короткое время могут не соприкасаться с полом (т. е. упражнение выполняется с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный учитель (преподаватель), обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). В адаптивном физическом воспитании решаются также коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы занятий аэробикой

— выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;

- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;
- распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение занимающихся упражнениям и хореографическим соединениям оздоровительной программы;
- управление нагрузкой на последующих занятиях и т. д.

Представленная в таблице 6 общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

#### *Типичная схема урока оздоровительной аэробики*

1) Подготовительная часть урока. Продолжительность 5 - 10 мин.

1.1) Разминка (разогревание — Warm up).

Зона воздействия и направленность упражнений:

1.1.1) Локальные (изолированные движения частями тела).

Основные упражнения: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой;

Указания: рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой.

1.1.2) Совмещения, движения для обширных мышечных групп. Основные упражнения: полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.

Указания: упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

1.2) Стретчинг - упражнения на гибкость (Stretching)

1.2.1) Изолированные движения для мышц бедра и голени. Основные упражнения: растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Указания: выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.

2) Основная часть урока.

2.1) Аэробная часть (Aerobics). Продолжительность 20 - 30 минут. Зона воздействия и направленность упражнений:

2.1.1) Аэробная разминка (3 - 10 мин.).

Основные упражнения: базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. Указания: разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.

2.1.2) «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15 мин.)

Основные упражнения: танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

Указания: разучивание сочетаний - «блоков» упражнений на месте, и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

2.1.3) Первая аэробная «заминка» (2 - 5 мин.).

Основные упражнения:

— базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движения руками;

— амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками от бедра.

Указания:

— уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;

— движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движения замедляется.

2.2) Упражнения на полу (Floor work) - «калистеника, фитнес» (5 - 10 минут). Зона воздействия и направленность упражнений:

2.2.1) Упражнения для мышц туловища — в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.

2.2.2) Упражнения для мышц бедра — в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

2.2.3) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса — варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.

Указания: можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

3) Заключительная часть урока. «Вторая заминка» — «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) – 2 - 5 минут

Зона воздействия и направленность упражнений: «Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».

Основные упражнения: растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.

Указания: в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

В теории оздоровительной физической культуры (и аэробики в частности) еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки).

Для деятельности учителя, тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики — свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий разной целевой направленности (таблица А.6), предложенные Андреев К.Б. (1996). Следует оговориться, что подобная классификация уроков и уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной подготовки.

Таблица А.6 - Варианты построения занятий аэробикой

Тип урока	Части урока	Длительность	Планируемая ЧСС
Обучающий	Разминка	2 - 5	90 - 120
	Стретчинг	3 - 4	90 - 110
	Аэробная	12 - 25	130 - 150
	Заминка	2 - 5	90 - 100
Силовой	Разминка	2 - 5	90 - 120
	Стретчинг	3 - 4	100 - 150
	Калистеника	15 - 20	90 - 130
	Заминка	2 - 5	80 - 90
Танцевально-разогревающий	Разминка	2 - 5	90 - 120
	Танцевальная	7 - 12	140 - 150
	Заминка	2-5	до 110

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики.

#### *Базовые движения*

Состав движений классического занятия аэробикой можно подразделить на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения.

Базовыми движениями аэробной части занятия считают:

- Шаг (march);
- Бег (jog);
- Скип (skip);
- Сгибание ноги вперед — поднимание колена (knee lift);
- Мах (kick);
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping jack);
- Выпад (lunge) — таблицу 18.

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной.

Существуют различные сочетания и вариации базовых движений:

- скрестный шаг в сторону (grape wine);
- шаг ноги врозь-вместе (V-step);
- приставной шаг (step touch) и т. д.

При составлении двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями. Предполагается, что преподаватель «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации из других видов аэробики (салса, фанк и т.д.), использованием танцевальных элементов, стилизацией базовых движений.

Таблица А.7 - Описание и критерии правильности техники выполнения базовых движений

Базовые движения	Методика
Шаг (march)	Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги. При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловища вперед-назад.
Бег (jog)	Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед. Желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах (угла между туловищем и бедром).
Скип (skip)	Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40°. К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги — «футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку. Выпрямляющаяся вперед нога не должна разворачиваться наружу.
Сгибание ноги вперед — поднимание колена (knee lift)	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.
Мах (kick)	Мах прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован. Движение выполняется только в тазобедренном суставе, не следует наклонять туловище вперед или назад.

Продолжение таблицы А.7

<p>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping jack)</p>	<p>В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются амортизируя. Ширина разведения ног — чуть шире плеч. Ноги сгибаются так, чтобы колени не «выходили» за стопу. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении упражнения сохранять правильную осанку.</p>
<p>Выпад (lunge)</p>	<p>При выполнении данного движения центр массы перемещается по вертикали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Ширина между ногами во фронтальной плоскости соответствует ширине плеч. Туловище вертикально.</p>

*Организационно-методическая программа «Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре»*

Одна из важнейших проблем совершенствования учебно-воспитательного процесса в специальных учреждениях для детей с нарушениями в развитии в настоящее время — создание системы управления процессом развития личности ребенка.

Развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе и игровой — наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Большинство игр связано с двигательной деятельностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченными установленными правилами или без правил (Маллаев Д.М., 2002).

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с нарушениями в развитии. В игровой деятельности приобретает практический опыт культуры общения — развитие познавательной активности и коммуникативных способностей, формирование навыков словесного общения. Подвижные игры способствует овладению навыков пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации, быстроты. Игры развивают и укрепляют нравственные и личностные качества.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакции нестандартности действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно,

мгновенно реагировать на действия партнеров. Игры развивают внутреннюю речь и логику (Шапкова Л.В., 2001).

Итак, подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями, которые помогут им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферы, будут служить средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создадут благоприятные условия для социальной реабилитации.

Подвижные игры можно использовать во всех нозологических группах:

- Со слабовидящими и незрячими детьми (только у тотально слепых ограничение физической нагрузки при катаракте, глаукоме, опухоли, миопии высокой степени).
- С детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии.
- Со слабослышащими и глухими.
- С детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Подвижные игры можно использовать:

- в адаптивном физическом воспитании (на уроках адаптивной физической культуры);
- в адаптивной двигательной рекреации (игры на переменах);
- в адаптивном спорте (подвижные игры выступают как вспомогательное средство для совершенствования физических качеств);
- в адаптивной двигательной реабилитации (элементы подвижных игр для укрепления мышечно-связочного аппарата).

Подвижная игра - совокупность действий, объединенных сюжетом и единой целью.

Основными чертами игр является:

- Наличие сюжета;
- Наличие соперничества;
- Проявление интереса, эмоциональных переживаний.

Единой квалификации подвижных игр нет, даже для здоровых детей. Создание единой классификации невозможно, так как в каждой подвижной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагаемая Л.В. Шапковой (2002) классификация подвижных игр позволяет выбрать те, которые направлены на функции ребенка, которые отстают в развитии и нуждаются в коррекции.

По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку

- Подвижные игры незначительной психофизической нагрузки – ЧСС до 100 уд./мин.
- Умеренной психофизической нагрузки – ЧСС до 100-120 уд. /мин.
- Тонизирующей психофизической нагрузки – ЧСС до 120-140 уд. /мин.
- Тренирующей психофизической нагрузки – ЧСС до 140-160 уд. /мин.

По преобладающему виду действия:

- Подвижные игры с ходьбой, бегом;
- Игры с прыжками;
- Игры с метанием, бросками;
- С ползанием и подлезанием;
- С ловлей и передачей мяча;
- С различными предметами.

По преимущественному развитию физических качеств:

- Для развития координационных способностей;
- Для развития скоростных качеств;
- Для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

По форме организации и проведения подвижных игр:

- С водящим;
- В парах, тройках;
- Командные.

По виду использования межпредметных связей:

- С речевой деятельностью;
- С представлениями о частях тела, о направлениях движения;
- С элементарными математическими представлениями;
- С информацией об окружающем мире.

По преимущественной активизации психических процессов:

- На развитие внимания;
- На память;
- На мышление;
- На восприятие;
- На воображение;
- На активизацию речевой деятельности;

По оздоровительной направленности:

- На формирование осанки;
- На укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия;
- На укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Требования к проведению подвижных игр*

Выбор игры

Прежде всего, необходимо определить какие задачи решаются в игре. Необходимо подбирать подвижные игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений (игры, связанные с ходьбой, бегом, прыжками).

Необходимо также обратить внимание, соответствует ли предлагаемое задание базовым умениям занимающихся, их возрасту, условиям проведения игры, доступности. Подвижные игры должны воспитывать творческие способности детей. Для этого необходимо:

- стимулировать творчество детей при разучивании подготовительных игровых упражнений,
- последовательно обогащать знания детей об окружающем мире через сохраненные анализаторы с целью развития их воображения,
- подбирать эмоционально насыщенные подвижные игры,
- вводить в игру свои элементы в содержание.

Выбор игры осуществляется согласно классификации и по степени педагогического воздействия на физическое и нравственное развитие детей с нарушениями в развитии.

#### *Выбор атрибутов и организация места проведения игры*

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации игры, а также при подготовке места для проведения игры с детьми, необходимо специфику контингента занимающихся.

Так при проведении подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми, необходимо использовать озвученную атрибутику, спортивный инвентарь должен быть ярким. Для детей со зрительной депривацией для проведения игр определяют игровое пространство. Необходимо предусмотреть безопасность этих мест, продумать меры страховки, чтобы это позволило детям безбоязненно передвигаться в пространстве. Например, чтобы незрячий ребенок чувствовал себя увереннее на площадке, многие линии ограничения, позиций игроков должны быть осязаемыми, то есть рельефными. В спортивном зале ограничения могут служить сетки, резиновые коврики. Для слабовидящих детей это линии, нарисованные цветными мелкими, или полоски цветной ткани (Маллаев Д. М., 2002).

#### *Подготовка и проведение игры*

Перед проведением игры необходимо заранее заготовить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким.

При организации и проведении игр необходимо использовать различные педагогические методы: групповой, индивидуальный, соревновательный.

Перед проведением игры педагог должен объяснить детям содержание игры, ее правила. При проведении подвижной игры педагог должен находиться в таком месте, чтобы суметь вовремя прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры.

Проводить игру следует так, чтобы дети самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выполнении двигательных действий и правил (Жуков М.Н., 2000).

При проведении игры необходимо следить за ходом игры, видеть всех играющих. Вовремя использовать метод стимулирования, остановить нарушившего правила игры. После окончания игры необходимо дать анализ игры и похвалить победителя.

#### *Дозирование нагрузки при проведении подвижных игр*

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по ЧСС, а регулировать нагрузку – временем игры.

#### *Организация и методика проведения подвижных игр*

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. Важно учесть состав занимающихся, их количество, возраст, место и форму проведения.

До начала игры необходимо подготовить игровую площадку, инвентарь, проверить помещение.

#### *Особенности методики проведения подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми*

При организации и проведении игр с незрячими и слабовидящими детьми на игровой площадке, необходимо предварительно ознакомить детей с игровым пространством, оговорить ориентиры (где находится дверь, окна). Следует объяснить необходимость соблюдения мер предосторожности. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным.

Необходимо тщательно подходить к организации командных игр, эстафет для детей с остатком зрения, комплектуя равноценные команды с равномерным распределением в них незрячих и слабовидящих. При проведении эстафет следует соблюдать осторожность: избегать встречного бега (Маллаев Д. М., 2002).

В связи с тем, что незрячий ребенок воспринимает игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому необходимо уделять дозировке физической нагрузке игр.

Чтобы избежать переутомления, педагог должен знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка.

При организации и проведении занятий с незрячими и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы (Ростомашвили Л.Н., Петрова Е.В., 2002).

*Особенности методики проведения подвижных игр с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии*

Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации нарушений в развитии у детей с нарушением интеллекта является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре.

Успешность игровой деятельности умственно отсталых детей зависит от того, как они поняли правила игры и содержание игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета, делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Объяснение сопровождается показом всех перемещений с пробным проигрыванием, так как непонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры (Шапкина Л.В., 2002).

*Особенности методики проведения подвижных игр с глухими и слабослышащими детьми*

Так как компенсация нарушения слуха идет за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации игровых занятий с глухими и слабослышащими детьми. Ребенок должен видеть, что ему предстоит делать, поэтому показ движений должен быть обязательно точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией. При этом особое внимание надо обратить на два момента:

- дети должны хорошо видеть движения губ, мимику, жесты говорящего,
- при показе дети должны повторять задание вслух.

Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик игры понял ее правила (Сотникова И.С., Смекалов Я.А., 2002).

При проведении игр со слабослышащими детьми необходимо использовать речитативы для навыков речевого поведения и словесного общения, а, следовательно, для повышения психологической и коммуникативной адаптации детей (Киреева Г.А., 1997).

## *Особенности методики проведения подвижных игр с нарушениями опорно-двигательного аппарата*

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует помнить, что они имеют особое значение для занятий, проводимых в гетерогенных группах. Так как они позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям сотрудничать и соперничать на равных условиях; дают возможность учащимся с тяжелыми нарушениями в развитии выбирать из всего многообразия игр и несмотря на тяжелые нарушения двигательных функций, для учащихся открываются возможности принимать участие в спортивных занятиях.

При организации подвижных игр у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в гетерогенных группах. М. Шоо (2003) предлагает учитывать следующие принципы:

Вводить специальные правила, - которые облегчают задания для учащихся с тяжелыми нарушениями в развитии или усложняют их для более подвижных детей.

- Специальные функции – дети с тяжелыми двигательными нарушениями получают задание, не предъявляющее высоких требований к моторике, но имеющее для детей особое значение.

- Альтернативная постановка задачи – для детей с тяжелыми нарушениями даются специальные задания (попасть в специальную мишень), это сравнивается с попаданием в нормальную мишень.

- Конфронтация – совместная игра бегающих игроков и игроков на колясках, они получают различные задания, связанные с движением, но в игре они становятся равноправными соперниками.

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, с другой стороны получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовольствие от этой деятельности (Павленко В.Г., Жиленкова В.П., Малышев А.И., 2002).

### *Практические рекомендации*

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями в развитии необходимо:

- проверить наличие специального оборудования и инвентаря, соответствующих гигиеническим требованиям и обеспечивающих безопасность здоровья детей;
- проверить состояние спортивной одежды, обуви;
- освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;

- тщательно изучить медицинские карты обследования детей;
- определить состояние физического развития;
- выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей;
- выявить уровень развития двигательных функций;
- при организации подвижных игр необходимо предъявлять повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

Для всех нозологических групп важным является использование различных систем тренинга зрения. Несомненно, они полезны, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз; активизируют кровообращение в данной области и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление.

Г.Г. Демирчоглян и А.Г. Демирчоглян (2000) предлагают при проведении специальных упражнений для глаз соблюдать основные принципы:

- регулярность воздействий,
- постепенное увеличение физической нагрузки на протяжении выполнения комплекса упражнений,
- индивидуализация упражнений в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья.

Также для улучшения кровообращения мышц глаз, для расширения центрального поля зрения и для снятия утомления И. Смирнов и С. Фатеев (1998) предлагают использовать «волшебные игры для глаз». Каждый мини-комплекс упражнений описан в отдельном рассказе, состоящем из игр - упражнений, объединенных общими сказочно-приключенческими персонажами.

Комплексы могут использоваться по принципу «физкультминуток» в рамках каждого урока. Весьма желательно (но не обязательно) использовать музыкальное сопровождение.

#### *Игра для психологического контакта между занимающимися*

Непринужденная, доброжелательная атмосфера в группе закономерный результат и вместе с тем первостепенное условие успешной работы. Непосредственно от степени психологического комфорта в группе и раскрепощенности участников зависит их активность, глубина эмоциональной включенности в происходящее и готовность поделиться своим уникальным опытом. На определенных этапах группового развития у участников может возникать особенное праздничное ощущение и даже некоторая одержимость духом игры и изобретательства. Чрезмерная экзальтация, однако, вредна ничуть не меньше, чем

бездумное школярство. Признаком рабочего настроения группы можно считать выдвижение участниками реальных, жизненно значимых проблем.

### *Игра как деятельность*

Покажем на небольшом примере, взятом из области педагогики, в чем принципиальное отличие игры как деятельности от игры другого типа, скажем, игры как средства. Педагоги активно используют игру в качестве приема, позволяющего им решать педагогические, прежде всего учебные, задачи. Для повышения интереса детей к содержанию урока, повышения их активности, переключения внимания или отдыха, они используют различные игровые приемы. Но при этом каждый педагог хорошо понимает, что игра для него — это только средство решения учебной задачи, яркая «обертка» учебного материала. Поэтому он тщательно отбирает такие игры, которые не выведут детей из-под его контроля, не захватят их настолько, чтобы они психологически переключились с урока на игровое взаимодействие. Он отдаст предпочтение хорошо «прирученным» игровым формам и создаст урок с игровыми элементами. Таких уроков в арсенале современного учителя много и это замечательно, это можно только приветствовать. Но, есть и другая возможность применения игры в учебном процессе. Назовем ее игровым уроком. В данном случае все пространство урока занимает игровой сюжет, с его игровыми правилами и игровой логикой развития событий. А все предметные знания, умения и навыки, которые хотел бы учитель передать ученикам на этом уроке (или проверить степень их усвоения), выступают игровыми средствами. Без них дети не могут и шагу сделать в игровом пространстве, не могут решить свои игровые задачи, и все же Ее Величество Игра выступает на таком уроке целью, а пресловутые ЗУНЫ (знания, умения, навыки) — средством. Что, согласитесь, совершенно правильно с точки зрения развивающего обучения: не жизнь (деятельность, самопознание) ради образования, а образование ради жизни и деятельности и самопознания.

Все сказанное выше можно перенести на психологическую игру. В большинстве случаев игровой прием в работе психолога выполняет подсобную функцию средства, надежного и проверенного, осуществления какой-то деятельности психолога. И иногда игра становится деятельностью. Сначала, на стадии продумывания и разработки, — деятельностью создающего ее психолога, а затем одновременно деятельностью и ведущего и участников, так как ведущий подобного действия всегда одновременно и его участник. Он играет «свою игру».

### *Возможности психологической игры*

Почему большинство людей в любом возрасте так любят играть? Прежде всего, видимо, потому, что игра — это целостное состояние души. В интеллектуальную задачу можно погрузиться умом, испытывая при этом некоторый эмоциональный «холод». На

дискотеке можно всеми чувствами уйти в танцевальное движение, но думать при этом практически невозможно. Игра (хорошо продуманная или очень тонко, по наитию, придуманная) захватывает человека целиком. Это единство мыслей, чувств и движения. Это гармоничная жизнь в образе, роли, ситуации, мире.

Кроме того, игра — это уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. Можно творить себя, свои отношения с другими, свое будущее и будущее мира в совершенно безопасной атмосфере и ситуации. Можно сказать себе: «Я играю роль» и позволить себе быть самим собой. Позволим себе утверждать на основе собственного личного и профессионального опыта, что в игре мы больше похожи на себя, чем в жизни. Хорошая игра — это психологический эксперимент, который ставит сам на себе каждый участник. Его результаты не всегда предсказуемы, более того — чаще всего неожиданны, а иногда — очень болезненны.

И если у участника нет сил принять и осмыслить новый опыт, игра предлагает ему безопасный уход, защиту: «То был не ты, а навязанная тебе роль. В жизни у тебя все по-другому». Это важно в любом возрасте, а в детском, подростковом — особенно.

Все описанные выше факторы создают вокруг психологических игр ауру привлекательности и вместе с тем — серьезную профессиональную проблему. Вот вы приходите в школу и слышите от детей привычную фразу: «Здравствуйте, а когда мы будем с вами еще играть?» Хорошо это или плохо? Что стоит за желанием детей участвовать в психологических «игрищах»? Мы убедились, что необходимо знать ответ на этот вопрос, так как он характеризует и уровень психологического развития, на котором сейчас находится школьник или класс, и профессионализм нашей деятельности.

Итак, игра как психологический метод в школе может быть использована как минимум для решения трех последовательных задач (таблица А.8):

Научить детей жить в игровом пространстве, полностью погружаться в игровой мир и игровые отношения.

Научить быть свободным в игровом пространстве, осознавать свои особенности и выстраивать отношения с другими людьми.

Научить осмысливать игровой опыт, использовать игру как инструмент самопознания и жизненных экспериментов.

Таблица А.8 – Психолого-педагогические возможности игры

Игра как деятельность и ее психолого-педагогические возможности	
Особенности игры как деятельности	Психолого-педагогические возможности игры
Игра — это внутренне мотивированная, самоценная для человека деятельность	В игре человек чувствует себя естественно, адекватно своей человеческой природе, так как естественное состояние человека — это состояние Деятеля, инициатора собственного развития.
Человек включается в игру целиком: всем своим интеллектуальным, личностным, эмоциональным потенциалом, своим жизненным опытом и творческими ресурсами	Игра предоставляет широчайшие возможности для развития и саморазвития, так как человек находится в состоянии «максимальной готовности» к этому
Игра задает участнику правила поведения, границы дозволенного, временные пределы самореализации в данном игровом пространстве	Игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков
Игра — это совместная деятельность, предполагающая коллективную взаимозависимость и расширение личных возможностей за счет привлечения потенциала других участников	Игра развивает важнейшие социальные навыки и умения, способность к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, учит человека видеть ситуацию глазами другого

Как мы понимаем сегодня ту искомую субъектную позицию, к формированию которой в самих себе и воспитанниках мы стремимся? Субъектная позиция, с нашей точки зрения, складывается из следующих характеристик личности, деятельности человека и его отношения к миру представлена в таблице А.9:

- устойчивая внутренняя мотивация поступков, деятельности, оценок;
- наличие устойчивой системы ценностно-смысловых регуляторов действий, поступков и оценок, способность к совершению поступков — поведенческих проявлений, регулирующихся не внешними обстоятельствами, а внутренними жизненными целями, смыслами и ценностями;

– умение осознанно планировать свои действия исходя из поставленных целей и системы жизненных ценностей, гибкость в постановке и изменении плана действий, осуществляемых в зависимости от внешних условий и внутреннего отношения;

– способность регулировать свою активность в процессе достижения целей и решения задач (умение не только ставить, но и удерживать цель, не отвлекаясь на сиюминутные интересы);

– сформированная самооценка, умение увидеть себя, свои поступки в той или иной ситуации и дать им всестороннюю оценку;

– постоянное соотнесение себя, своей деятельности и жизненных планов с окружающим миром, прежде всего — миром людей; существование в контексте истории, культуры, человеческих отношений, способность к равноправному диалогу с миром.

Таблица А.9 - Субъектная позиция и возможности игры

Субъектная позиция и возможности игры	
Субъектная позиция	Возможности игры
Устойчивая внутренняя мотивация поступков, деятельности, оценок	Погружение участников в ситуацию, когда все совершаемые действия и оценки оказываются мотивированы именно «изнутри»: целями, задачами и условиями игры. Человек учится действовать исходя из целей и задач своей деятельности
Наличие устойчивой системы ценностно-смысловых регуляторов действий, поступков и оценок. Способность к совершению поступков — поведенческих проявлений, регулирующихся не внешними обстоятельствами, а внутренними жизненными целями, смыслами и ценностями	Игра предоставляет возможность совершать игровые выборы, за которыми стоят выборы ценностно-смысловые, и осознавать систему своих жизненных ценностей. Будучи ситуацией «как бы», игра позволяет совершать поступки, регулируемые действительно личностью, а не внешними обстоятельствами. Это возможность быть самим собой и лучше самого себя
Умение осознанно планировать свои действия исходя из поставленных целей и системы ценностей. Гибкость в постановке и изменении плана действий, осуществляемого исходя из внешних условий и внутреннего отношения	Игра предоставляет возможность сделать ситуацию планирования явной, очевидной (что далеко не всегда возможно в реальной деятельности). В отличие от учебной ситуации в игре планирование происходит внутри мотивированной и эмоционально окрашенной деятельности человека

Продолжение таблицы А.9

Способность регулировать свою активность в процессе достижения целей и решения задач (умение не только ставить, но и удерживать цель, не отвлекаясь на сиюминутные интересы)	Игра, обладая системой правил, табу и игровых условий, дает участникам прекрасную возможность для развития навыков самоконтроля и саморегуляции
Сформированная самооценка, умение увидеть себя, свои поступки в той или иной ситуации и дать им всестороннюю оценку	Игра в отличие от реальной деятельности предполагает такой этап, как обсуждение, обратная связь, что значительно расширяет возможности личности в самопознании и самооценке
Постоянное соотнесение себя, своей деятельности и жизненных планов с окружающим миром, прежде всего — миром людей. Существование в контексте данного аспекта субъектной позиции, истории, культуры, человеческих отношений. Способность к равноправному диалогу с миром	Игра как принципиально коллективная форма деятельности предоставляет широчайшие возможности по формированию. Эти умения могут формироваться как за счет содержательных, так и за счет процессуальных особенностей создаваемой игры

Примеры психологических игр, направленных на установление психологического контакта между занимающимися:

Невербальное общение, а именно установление контакта по средствам невербального общения, служит одним из способов установления первоначального контакта между играющими

*Шахматы*

Оптимальное количество участников 32 (столько шахматных фигур). Каждому участнику раздается по одной карточке с изображением и названием шахматной фигуры, ее он никому не должен показывать. Ведущий дает инструкцию: "Сейчас мы будем играть в шахматы, а фигурами будете Вы. Посмотрите на свои карточки, фигура там нарисованная - это Вы, никому не говорите кто Вы и никому не показывайте своей карточки. Наша комната - это шахматная доска. Я не буду говорить с какой стороны стоят белые, а с какой черные фигуры, во время игры Вы должны определиться сами. Ваша задача по команде расположиться так, как стоят фигуры перед началом партии - с одной стороны белые, а с

другой черные (желательно прикрепить к стене шахматную доску, т. к. могут не все знать расположение фигур, доску можно скачать отсюда). Есть только одно условие - Вы не можете разговаривать, Вам категорически запрещено говорить, писать (в т. ч. и в воздухе), тыкать пальцами в доску, определяя цвет показывая на черное или белое (светлое-темное). Ведущему необходимо спросить все ли все поняли и ответить на вопросы участников. Это касается любой игры.

#### *Ассоциации*

Сядьте в кресла так, чтобы каждый участник мог видеть всех остальных. Потренируемся в создании ассоциаций. Постарайтесь описать состояние друг друга по их внешнему проявлению, используя самые различные ассоциации, привлекая образные художественные метафоры, когда человеческий голос может быть, например, ледяным, густым или бархатным. Взгляд - обжигающим или колючим. Выражение лица - кислым, постным и т. д. Можно выражать свои ощущения через цвета, цвета - через звуки, звуки - через форму, можно использовать разные оттенки противоположных качеств: темное - светлое, большое - маленькое, пластичное - хрупкое, глубокое - мелкое, шершавое - гладкое, яркое - блеклое, острое - пресное и т.д. Итак, каждый по очереди, опишите состояния сидящих здесь участников, используя метафоры, образные сравнения, различные ассоциации. Можете описать нескольких игроков, не обязательно всех. Описываемый игрок либо подтвердит, согласится с данным ему описанием, либо выразит свое несогласие, а в любом случае - прокомментирует сказанное. Итак, сели в кресла, каждый по очереди начинает описывать состояния остальных участников. Внимание, начали! (Гонг). Спасибо. Ведущий, подведите итоги игры! (Гонг).

#### *Организационно-методическая программа «Подвижные игры для детей со зрительной патологией»*

Различают врожденные и приобретенные нарушения зрения. Слепые – люди с полным отсутствием зрительных ощущений или светоощущением. В свою очередь, различают две степени потери зрения у инвалидов: первая – тотальная потеря зрения; вторая – практическая слепота, когда имеется светоощущение, способность определить контур предмета. Слабовидящие – это люди, острота зрения которых позволяет различать предметы, очертания которых они видят нечетко (Т.И. Губарева, Н. Н. Ларионова, 1999).

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть также, как и

зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно сперва научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. При организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих, а иногда и их настроение. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, педагог должен: для слепых использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих – подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используется красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета). Весь используемый инвентарь должен быть безопасным! Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Ведущий тем или иным сигналом должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с тем, что слепой ребенок воспринимает всю игу на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх (Л.Н. Ростомашвили, 2001).

Возможно проведение подвижных игр слепых и слабовидящих, детей с другой нозологией и детей без патологии. Они не стандартны. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок и т. д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения. В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, что обижает незрячих детей и у них может появиться чувство недоверия к окружающим.

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также

резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением гол вы (Л. Н. Ростомашвили, 2001).

#### *Подвижные игры для дошкольников*

##### *«Паровозик»*

Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметами, освоение симметричных асимметричных движений.

Игра проводится с группой детей из 5-6 человек. Инвентарь: две гимнастические палки и гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза.

Методические указания:

- игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке;
- если игра проводится в положении стоя, то продвигаться следует вперед или назад;
- смена движений происходит по команде ведущего.

##### *«Догони меня»*

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Инструкция. Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он играет постоянный звук и убегает от ребенка, а тот, в свою очередь, догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания:

- темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает;
- можно помогать ребенку указаниями: например, «немного правее, левее» и т. д.

#### *Подвижные игры для младших школьников*

##### *«Догоняй мяч»*

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков – 10-12 детей.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдаются мячи. По

сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания:

- мячи можно только передавать, но не брать;
- количество мячей можно увеличить;
- передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

#### *Организационно-методическая программа «Сказкотерапия (песочная терапия)»*

Специальный курс по адаптивной физической культуре «Игры на песке» целесообразно проводить концентрированно (в течение 10-ти дней), по сокращенному варианту (60 - 90 минут) или в форме секционных занятий. Данный спецкурс необходимо обязательно сочетать с выполнением физических упражнений, описанных в вариативной части программы.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка.

Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, продумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Основные принципы игр на песке

- Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
- «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.
- Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

Что нужно для игры в песок?

а) Водонепроницаемый деревянный ящик.

Если вы будете заниматься с детьми в малой группе (3 - 4 человека) или индивидуально, его размер – 50x70 x8 см. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. «Песочные терапевты» любовно называют ящик с песком «подносом» – по бокам он может быть снабжен ручками для удобства транспортировки.

Лучше, если поднос будет именно деревянным, это облегчит перенос песочного опыта в реальную деятельность. Однако, не беда, если ваш ящик будет из другого материала.

Для занятий с большими группами детей потребуется ящик большего размера. Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта – небо.

б) Чистый, просеянный песок (некоторые его даже прокаливают в духовом шкафу).

Песком заполняется меньшая часть ящика. Песок не должен быть ни слишком крупным, ни слишком мелким. Для песочных игр лучше, если он будет влажным.

Песок задает символическую линию горизонта.

в) «Коллекция» миниатюрных фигурок, высотой желательно не более 8 см.

В набор игрушек могут войти:

- человеческие персонажи;
- здания: дома, школы, церкви, замки;
- животные: домашние, дикие, доисторические, морские и пр.;
- машины: сухопутные, водные, космические, боевые;
- растения: деревья, цветы, кусты, овощи и пр.;
- постройки: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота;
- естественные предметы: ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.;
- символические предметы: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности и др.;
- сказочные герои: злые и добрые;
- религиозные предметы и сувениры;
- живая зелень;
- домашняя утварь, флаконы из-под духов, болтики;
- пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, пирамиды и др.).

Словом все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в вашей «коллекции». Сбор оборудования для игр не будет для вас обременительным, так как каждый ребенок поможет вам в этом (фигурками из «Киндер-сюрприза», деталями конструкторов и пр.). Если же для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Обучающие игры на песке

Перед вами песок. Естественное желание – погрузить в него руки, ощутить прохладу; пропустить его между пальцев, чувствуя при этом тепло своих рук. Приятные воспоминания охватили вас: детство, море, солнце, ощущение бесконечности Мира и ожидание Чуда. Чувства переполняют вас, и хочется поделиться ими. А рядом – ребенок. Он делает то же, что и вы. Его маленькие ручки только что соприкоснулись с уникальностью Мироздания,

Вечностью. Он стоит на пороге Открытия. Сейчас вы вместе сделаете самые важные шаги по дороге Познания. А наши игры помогут вам в этом. Для активизации внимания ребенка в начале игры предлагаются стихотворные «разминки». Например:

\*\*\*

Начинаем наши игры!  
Подвигайтесь-ка вперед!  
До чего же вы ребята,  
Удивительный народ!

\*\*\*

Как учит Фея Эльфов,  
Чтоб вызвать их старание:  
«Повесьте ваши ушки  
На гвоздичек внимания!»

\*\*\*

Раз вдохнули, два вдохнули...  
Хлопнули в ладошки,  
А теперь садимся рядом,  
Как в земле картошки!  
(Дмитрий Фролов)

\*\*\*

Чтоб злодея побеждать  
Мало просто много знать.  
Надо быть активным,  
Смелым, добрым, сильным.  
А еще желательно  
Делать все внимательно!  
(Алексей Густышкин)

*Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук*

*«Чувствительные ладошки»*

Тактильная форма ощущений является наиболее древней для человека. Это ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее – холодное, сухое – мокрое, колючее – гладкое, мягкое – твердое и пр. Кинестетические ощущения возникают у нас, когда мы двигаемся.

Стиль поведения взрослого. Доверительный стиль общения, внимательное отношение к каждому ребенку, диалог с каждым, сниженный тон голоса, суггестивный характер высказываний. Позиция «отстраненного рассказчика», доброжелательного и мягкого помощника, исследователя создаваемого пространства. Создание ситуации, в которой ребенок действует самостоятельно, может переносить и отыгрывать в игре с песком негативные эмоции, при этом взрослый может выступать разрушителем, используя фигурки и куклы.

Взрослый – заинтересованное лицо, изучающее ситуацию, ищет выход наравне с ребенком. Взрослый убеждает, подбадривает, вселяет веру в себя, указывает на потенциальные возможности ребенка. Применимы суггестивные интонации. Поддерживает, подбадривает, высказывает свою заинтересованность, выражает уверенность в том, что у ребенка все получится.

#### *Моделирование игр-сказок на песке:*

##### *Этапы игры*

- Введение в игровую среду.
- Знакомство с игрой и ее героями.
- Моделирование конфликта, трудностей.
- Выбор помощи.
- Борьба и победа.
- Утверждение победы.
- Перспектива дальнейших приключений.

##### *Средства*

Установка на внимательное слушание и активное участие: присказки, потешки, обещание необыкновенных приключений и испытаний.

Прослушивание начала сказки, истории и строительство в песочнице игрового пространства (сказочной страны, замков, дворцов, морей, рек, лесов – того, что требуется по сюжету игры), заселение его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.). Детям зачитывается продолжение истории, в котором происходит нечто, что разрушает созданный на песке мир (появляются силы зла, разрушения: драконы, чудовища, ураган и т.п.).

Обращение к ребенку за помощью: что будет с жителями страны? Как быть? Сможешь ли ты помочь? Только ты (вы), с таким добрым сердцем, сможешь помочь жителям этой страны.

Можно облачаться в сказочные одежды и знакомиться с помощниками. Дети отыгрывают ситуацию борьбы со злом. Здесь – они мудрецы и рыцари, феи и волшебники.

Каждый выступает под маской наиболее близкого ему персонажа. Далее происходит восстановление, реконструкция, преобразование песочной страны. Именно сейчас дети выступают Творцами – восстанавливают мир в соответствии со своими желаниями и приобретенными знаниями и навыками. Строят так, чтобы в новой стране всем было удобно. Усиливается успешный опыт – детям благодарны все сказочные существа.

Спонтанное продолжение игры, в которой происходит празднование победы. Рассказ о последующих играх, приключениях, восхищение ребенком, благодарности за выдумку, доброту. Взрослый спрашивает об эмоциональном состоянии детей, мыслях и чувствах, которые возникли в процессе игры, понравилось ли им, что они будут делать, если вдруг опять попадут в похожую ситуацию. Взрослый пытается заинтриговать ребенка.

Тактильно-кинестетические ощущения помогают нам узнать насколько удобно мы сидим, лежим, стоим, комфортно ли нам при движении. Они напрямую связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается мир. Поэтому игровые занятия начинаем с развития именно этого вида чувствительности.

#### *«Отпечатки наших рук»*

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?»

Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания Ваших ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ, и тем чаще нужно повторять эту игру. Не беда, если в начале игры, ребенок в точности воспроизводит ваши слова, передавая свои ощущения. Постепенно, накапливая свой чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и другими словами. Не исключено, что Ваши и его ощущения будут не совпадать. Постарайтесь не навязывать ему своего мнения.

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх: «Я перевернул руки, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?» Если у ребенка похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить. Например, может подвигать руками?

– «поскользнуть» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.),

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,
- «пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травинки, дерево, ежик и пр.),

– «пройтись» по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и, наконец – мизинчиком). Далее, можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?

– «поиграть» по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения «вверх-вниз». Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

*«Что же спрятано в песке?»*

Взрослый и ребенок вместе погружают в сухой песок кисти рук. И начинают ими шевелить, наблюдая за тем как изменяется песчаный рельеф. Задача: полностью освободить руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки. Чтобы усложнить задачу, это упражнение можно проделать с влажным песком.

Всем известна пляжная игра «Мина». Рука одного играющего превращается в «мину»: она может находиться в песке в любом положении. Задача другого играющего – «сапера», откопать «мину», не дотрагиваясь до нее. «Сапер» может действовать руками, дуть на «мину», помогать себе тонкими палочками. Взрослый вместо руки может закапать любую игрушку (важно, чтобы ребенок не знал, какую именно). В процессе раскопок, по открывающимся частям предмета, ребенок пытается догадаться, что же было закопано.

Можно закапывать не один, а несколько предметов или игрушек, и на ощупь узнавать: что или кто это? (вариация игры «Чудесный мешочек») и т. п.

Любую из игр можно предлагать ребенку в виде сказки. Например: «В одной сказочной стране жила прекрасная Принцесса. Она была доброй и умной. Но этого мало. Она обладала даром всех вокруг делать добрыми и умными. Поэтому все жители этой страны чувствовали себя счастливыми. Это было не по вкусу Дракону, жившему по соседству. Задумал он похитить Принцессу и отнять у нее бесценный дар. Так и случилось... Чтобы Принцесса никогда не смогла дарить радость людям, Дракон заколдовал ее в невиданное существо и заточил в подземном замке. Мало того, тот, кто придет спасти Принцессу, своим прикосновением погубит ее. И она навеки останется заколдованной. Можешь ли ты помочь Принцессе и жителям этой сказочной страны? Попробуй!..»

Наверное, дорогие друзья, многие из Вас в детстве делали «секретики». Каждый из Вас, наверняка, до сих пор чувствует в руке и видит образ своих стеклышек, фантиков, блестков, цветочков и пр. А ведь «засекречивать» можно не только это, но и буквы, цифры, геометрические фигуры. Мы предлагаем Вам сказочные задания в форме стихотворных загадок, которые сочинил студент-психолог Института специальной педагогики и психологии Алексей Густышкин. Отгадка закопана в песок. Ребенок проверяет себя, откапывая разгадку. Или «пишет» отгадку, вылепливая песочные буквы.

\*\*\*

Если отгадал загадку,  
Вслух сказать не торопись.  
Ты, используя разгадку,  
За задание берись.  
Кто колдует, заклиняет,  
В ступе по ночам летает?  
У избы на курьих ножках  
Кто хозяйка?  
(Бабка Ёжка)

\*\*\*

Спрятал кто иглу в яйце,  
А яйцо хранит в ларце?  
Кто всех злее и тощей?  
Кто не верит всем?  
(Кощей)  
Отгадал, не называй.

Вылепи (выкопай) и прочитай.

\*\*\*

Леший Ёжке к дню рожденья

Сочинил стихотворенье.

В нем желал он счастья ей,

Быть мудрее и

(добрей).

Что за слово Леший здесь не написал?

Вылепи из песка, если отгадал.

\*\*\*

На розовом облачке феи

Кружились и песенки пели,

Даря вновь и вновь

Всем мир и (любовь).

И, радуясь, дальше летели.

Очень важный дар от фей

Вслух не прочитался.

Итак, наш малыш получил опыт успешного взаимодействия с песком. Безусловно, наши игры не заменят вам и ребенку учебники, но создадут базу для более органичного усвоения учебного материала.

Использование разнообразных форм занятий позволяет достигать оптимального объема двигательной активности школьников в зависимости от возраста, пола и характера заболевания. В целях полного вовлечения всех школьников специальных медицинских групп в различные формы занятий рекомендуется, при проведении этих занятий, привлекать волонтеров, инструкторов общественников из числа учащихся старших классов, родителей, педагогов, студентов-практикантов.

*Организационно-методическая программа «Радиальный баскетбол  
(«Питербаскет»)*

Правила игры

Радиальный баскетбол (питербаскет) – новая спортивная командная игра, напоминающая современный баскетбол и отличающаяся тем, что в ней участвуют по три игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадке в виде круга с тремя

концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка. На стойке закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами, установленные в виде равностороннего треугольника (рисунок А.1 и А.2). В закрытых помещениях (например, спортивных залах) крепеж щитов осуществляют специальным устройством к потолочным перекрытиям.

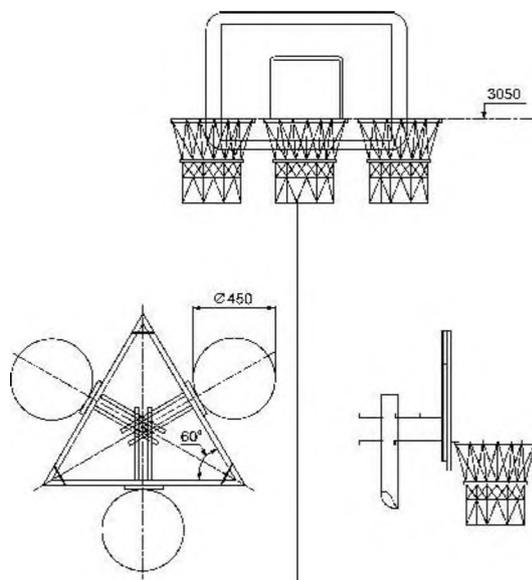


Рисунок А.1 - Схема щита с кольцами для игры в радиальный баскетбол (питербаскет)



Рисунок А.2 – Игра в радиальный баскетбол (питербаскет)

Суть игры. Игроки двух соревнующихся команд, ведя мяч правой и левой руками попеременно и отдавая пасы друг другу, стремятся забросить руками мяч в одну из трех корзин – металлические кольца с сеткой, зафиксированные на трех щитах на высоте 3,05 м. При этом игроки не должны совершать «пробежек» (то есть более двух шагов) и не могут брать мяч двумя руками более двух раз.

Питербаскет рассчитан для игры, преимущественно на открытых площадках, на твердой, ровной поверхности – гравийной или другой (асфальтной, цементной) – с

последующим специальным дополнительным спортивным покрытием: «внепогодник», синтетическая защита, рулонная и др.

Итак, площадка имеет круговую concentрическую разметку и подразделена на три основные зоны (рисунок А.3):

I – зона трех секунд ( $R_1 = 3$  м);

II – зона двух очков ( $R_2 = 6$  м), с отметкой линии персонального броска (5,8 м);

III – зона трех очков ( $R_3 = 9$  м).

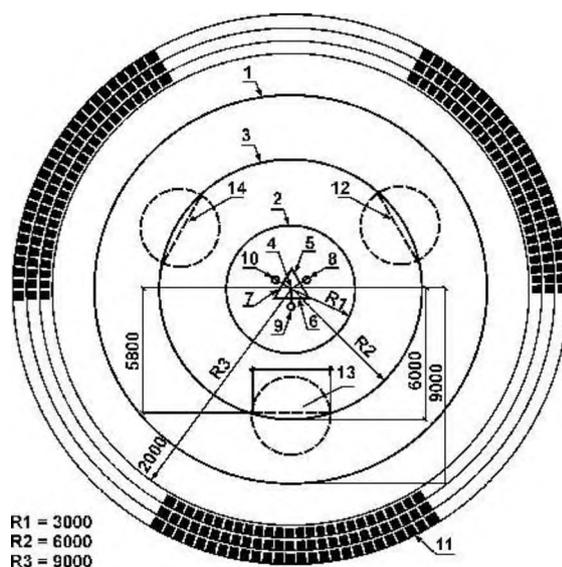


Рисунок А.3 - Схема игрового поля для радиального баскетбола: 1 – боковая линия (граница игрового поля); 2 – линия, ограничивающая трехсекундную зону; 3 – линия, разделяющая двухочковую и трехочковую зоны; 4 – стойка (телескопическая штанга); 5, 6, 7 – щиты; 8, 9, 10 – корзины; 11 – места для судей, секретариата, играющих команд и болельщиков; 12, 13 и 14 – линии штрафного броска

#### Игровое поле

Общая площадь игрового поля составляет  $254 \text{ м}^2$ , что на  $110 \text{ м}^2$  меньше, чем традиционная баскетбольная площадка размером  $26 \times 14 = 364 \text{ м}^2$ .

Разметку площадки выполняют линиями яркого цвета шириной 3 – 5 см, которые таким образом разграничивают различные игровые зоны: первая линия ( $R = 3$  м) ограничивает зону трех секунд, в которой запрещено пребывание игрока нападения более трех секунд; вторая линия ( $R = 6$  м) разделяет зоны двухочковых и трехочковых бросков; третья линия ( $R = 9$  м) очерчивает границу игрового поля. Каждая зона определенного цвета, сочетание цветов любое. Последующие два метра по периметру границы площадки предназначены для размещения скамей для игроков и тренерского состава противоборствующих команд, медицинского поста, судей, секретариата соревнования. За этим пространством установлены амфитеатром трибуны в виде трех основных секторов,

расположенных напротив каждого из трех щитов (или по окружности). На расстоянии 5,8 м от центра площадки по параллельной проекции линии щитов должны быть обозначены три линии штрафных бросков, они ограничены зоной трех очков.

Баскетбольные кольца корзин – стандартные, диаметром 45 см, фиксированы на щитах на высоте 3,05 м. Использование телескопической штанги позволит закреплять на ней щиты на различной высоте, а именно: 180 см – для мини-питербаскета, 260 см – для меди-питербаскета.

Щиты крепятся к стойке таким образом, чтобы была возможность их быстрой замены, а также регулирования колец по высоте. Это в свою очередь расширяет возможности усовершенствования тренировочного процесса и увеличивает эффективность использования устройства при проведении занятий и игр в различных возрастных группах.

В питербаскете обязательным условием является наличие прозрачных щитов, изготовленных из органического стекла (возможны варианты: пластмассовые и др.), что позволяет болельщикам на трибуне наблюдать все детали игры, происходящие на площадке. В совокупности перечисленные особенности значительно повышают значимость и зрелищность предложенной игры.

В данной игре предусмотрена установка электронного индикаторного устройства с сигнализацией на щитах и на столе секретариата, его сложность определяется необходимостью фиксировать одно-, двух- и трехочковые броски.

Окружность баскетбольного мяча 75 – 78 см, вес в пределах 600 – 650 г. Мяч должен отскакивать от пола на высоту от 140 до 180 см.

В рамках Паралимпийского направления интересны перспективы радиального баскетбола в колясках, особенно если три баскетбольных щита будут расположены не на вертикальной стойке, а на подвесной конструкции. Такой вариант баскетбола в колясках по сравнению с традиционным баскетболом для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата будет значительно более зрелищным и интересным, позволит существенно больше забивать мячей в корзину и тем самым доставлять радость как игрокам, так и зрителям.

Не менее интересен и вариант радиального баскетбола сидя. В этом случае вертикальная стойка, на которой расположены три баскетбольных щита, должна быть меньшей длины, чтобы баскетбольные корзины располагались над уровнем пола на расстоянии 2 – 2,5 м. При этом площадь круга, составляющая игровое поле, также может быть существенно меньше (по сравнению с игрой стоя). Кроме того, площадь круга необходимо разделить на шесть равных секторов (по 60 градусов), в которых должны располагаться игроки двух команд, каждая из которых состоит из трех человек. В одном секторе должен располагаться только один игрок, причем игроки разных команд должны

чередоваться: в первом секторе – игрок команды «А», во втором – команды «Б», в третьем – команды «А», в четвертом – команды «Б» и т.д.

*Организационно-методическая программа «Игры на радиальной площадке В. Евминова (Украина)»*

Идея использования радиальных (круговых) площадок для спортивных и оздоровительных игр находит применение не только в Украине, но и в России. Например, в ряде публикаций А.А. Несмеянова с соавторами предлагает игру «Питербаскет», которая также проводится на площадке в форме круга.

Игры В. Евминова под названием «Юка» проводятся на открытой или закрытой площадке малой площади до 10 м. в диаметре. Основная цель игры – сбить предмет, расположенный в центре площади и имеющий название «Юка». В качестве «Юки» могут использоваться: гимнастические булава, пустая пластиковая бутылка и т.п. В центре игрового поля обозначается круг диаметром 3 - 5 метров, являющийся «запретной зоной», заступать в которую запрещено.

Для увеличения интенсивности игры основная площадка (диаметром 10 м) ограждается бортом из металла или пластика высотой 0,5 – 0,6 м. и длиной 30 м., а также сеткой высотой 1,5 – 2,0 м.

В игре участвуют 2 команды по одному или два человека. Победителем считается команда, которая в течение игры большее количество раз собьет «Юку», которая считается сбитой той командой, игрок которой последним коснулся мяча (включая рикошет). Игра может длиться два тайма по 4-5 минут, что позволяет за один час игры поиграть 24 людям. Возраст участников игра от 5 лет и старше.

Одна площадка для игры «Юка» может быть использована как летом, так и зимой. Летом в «Юку» можно играть футбольным мячом ногами (по аналогии с футболом), баскетбольным или гандбольным мячами, используя приемы ведения и передачи мяча, аналогичные баскетболу или гандболу, спортивными снарядами для хоккея на траве и т.п. Зимой возможны варианты и хоккея с мячом или хоккея с шайбой и другие варианты.

Игры «Юка» с успехом можно использовать спортсменам с ограниченными возможностями здоровья: с последствиями детского церебрального паралича, ампутационными поражениями конечностей, с травмами позвоночника и спинного мозга (колясочниками).

Использование игровых крытых площадок позволяет играть в «Юку» независимо от погодных условий. Увеличение диаметра площадки до 15 - 16 м. позволяет играть в «Юку» командами по 3 человека.

Игры в ограниченном пространстве, активное использование стен бортика позволяет развивать ловкость, быстроту реакции, коллективные взаимодействия, специальную скоростную выносливость. «Юка» очень эмоциональная игра, вызывает интерес у занимающихся самого различного возраста.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы физической культуры и спорта

### *Организационно-методическая программа «Оздоровительная аэробика»*

Современные разновидности двигательной активности такие как: ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительные занятия берут начало от четырех «Д». Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Кугар Купера, известного американского специалиста по оздоровительной физической культуре.

Одной из последователей системы К. Купера стала Джейн Фонда, с именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80–х.

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры (ОФК) и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, достигаться, это – оздоровление организма занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, в том числе и типичная для аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья: отличного самочувствия, высокой умственной и физической работоспособности, относительно небольшой длительности сна, легкого и приятного пробуждения с чувством оптимизма и желанием активной деятельности. Занятия позволяют избавиться от раздражительности, вялости, «упадка сил», потребности в дополнительной стимуляции допингами (чай, кофе, другие наркотики и биостимуляторы), чувства усталости к вечеру даже после самого «утомительного» дня, симптомов так называемых «болезней цивилизации»: ОРЗ, диабета, ишемической болезни сердца, артрита, остеохондрозов, рака и т. п. При этом появляются желания и способности активно и творчески работать, отдыхать и любить; постоянно ощущать «согласие с самим собой». Занимающиеся замечают появление у себя розовой гладкой кожи, ясных глаз, чистого языка, свежего дыхания, стройной фигуры, легкой походки, умения владеть своим телом и др.

В основе методики тренировки лежат законы строения и функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности. Определяя место

аэробики среди других форм ОФК, авторы считали, что последняя имеет следующие организационно-методические направления.

а) Лечебно-реабилитационное (ЛРФК). Объект – люди, в силу разных причин оказавшиеся ниже уровня, который условно называется «практическое здоровье» - т.е. больные или ослабленные люди. В этом – главное отличие этого направления.

б) Адаптивное направление (АФК), предполагает формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих им в той или иной степени компенсировать поврежденные функции. Это позволяет повысить разнообразие, эмоциональную окрашенность их жизни, расширить круга общения.

в) Рекреативное направление (РФК). Двигательная (физическая) рекреация – восстановление физического и психоэмоционального состояния людей через активный отдых путем организации развлечений, активного досуга и т. п. с использованием средств физической культуры. Оздоровительный, восстановительный эффект достигается через эмоциональную «разрядку», развлечение, получение удовольствия, смену места и области деятельности. При этом, как правило, цели развития каких-либо физических или психофизических способностей или качеств не ставится. В этом направлении можно выделить две относительно самостоятельные формы: (1) спортивно-оздоровительный туризм и (2) анимацию (физкультурные развлечения «на природе», спорт «выходного дня», занятия и игры в домах отдыха и пансионатах, танцы).

г) Кондиционно-профилактическое направление. Занятия направлены на поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактику «болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний.

Это направление от предыдущего отличается тем, что (1) используются в основном организованные формы занятий; (2) при их использовании целенаправленно подбираются наиболее эффективные средства и методы воздействия на те системы и органы, от которых в первую очередь зависит здоровье человека; (3) предполагается получение существенного тренировочного эффекта в отношении исполнительных и обеспечивающих двигательные действия систем организма.

Оздоровительная аэробика относится к четвертому направлению ОФК, хотя и может использоваться как одно из средств в рекреационном и адаптивном направлениях.

Комплекс физических упражнений оздоровительной направленности должны позволять использовать дыхательные упражнения и развивать навыки концентрации внимания.

Если характер физической тренировки позволяет достаточно длительно концентрировать внимание на определенных мышечных группах или активных в данный

момент областях тела, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющие не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме (основа психофизиологического аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей тренировки. Статодинамические упражнения создают основу выносливости в упражнениях локального, регионального и глобального характера.

Анаболический эффект, создаваемый статодинамическими упражнениями, кроме общего положительного влияния на здоровье, служит прекрасным средством для реабилитации после травм и повреждений мышечно-связочного аппарата и снижения толщины подкожного жира.

Правильная организованная статодинамическая часть занятия, с использованием подходов ЛФК, гимнастики Цигун, Ниши, Хатха-йоги и др. позволяет добиться хорошего оздоровительного эффекта в отношении внутренних органов.

Как правило, в практике преподаватели – инструкторы, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы построения занятий: создают программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в «блоки» (блоковая хореография); используют короткие связки движений («бейс хореография») постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствие с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач («фристайл» хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели – удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия, движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия.

#### *Организационно-методическая программа «Степ-аэробика»*

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой – 15, 20, 25 см. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через неё в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Заниматься степ-аэробикой, как впрочем, и любой оздоровительной аэробикой, следует в кроссовках, желательно в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют. Необходимо соблюдать правила работы на степ-платформе, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2) осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5) музыки и некоторых других моментов. К примеру, нельзя работать спиной к платформе, ногу на платформу следует ставить точно в центр на всю подошву и следить, чтобы пятка не свисала, высота платформы должна быть такова, чтобы угол сгибания в колене был не менее 90°. Также не следует спрыгивать с платформы и спускаться с неё спиной.

При работе надо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы ногу следует ставить на всю подошву. Темп музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120 - 130 музыкальных акцентов в минуту.

При проведении занятий степ-аэробикой с детьми важно подобрать музыку, соответствующую их возрасту, т. к. на существующих видеокассетах детских программ музыка используется не детская, зарубежных авторов, текст воспроизводится не на русском языке.

Длительность занятия может быть в зависимости от возраста 20, 30, 40 и 60 минут. Высота платформы 10, 15, 20 см. Размер музыкального сопровождения может быть 2/4, 4/4, 3/4 или их сочетания. Главное должен быть четко слышен ритм, чтобы все дети могли выполнять движения одновременно. Темп музыки умеренный и спокойный.

Платформы расположены вдоль — краем (короткой стороной) к занимающимся, по одной линии.

Дети стоят в шеренге лицом к короткой стороне степа. Другая шеренга стоит напротив, лицом к первой. Обе шеренги выполняют упражнения с разных ног — как в зеркале. В каждой шеренге упражнения выполняет и преподаватель.

Комплекс упражнений степ-аэробики

I.

1 — шаг правой ногой на платформу;

2 — приставить левую ногу;

3-4 — 2 хлопка, стоя на платформе;

5 — шаг правой ногой на пол;

6 — приставить левую ногу;

7-8 — 2 хлопка.

Повторить еще 3 раза — 32 счета.

II.

1-4 — обходим платформу справа;

5 — правую ногу на носок на платформу;

6 — приставить ее к левой ноге на пол;

7 — левую ногу на носок на платформу;

8 — приставить ее к правой ноге.

1-4 — обходим платформу слева;

5-8 — выполняем все предыдущие движения.

Вернулись в и. п.

Повторить 2 раза.

Если построить шеренги на расстоянии 2-3-х шагов, то можно поменяться местами — стать спиной друг к другу. Далее, выполняя упражнение, каждый обойдет степ вокруг и встанет на место партнера.

III.

1-2 — присели у платформы, руки положили на нее;

3-4 — встали, правая нога на пятку, руки на пояс;

5-6 — присели;

7-8 — встали, левая нога на пятку, руки на пояс.

Повторить еще 3 раза. Все с левой ноги, начиная с первого упражнения.

IV.

1 — шаг правой ногой на платформу; (Straddle);

2 — приставить левую ногу;

3 — шаг правой ногой на пол с боку платформы;

4 — шаг левой ногой на пол с боку платформы (платформа между стоп);

5 — шаг правой ногой на платформу;

6 — шаг левой ногой на платформу;

7 — шаг правой ногой на пол в и. п.

8 — шаг левой ногой на пол в и. п.

Руки двигаются вперед-назад, разноименно, как при ходьбе.

Повторить 3 раза, можно добавить хлопки.

V.

1 — поставить правую ногу на платформу;  
2 — хлопнуть в ладоши;  
3 — поставить правую ногу на пол в и. п.;  
4 — хлопнуть в ладоши;  
5-8 — с левой ноги обойти платформу справа и встать на противоположном краю (спиной к основному направлению).

Повторить все еще 3 раза.

#### VI.

1 — шаг правой ногой на платформу;  
2 — шаг левой ногой на платформу;  
3 — шаг правой ногой на пол с боку платформы;  
4 — шаг левой ногой на пол с боку платформы;  
5-6 — сели на платформу;  
7-8 — шаги на месте сидя и хлопки.

#### VII.

1 — поставить правую ногу на платформу;  
2 — поставить левую ногу на платформу;  
3 — поставить правую ногу на пол справа;  
4 — поставить левую ногу на пол слева;  
5-6 — встали;  
7-8 — сели.

Повторить 3 раза.

Выполнить по одной восьмерке каждого упражнения.

#### VIII.

1-2 — встать (степ между ногами);  
3-4 — наклон вправо, руки на пояс; (наклон вперед, руки в любом другом положении);

5-6 — выпрямиться;

7-8 — сесть.

Повторить 3 раза. Наклон следующий раз выполнять в другую сторону.

#### IX.

1-2 — левую ногу вправо через платформу на пол, руками опираться сзади;  
3-4 — правую ногу вправо через платформу на пол (сидим спиной к основному направлению);

5-6 — левую ногу вправо через платформу, сидим правым боком к основному направлению;

7-8 — правую ногу вправо через платформу, сидим лицом к основному направлению.

Все повторить в другом направлении.

X.

1-2 — поднять правую ногу, опираясь руками сзади о степ;

3-4 — правую ногу на пол;

5-6 — поднять левую ногу, опираясь руками о платформу;

7-8 — левую ногу на пол.

Повторить еще 3 раза.

XI.

1 — правую ногу на степ положить;

2 — левую ногу на степ положить;

3 — наклон, руками взяться за стопы;

4-5 — держать;

6 — выпрямиться;

7 — правая нога на пол;

8 — левая нога на пол.

Повторить еще 3 раза.

XII.

1-2 — встать;

3 — шаг правой ногой на платформу;

4 — приставить левую ногу;

5 — шаг назад на пол правой ногой; в и. п.;

6 — шаг назад на пол левой ногой; в и. п.;

7-8 — марш на месте.

Заключительная часть может проводиться на полу, сидя или лежа на степе, стоя — 3-5 минут.

Примерная целостная композиция для детей начальной школы

Степы стоят по кругу, — длинной частью к занимающимся.

I.

1 — встать правой ногой на степ;

2 — встать левой ногой на степ;

4-4 — вернуться в и. п., начиная с правой ноги.

- 5 — встать на степ правой ногой с поворотом налево почти на  $180^\circ$ ;
- 6 — приставить левую ногу;
- 7 — шаг правой ногой назад на пол (за степ);
- 8 — приставить левую ногу (стоим за степом по отношению к и. п.).

Руки работают как при ходьбе.

Повторить 8 счетов.

II.

- 1-2 — встать правой ногой на степ, левая нога назад-книзу, руки в стороны;
- 3-4 — вернуться на пол в и. п., руки вниз;
- 5-6 — встать левой ногой на степ, правая нога назад-книзу, руки в стороны;
- 7-8 — вернуться в и. п., руки вниз.

III.

- 1 — шаг правой ногой на степ;
- 2 — согнуть левую ногу вперед;
- 3 — левая нога вниз к полу, но не опираться;
- 4 — согнуть левую ногу вперед;
- 5 — левая нога вниз к полу, но не опираться;
- 6 — согнуть левую ногу вперед;
- 7-8 — вернуться в и. п.

IV.

- 1-8 — то же другой ногой на правом краю степа.

V.

- 1 — шаг правой ногой на степ на левый край;
- 2 — шаг левой ногой на степ на правый край;
- 3-4 — возвращаемся в и. п. с правой ноги;
- 5 — шаг правой ногой на степ;
- 6 — мах левой голенью;
- 7-8 — возвращаемся в и. п., начиная с левой ноги.

Ведущей становится левая нога. Всю комбинацию повторяем, начиная левой ногой.

Примерная комбинация для детей среднего возраста

I.

- 1 — шаг правой ногой на степ с поворотом на  $90^\circ$ ;
- 2 — приставить левую ногу на степ (стоим правым боком к основному направлению);
- 3 — шаг правой ногой назад на пол (с правого края);

4 — приставить левую ногу;  
5-8 — таким же образом возвращаемся на место в и. п.  
Сделать 4 раза.

II.

1 — шаг правой ногой на левый край степа;  
2 — согнуть левую ногу вперед;  
3 — шаг левой ногой назад на пол в и. п.;  
4 — приставить правую ногу;  
5 — шаг левой ногой вправо на пол с поворотом на 90°;  
6 — согнуть правую ногу вперед;  
7 — шаг правой ногой назад в и. п.;  
8 — приставить левую ногу.

Повторить еще 3 раза.

Оба упражнения повторить.

III

1 — шаг правой ногой на степ;  
2 — шаг левой ногой на пол;  
«Мамбо»  
3 — шаг правой ногой назад — подальше, на пол;  
4 — шаг левой ногой на полу;  
5-8 — тоже повторить.

Повторить упражнение III, причем на последние 5-8 делаем три быстрых шага на месте, так, чтобы поменять ведущую ногу. Это движение называется «Ча-Ча-Ча». Ведущей стала левая нога. Повторяем «Мамбу» с левой ноги один раз, как делали первый раз с правой, затем меняем ногу и все повторяем четыре раза.

IV

1 — шаг правой ногой на степ на правый край;  
2 — шаг левой ногой на степ на левый край;  
3-4 — возвращаемся в исходное положение, начиная с правой ноги;  
5 — шаг правой ногой на степ;  
6 — мах левой ногой в сторону, руки в стороны;  
7-8 — возвращаемся в и. п., начиная, с левой ноги.

Движение повторяем с левой ноги.

Выполняем предыдущее движение «Мамбо» с правой и левой ноги, и повторяем упражнение IV то с правой, то с левой ноги.

Выполняем всю комбинацию с начала с правой ноги, затем с левой.

Внимание: к новому движению переходить с новой музыкальной темы.

Для усложнения программы добавить движение руками.

### *Организационно-методическая программа «Шейпинг»*

Шейпинг — это созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- 1) система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
- 2) система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- 3) способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела.

Все данные формулировки справедливы, поскольку, сохраняя суть самой системы — «коррекция фигуры», — они определяют различный акцент на том или ином признаке процесса целевого воздействия на организм человека физическими упражнениями.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона (30 - 50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые, используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной системой. Она считается базовой и часто называется «классическим шейпингом». Впоследствии от него образовались различные целевые ответвления и соответствующие «технологии».

Само название «шейпинг» является производным от английского слова «shape», в переводе на русский означающего «формирование», «придание формы». Называя свою систему, авторы и подразумевали, что содержанием разработанной ими системы является формирование тела человека, создание определенных телесных форм. Помимо этого, для точного представления о системе «шейпинг» необходимо использовать и такие субъективные понятия как «красивая фигура», «красивая походка», «модель телосложения»,

«стиль поведения» и других, без которых смысл данной системы охарактеризован быть не может.

Основой создания данного способа тренировки послужили результаты исследования ленинградских ученых, которые выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщин. Разработчики шейпинг системы установили существование закономерности того, что определенные параметры состава тела воспринимаются в целом, как эстетически привлекательное строение тела. Сравнивая исходные показатели, определяющие состояние фигуры любого человека с параметрами шейпинг модели, и устанавливая текущие характеристики его здоровья и физических возможностей, можно достаточно точно назначить режимы воздействия на организм для получения максимально быстрого и эффективного результата по совершенствованию фигуры.

Авторами были определены 9 конституционных типов женской фигуры и для каждого типа фигуры и ростовых показателей описаны объективные и субъективные параметры шейпинг модели, имеющей наибольшую степень привлекательности.

Таким образом, классический шейпинг — это система физических упражнений, направленная на физическое совершенствование женского организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела, объединяемое с повышением общей двигательной активности.

По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей.

1) Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки.

2) Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, сопутствующей консультативной помощи (технология-консультант) для текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров, а также конечных результатов, к которым стремится занимающийся по избранным моделям.

3) Неотъемлемым атрибутом занятий шейпингом является видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и, повышая самостоятельность учеников, создает условия длительного лидирования и соответствующего подсказа: как надо выполнять упражнения. Кроме того, специально созданные видеопрограммы облегчают работу инструктора, позволяют ему осуществлять

более качественную коррекцию действий учеников, более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся.

4) Положительный эффект занятий шейпингом немислим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности, характера профессиональной деятельности, генетической предрасположенности в физическом развитии и др.

5) Занятия шейпингом подразумевают использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (упражнений на тренажерах и с предметами и др.) и процедур (массажа, водных и др.).

6) В шейпинге в отличие от распространенных западных фитнес систем признаки мужественности считаются нежелательными составляющими женского образа; здесь ценятся мягкие женственные «линии» и формы.

#### *Методика занятий шейпингом*

При всей усредненности «параметров» телосложения в «моделях» для шейпинга характерен индивидуальный подход в организации занятий. Он проявляется: в оценке общего уровня здоровья, генетической предрасположенности развития, функционального состояния и возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; определении тканевого состава тела (в частности, жировой подкожной прослойки); подборе индивидуального рациона и режима питания и стиля поведения (вплоть до фасонов одежды и прически). Такая индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания и режимов выполнения упражнений и контролем за состоянием занимающихся.

Непосредственным занятиям физическими упражнениями предшествует подготовительная работа, содержанием которой является оценка особенностей и возможностей занимающегося и выбор пути индивидуального совершенствования, иначе говоря — в выборе шейпинг технологии, - что зависит от текущих притязаний человека к улучшению своего состояния. В связи с этим в данном случае термин «технология» подразумевает точную последовательность и конкретный объем действий, правила и режимы, которым надо следовать для получения конкретного результата, определяемого выбранной моделью.

Ознакомление с занимающимися начинается с опроса общего характера (возраст, дата последнего медицинского осмотра, состояние здоровья и психических реакций, характер протекания овариально-менструальных циклов и т.д.). Затем проводится медицинское тестирование, которое включает анкетирование (более 30 вопросов), оценку аэробной производительности и мышечной выносливости (групп живота, рук, ног, спины).

Такое медицинское обследование позволяет обнаружить факторы риска возможных нарушений, определить диапазон нагрузок, доступных и целесообразных женщине с учетом ее физических возможностей.

Кроме того, оцениваются отдельные параметры физического развития: гибкости, осанки (две категории), походки (три категории), двигательной координации.

Антропометрическое исследование включает измерение: 10 длиннотных размеров звеньев тела, 8 объемных размеров (шея, грудь, талия, бедро, плечо, голень, ягодицы), а также величины кожно-жировых складок (14 показателей).

Собранные объективные данные позволяют определить общую оценку фигуры по 22 показателям и дать общую оценку внешности (форма лица и его особенности).

Таким образом, на основании диагностики по составу тела, уровню общего развития в особенностях состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей — устанавливается конституционный тип развития, степень отклонения от шейпинг модели и производится выбор соответствующего способа тренировки.

Содержание практического занятия шейпингом включает несколько разминочных упражнений (12 - 14) и 11 блоков (серий) основных упражнений, затрагивающих то или иное звено тела. При этом акценты воздействия физическими упражнениями определяют четыре области:

- 1) бедро: мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие;
- 2) тазовая область: ягодичные мышцы;
- 3) туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса;
- 4) голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные.

Таблица Б.1 - Общая диагностическая карта шейпинга

Разделы	Вопросы, пункты, показатели
1 Общие данные	1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего медосмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да - нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания.
2 Физическая подготовленность	1) аэробная производительность — общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы.

Продолжение таблицы Б.1

3 Антропометрия	1) рост; 2) вес; 3) 5 длиннотных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия.
4 Внешние параметры	1) осанка; 2) походка; 3) артистичность;) 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; б) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота.
5 Производные и интегральные показатели	1) плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира деленное на вес тела выраженное в %); 3) относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип — вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25% — фигура, 50% привлекательность образа, 25% - ухоженность внешности; 7) общее шейпинг-впечатление — оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс - характеристика, отражающая в целом уровень шейпинг-привлекательности

Примечание: измерения, включенные в диагностическую карту, проводятся по соответствующим методикам и в соответствии с критериальными уровнями, установленными И. Прохорцевым с сотрудниками.

Характер упражнений определяется спокойным темпом, средней напряженностью, большой амплитудой и значительной повторяемостью. Упражнения выполняются в различных положениях (стоя, сидя, лежа, на коленях и т. д.), со сменой исходных положений после серии движений.

Средняя продолжительность занятий классическим шейпингом — в пределах одного часа. При этом можно выделить разминочную часть (4 - 5 мин) основную и Заключительную (3 - 4 мин). Регулярные двухразовые в неделю занятия в течение года предполагают ощутимые, зрительно оцениваемые и долго сохраняющиеся изменения состава тела и внешних признаков телосложения.

Как правило, для занятий шейпингом характерны два этапа тренировок. Первый «катаболический» — для большинства занимающихся направлен на уменьшение избыточного жира. С этой целью индивидуально рассчитываются оптимальные режимы выполнения упражнений, определяется пищевой рацион, оценивается эффект предыдущих циклов занятий. Второй этап — «анаболической тренировки» преследует цель построения красивой фигуры. Это обеспечивается целенаправленной мышечной работой силового характера и индивидуальным рационом и режимом питания.

Таким образом, классический шейпинг — это прежде всего физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам шейпинг модели.

Понятие «шейпинг модели» является основой системы. Оно определяет эталон физического совершенства женщины, обладающей главными признаками женской физической красоты и привлекательности: ухоженной внешностью, эстетической женственной фигурой, привлекательным образом.

На занятиях шейпингом имеются широкие возможности контроля за состоянием занимающихся. Это, прежде всего, использование педагогических средств, позволяющих оценить реакцию организма на физическую нагрузку по внешним признакам (дыхание, цвет кожи, потоотделение). Такой постоянный персональный контроль со стороны инструктора повышает полезность занятий и их педагогическую оценку, давая возможность своевременно вносить соответствующие коррективы.

Помимо этого, обязательно ежемесячное антропометрическое тестирование по всем ведущим параметрам. Анализ текущих результатов с помощью компьютерных системных программ позволяет объективизировать контроль и коррекцию, сделать их более действенными, а занятия — эффективнее.

#### *Оборудование мест занятий*

Помещения для занятий шейпингом могут быть различной площади: от больших гимнастических залов (36x18) до относительно небольших помещений (3,5 кв. м на человека). Они должны отвечать всем санитарно-гигиеническим требованиям (освещенность, влажность, чистота воздуха и наличие вентиляции, температура) и обеспечивать безопасность условий для занятий. Для оборудования используется мягкое ковровой покрытие, зеркальные стены, комплект тренажеров, хореографический станок, аудио- и видеоаппаратура, светомузыкальное оборудование, компьютерное оснащение.

В перечень гимнастического инвентаря включают комплект гантелей (от 0,5 до 10 кг), гимнастические палки, скамейки и гимнастическую стенку, подвесные угловые, прямые и овальные опоры, эспандеры, разного типа штанги и др.

Для полноценных занятий необходимо медицинское оборудование: калипер, антропометр, метроном, толстотный циркуль, сантиметровая лента, секундомер, медицинские весы, комплект для измерения артериального давления. В современных условиях желательно иметь автоматические приборы для измерения ЧСС и давления, а также некоторые научные приборы (например, прибор, измеряющий состояние центральной нервной системы по критической частоте световых мельканий, зрительно определяемой испытуемым, и дающий представление о степени утомленности занимающегося; или тонометр — для определения состояния мышц, и т.п.).

Таким образом, для обеспечения современного шейпинг центра необходимо высокотехнологичное многофункциональное оборудование, позволяющее управлять тренировочным процессом, сделать его надежным, комфортным и востребуемым.

### *Питание*

Правильное питание с индивидуальным подбором разра и режимов является важным условием успешной шейпинг тренировки. Как и при любой физической работе, питание в шейпинге направлено на удовлетворение организма в определенном количестве пищевых и их соотношения. Поскольку основная задача шейпинга — приобретение и сохранение здоровья, а тактика направлена на достижение мягкости и округлости движений, женственности, упругих (но без лишнего атлетизма) мышц без жировых складок и морщин, — то обильность, калорийность и состав пищи должны соответствовать особенностям стоящих задач тренировки. С одной стороны, это энергообеспечение жизнедеятельности, с другой — набор пластических веществ для строительства тканей. Поэтому основная формула обмена веществ для занимающегося шейпингом требует: на один кг веса тела для работы в течение одного часа требуется одна килокалория.

Исходя из особенностей шейпинг тренировки, следует придерживаться следующих правил питания, которые позволяют поддерживать должный вес и оптимальное содержание жира в составе тела, выработать рациональные привычки питания.

Для катаболической тренировки (ориентировочный возраст занимающихся 18 лет) характерно следующее:

- 4 – 5 - разовое питание с ограничением моно- и дисахаридов до 20 г на каждый прием пищи;
- за 3 часа до тренировки употребление только растительных белков и овощей; чай, кофе, напитки — без сахара, а прием животных белков возможен лишь за 5 часов до тренировки;
- в течение 3 часов после тренировки не употребляется никакой пищи, кроме чая, кофе или травяных настоев;

- после трехчасового перерыва съедаются овощи, фрукты и ягоды, содержащие в своем объеме не более 100 ккал;

- используются щадящие приемы приготовления пищи (короткая варка) и исключаются пряности, специи, острая и копченая пища.

Для анаболической тренировки занимающихся того же возраста нужны:

- высокая кратность питания — 5 - 6 раз в день; на каждый прием пищи должно приходиться  $20 \pm 5$  г полноценного белка;

- сочетание белковой пищи животного происхождения (мясо, рыба) с овощами и фруктами с дополнением рациона витаминными и минеральными комплексами;

- прием пищи до тренировки должен быть не менее чем за 1,5 часа;

- соблюдение регулярного режима питания (по времени и дням) соответствующего тренировочным занятиям.

При соблюдении правил питания занимающимся шейпингом рекомендуется на одни сутки следующий минимальный набор продуктов:

- овощи, зелень, коренья, травы — 400 г

- фрукты, ягоды — 300 г

- молоко, кисломолочные продукты — 200 - 300 мл

- хлеб черный – 60 - 100 г

- масло растительное – 15 - 20 г

- мясо, птица, рыба — 50 - 60 г

- картофель - 200-300 г

- крупы (гречневая, овсяная, пшенная) — 40 - 60 г.

Данный набор продуктов дополняется другими пищевыми веществами, витаминами и минеральными элементами.

Для составления рационов питания следует ориентироваться на три группы продуктов — источников белка, жиров и углеводов, предложенные И.В. Прохорцевым (1990 г.): первая — с максимальной биологической ценностью как наиболее предпочтительная, с точки зрения пригодности в поддержании здоровья и «строительства» фигуры; вторая — с минимальной биологической ценностью, которую вообще следует избегать; третья носит промежуточный характер и ее следует использовать осторожно, с достаточно серьезным выбором.

Потребности в энергетическом и пластическом обеспечении организма в процессе занятий шейпингом зависят от многих факторов: от задач физического совершенствования, состояния занимающегося в данный период, фазы менструального цикла, реакции на

предыдущий пищевой рацион и др. Для правильного подбора рациона все факторы должны быть учтены.

Основные рекомендации для правильной организации питания при шейпинг-тренировке могут свестись к следующему:

1) при снижении избыточного веса тела продолжительное голодание нежелательно, а умеренное ограничение калорийности пищи эффективно и не вызывает ощущения голода;

2) при упражнениях динамического характера с вовлечением в работу больших мышечных групп сохраняется мышечная масса и безжировые ткани, поддерживается плотность костей и, за счет уменьшения жира, снижается вес тела;

3) для снижения веса тела наиболее эффективно сочетание физических упражнений, повышающих выносливость, со сбалансированным режимом питания при умеренном ограничении калорийности.

#### *Направления в развитии современного шейпинга*

Развитие шейпинг-технологий происходит не только в плане расширения возрастных границ (шейпинг для детей, шейпинг для подростков), но и конкретной целевой направленности.

- Шейпинг для беременных женщин служит для подготовки женщин к родам, создает условия для безболезненного протекания процесса и последующего восстановительного периода.

- Синхро-технология представляет удобную возможность для семейных занятий одновременно нескольких членов семьи, хотя и по разным индивидуальным программам.

- Шейпинг-про предназначен для углубленного физического совершенствования путем воздействия не только на состав тела, но и посредством постановки грациозной осанки, обучения красивой походке, приемам выразительности поведения (позы, жесты, мимика), подбора фасонов одежды, прически, макияжа — с учетом индивидуальных особенностей фигуры и внешности, психологии человека.

- Шейпинг тонких тел предназначен не только для физического совершенствования, но и духовного развития на основе последних научных открытий в области физики и биологии.

- Шейпинг-терапия направлен на реабилитацию людей, имеющих физические недуги (остеохондроз, ожирение), на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности.

Таким образом, шейпинг является одной из систем физических упражнений оздоровительного характера, в которой объединились физическая культура (шейпинг-тренировка и шейпинг-питание), искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль),

медицина (концепция шейпинг - ухоженности) — в целом служащие источниками для реализации шейпинг - эталона. Шейпинг помогает каждой женщине, его применяющей, приблизиться к своему физическому совершенству настолько, насколько это возможно с учетом образа и условий ее жизни, черт характера, жизненных ценностей.

*Организационно-методическая программа «Аквафитнес в адаптивной физической культуре (гидроаэробика) водный тренинг»*

Здоровье или хорошее общее самочувствие предполагает, что мы чувствуем себя хорошо во всех отношениях: социальном, эмоциональном, ментальном и медицинском. Уровень физической формы влияет на общее самочувствие и здоровье. И все же для хорошего самочувствия недостаточно регулярного выполнения физической работы. Мы должны также обратить пристальное внимание на свой образ жизни, диету, подверженность стрессам, эмоции, общительность и понять, что иногда нам нужно расслабиться и восстановить силы. Занятия в воде помогут обрести все составляющие общего хорошего самочувствия.

Что такое полноценная социальная жизнь?

Полноценная социальная жизнь включает в себя взаимодействие и общение с людьми. Если мы улучшим свою физическую форму, то у нас появится возможность стать более активными участниками социальной жизни, спортивных и развлекательных мероприятий. Следовательно, мы сможем почувствовать себя полноценными членами общества.

Упражнения в воде представляются особенно эффективными для того, чтобы сделать социальную жизнь более полноценной. Они способствуют общительности и потенциально содействуют обретению большого количества друзей. Это возможно по нескольким причинам. Во-первых, многие водные занятия включают использование легкой мелодичной музыки и хореографических элементов, которые предполагают взаимодействие между участниками группы. Это может быть парная или групповая работа при выполнении различных фигур на воде. Это также создает особую игровую атмосферу, которая, в свою очередь, позволяет участникам расслабиться и чувствовать себя во время занятий комфортно. Подобные методы работы отнюдь не являются прерогативой водных занятий, но в воде они используются чаще. Большинство занятий на суше носит более серьезный характер. Это вовсе не означает, что водные занятия не следует принимать всерьез, а занятия на суше лишены увлекательности. Они просто разные!

На суше упражнения, как правило, выполняются перед зеркалами, в которых мы постоянно видим свое отражение и то, как мы выполняем движения. Зеркала полезны для

правильной постановки движений. Но они постоянно напоминают нам о наших физических недостатках. На суше наши недостатки видят все. Если мы стесняемся собственного тела и своих неловких движений, это может смущать нас, заставляет сравнивать себя с другими и вызывает чувство соперничества, а также негативно отражается на нашей самооценке, особенно если мы считаем себя хуже других. В дальнейшем это может привести к потере интереса к занятиям и еще больше усилить чувство неполноценности.

В воде физические недостатки и неловкость движений скрыты от посторонних глаз. Это позволит занимающимся чувствовать себя более комфортно и сделать их более раскованными. Они смогут лучше сконцентрироваться на выполняемой задаче, что поможет им легче справиться с ней. Следовательно, положительный эффект от занятий будет выше. Регулярно занимаясь, они смогут улучшить свою форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на их самооценку и психологическое состояние.

Вода представляет собой идеальную тренировочную среду для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Курсы водных упражнений привлекают самых разных людей.

Потенциальные участники водных занятий:

- Те, кто чувствует себя в воде уверенно и не очень, а также те, кто не умеет плавать.
- Физически подготовленные и неподготовленные.
- Представители разного пола (мужчины и женщины). Разного типа телосложения и роста. Разного возраста (взрослые, дети, подростки, пожилые люди).
- Атлеты и другие спортсмены.
- Группы повышенного риска (беременные женщины, кормящие матери, пожилые люди, дети).
- Имеющие проблемы со здоровьем.

Специальное снаряжение.

Специальное плавательное снаряжение может использоваться на любом занятии и служить нескольким целям.

Оно может:

- вносить разнообразие в тренировочный процесс;
- усиливать мотивацию участников занятий и способствовать более усердному выполнению программы;
- сообщать дополнительную интенсивность упражнениям на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие мышечной силы и выносливости;
- добавлять сложности программе упражнений;

- использоваться при посттравматическом восстановлении (только на поздних стадиях и под наблюдением физиотерапевта);

- использоваться на занятии по циклическому тренингу.

В силу того, что использование большинства специальных плавательных средств увеличивает интенсивность тренировочного процесса, целесообразно:

- использовать снаряжение только в том случае, если участники обладают соответствующими навыками и уровнем физической подготовки;

- увеличивать интенсивность упражнения постепенно, начиная с небольшой амплитуды движения и медленного темпа;

- следить за осанкой и положением суставов;

- использовать сбалансированный подход (включать в работу противоположные мышцы);

- работать со снаряжением под водой.

После занятий снаряжение необходимо мыть.

Существует широкий выбор снаряжения, которое можно использовать на занятиях водными упражнениями:

- плавательные пояса и ремни;

- водные трубки;

- водные гантели и ножные манжеты;

- рукавицы и перчатки;

- ступеньки;

- водные ботинки и жилеты и др.

Плавательные пояса и ремни

Эти средства используются главным образом на занятиях в глубокой воде для увеличения плавучести тела во время выполнения упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы. Но их можно использовать и в мелкой воде для увеличения сил выталкивания и смягчения негативного воздействия на суставы во время занятий с участниками, имеющими худощавый или мускулистый тип телосложения, в группах с медицинскими показаниями или с теми, кто восстанавливается после травмы.

Они идеально подходят для работы с бегунами и другими спортсменами. Поясной ремень, который прикрепляется к бортику бассейна, может использоваться для того, чтобы препятствовать передвижению в воде.

Некоторые ремни сделаны так, что во время выполнения движения сдвигаются вверх по туловищу и могут быть неудобны для женщин с большой грудью.

Поясной ремень довольно дорогое средство, но стоящее приобретение для тех, кто тренирует своих подопечных в воде.

#### Водные трубки

Трубки есть в большинстве спортивных центров, предлагающих программы водных упражнений. Большинство занимающихся могут пользоваться ими сравнительно легко и безопасно для достижения самых разных целей. Они недороги и могут использоваться:

- для повышения плавучести тела при выполнении упражнений без опоры;
- для повышения плавучести тела при выполнении упражнений на расслабление;
- для увеличения интенсивности упражнений на развитие мышечной силы и выносливости;
- для увеличения интенсивности некоторых упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы;
- для создания игровой атмосферы.

#### Водные гантели и ножные манжеты

Водные гантели и ножные манжеты незаменимы на занятиях. Совместное использование водных гантелей и ножных манжет увеличит интенсивность упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы и обеспечит дополнительное сопротивление всем движениям. Использование только водных гантелей интенсифицирует упражнения на развитие мышечной силы и выносливости.

Примечание. Не следует использовать ножные манжеты отдельно от водных гантелей, иначе ноги будут подниматься из воды, а туловище утягиваться под воду из-за смещения центра тяжести. Чтобы пользоваться водными гантелями и ножными манжетами, занимающиеся должны чувствовать себя в воде уверенно и иметь достаточно высокий уровень физической подготовки.

#### Рукавицы и перчатки

Перепончатые перчатки или рукавицы плотно облегают кисти рук, увеличивая сопротивление движениям туловища. Большинство занимающихся смогут ими пользоваться. Они облегчают выполнение поступательных движений руками и пригодятся почти на любых занятиях, особенно на занятиях со ступенькой для облегчения движений.

#### Ступеньки

Для занятий по циклическому тренингу достаточно иметь всего несколько ступенек, чтобы группа могла поработать с ними в нескольких интересных и эффективных упражнениях. Большинство ступенек, специально производимых для занятий в воде, подвижные, поэтому некоторое время может уходить на то, чтобы установить их.

Занятие со ступенькой требует осторожности.

### Водные ботинки и жилет

Водные ботинки помогают более уверенно передвигаться по дну бассейна и защищают ноги от повреждений. Они необходимы для занятий в бассейне со скользким или шершавым дном.

Водные жилеты помогают удерживать тепло тела и необходимы для занятий в прохладной воде. Они также применяются для занятий, предусматривающих ходьбу в мелкой воде, или для упражнений на повышение мышечного тонуса, во время которых туловище находится над водой.

### Пенопластовые доски

Пенопластовые доски есть во всех бассейнах и могут использоваться в различных целях, включая:

- увеличение интенсивности упражнений для туловища;
- увеличение плавучести тела при выполнении упражнений в глубокой воде;
- увеличение плавучести тела при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости;
- увеличение плавучести при выполнении упражнений на расслабление.

### Самодельное снаряжение

Хотя желательно, чтобы использовалось снаряжение, которое специально производится для бассейнов, некоторый инвентарь для водных упражнений можно изготовить из предметов домашнего быта. Тарелки из пластмассы («летающие тарелки»), пластмассовые канистры и бутылки могут использоваться для увеличения сопротивления при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости.

Если на занятии используется какое-либо снаряжение, необходимо контролировать положение суставов при выполнении движений. Специальные средства должны использоваться только тогда, когда занимающийся способен успешно с этим справиться. При использовании специального снаряжения тренер должен обращать повышенное внимание на то, насколько правильно выполняются движения.

Примечание. Для тренировки ягодичных мышц и мышц ног ставим ногу на пластмассовую тарелку и давим на нее вниз. (Для равновесия используем стену.). Для тренировки мышц туловища руками с усилием отодвигаем от себя тарелку (работают мышцы груди и спины) или давим на тарелку вниз, выполняя упражнение на выпрямление локтевых суставов (работает трехглавая мышца плеча).

Примечание. Используя пластмассовые канистры, более интенсивно выполняем движение по сведению рук вместе перед грудью и движение по выпрямлению локтевого

сустава. Используя пластмассовые бутылки, наклоняемся вбок и вниз для тренировки боковых мышц спины.

### *Водные упражнения для беременных*

Беременность влияет на каждую женщину по-разному. Однако некоторые изменения наблюдаются у всех.

#### Мышцы тазового дна

Эти мышцы идут от передней поверхности таза до его задней поверхности. Когда эти мышцы ослаблены, моча может выходить сама собой, когда мы кашляем, садимся на корточки, широко расставляя ноги, или когда выполняем прыжковые движения. Когда эти мышцы сильные, мы можем кашлять и прыгать (например, выполняя упражнение) без самопроизвольного выхода мочи. Во время беременности вес плода давит на эти мышцы. Во время родов на них приходится еще большее давление. Следовательно, включение в программу занятий специальных упражнений на укрепление этих мышц очень важно, как для беременных женщин, так и для женщин после родов. Впрочем, всем нужно иметь сильные мышцы таза. Целесообразно включать такие упражнения также в программу для пожилых участников.

#### Укрепляющие упражнения для мышц таза:

- 1) Исходное положение сидя, стоя или лежа.
- 2) Напрягаем мышцы заднего прохода, вагины и уретры.
- 3) Удерживаем мышцы в напряженном состоянии от 4 до 6 секунд, затем отдыхаем и повторяем так несколько раз.
- 4) Не задерживаем дыхание.
- 5) Чтобы проверить правильность и успешность выполнения упражнений, попытайтесь прервать мочеиспускание. Такая проверка может проводиться не чаще одного раза в неделю.

#### Брюшной пресс

Мышцы живота растягиваются и удлиняются по мере роста плода. С появлением первых признаков беременности следует проявлять особую осторожность, чтобы не перенагружать мышцы живота. Интенсивные упражнения на укрепление брюшного пресса и другая чрезмерная нагрузка на мышцы живота в это время могут негативно сказаться на их состоянии.

Во время беременности больше внимания нужно уделять мышцам, фиксирующим позвоночник и отвечающим за правильную осанку. Если мышцы живота подвергаются большой нагрузке, они могут разойтись в срединной части. (Примечание. Расхождение

мышц живота является нормальной физиологической реакцией на беременность). Не стоит пугаться, нужно лишь проявлять осторожность: вероятность того, что это может произойти во время водных занятий, очень мала.

Если такое расхождение произошло, мышцам живота нужно уделять еще больше внимания: будет сложнее восстановить прежнюю фигуру и может случиться, что у женщины навсегда останется округлый живот. После родов мышцы живота следует регулярно проверять, а упражнений, которые приводят к их растяжению, следует избегать.

Как проверить, не разошлись ли мышцы живота?

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, и поднимите голову. Если мышцы разошлись, в середине живота может обнаружиться впадина. Для дальнейшей проверки можно вложить два пальца в эту впадину вдоль белой линии живота чуть выше или ниже пупка.

Таз

Во время беременности тазовый пояс становится менее устойчивым. Это происходит вследствие высвобождения гормона под названием релаксин, который с приближением родов ослабляет связки вокруг таза. Во время беременности нужно избегать или выполнять с особой осторожностью любые движения.

Релаксин также может влиять на коленные суставы, суставы пальцев рук, тазобедренные суставы и позвоночник. Следует избегать чрезмерной амплитуды движений, чтобы избежать повреждения связок, отчего суставы станут менее устойчивыми. Поэтому очень важно, чтобы тренер делал акцент на правильном выполнении упражнений.

Спина

Вес растущего плода будет оказывать дополнительное давление на поясничный отдел позвоночного столба. Результатом этого может стать наклон таза вперед и, как следствие, прогибание позвоночника в поясничном отделе. Кроме того, смещается центр тяжести, что сказывается на способности удерживать равновесие. Чтобы уравновесить отклоняться назад, поэтому очень важно, чтобы во время занятий делался упор на правильность осанки. Рекомендую женщине напрягать мышцы таза, поднимая плод вверх и втягивая его в таз, вы дадите ей представление о правильном положении тела.

Сердечно-сосудистая система

Во время беременности объем крови, циркулирующей в организме, значительно возрастает, увеличивается нагрузка на сердце. Поэтому оно приспособливается и становится сильнее, чтобы справиться со своими задачами. Из-за беременности частота сердечных сокращений до выполнения упражнений будет несколько выше.

При выполнении упражнений с большой интенсивностью может сократиться количество крови, поступающей в плод: таких упражнений во время беременности следует

избегать. Также целесообразно выполнять упражнения менее продолжительное время, поскольку слишком длительное и интенсивное выполнение упражнений может вызвать учащение сердцебиения плода. Следует также избегать резких перепадов температур, которые могут быть опасны для плода на ранних стадиях.

В чем преимущества водных занятий во время беременности?

- Снимают боль.
- Позволяют управлять своим весом.
- Помогают при запорах.
- Улучшают сон.
- Улучшают осанку.
- Повышают самооценку.
- Снимают боли в спине.
- Снижают вероятность варикозного расширения вен.
- Помогают быстро восстановиться после родов.

Почему водные занятия идеально подходят для беременных женщин?

Выталкивающая сила обеспечивает опору для всего тела. Вода примет на себя вес растущего ребенка, как и вес увеличивающихся грудей, поэтому во время занятий в воде женщина будет ощущать себя легкой. Эта дополнительная опора в виде выталкивающей силы воды предлагает множество возможностей беременной женщине. А именно:

- позволяет расслабиться и снимает напряжение с мышц, на которые приходится дополнительный вес тела в обычных условиях;
- облегчает движение с более полной амплитудой, не нагружая при этом суставы;
- снижает давление на мышцы в области таза;
- снижает негативное воздействие на суставы;
- смягчает негативное воздействие от прыжковых движений, поэтому без особого риска можно выполнять некоторые упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы;
- снижает давление на тазовый пояс при переносе веса тела на одну ногу;
- снижает давление на позвоночник во время выполнения наклонов, круговых движений туловища и бедра.

Примечание. Не следует выполнять упражнения с чрезмерной амплитудой движений, несмотря на то, что вода создает достаточную опору этой части тела. Необходимо также следить за правильным положением таза.

Сопротивление воды обеспечивает достаточную интенсивность движений, не перегружая мышцы, снижает скорость движений, что уменьшает риск получить растяжение мышц или связок.

Гидростатическое давление улучшает кровообращение, способствует предотвращению накопления вредных веществ в организме, которые могут стать причиной заболеваний плода.

Температура воды окажет на тело охлаждающий эффект, уберегая организм от перегрева, что могло бы причинить плоду вред. Следует, однако, позаботиться о достаточном количестве ритмических упражнений на всех этапах занятия во избежание чрезмерного охлаждения.

#### Необходимые меры безопасности

Во время беременности, приступая к занятиям или продолжая их, необходимо проконсультироваться с врачом. Нужно остерегаться переутомления: выполняя упражнения, женщина должна постоянно прислушиваться к своему телу.

На начальных стадиях беременности, если будущая мама занималась регулярно, значительных изменений в программе занятий не потребуется. Однако на средней и поздней стадиях беременности необходимо принимать некоторые меры предосторожности. Основной акцент на протяжении всей беременности следует делать не столько на улучшении физической формы, сколько на ее поддержании. Следует прекратить занятия и обратиться к врачу при появлении любого из следующих симптомов:

- одышка;
- сильная бледность или прилив крови к лицу;
- вагинальное кровотечение;
- боли в животе или в груди;
- внезапные отеки рук и лодыжек;
- сильная усталость;
- слабость;
- отход вод;
- резкие перепады температуры тела: жар, озноб;
- после занятий: тошнота, рвота, сильные головные боли, обильные выделения из влагалища, маточные сокращения.

#### Как следует планировать занятия?

Занятия должны включать разминку и восстановительный этап. Поскольку целью является поддержание физической формы, а не ее улучшение, занятия должны содержать упражнения по увеличению общей гибкости и улучшению владения телом. Основной акцент

должен быть сделан на технике дыхания и правильном положении тела. Следует сократить продолжительность занятий и значительно снизить их интенсивность. Примерная структура занятия, направленного на тренинг всех составляющих физической формы, приведена в главе 8. Специфические изменения этапов занятия представлены ниже.

Примечание. Инструкторам рекомендуется посоветоваться с гинекологом-акушером, прежде чем составлять программу дородового и послеродового тренинга.

Изменения в структуре занятий для дородовых и послеродовых групп

Разминка

- Необходимо следить за правильным положением тела в начале занятия и на всем его протяжении.

- Следует уменьшить темп и усилить контроль.

- Необходимо увеличить количество упражнений на гибкость.

- Движения в суставах должны выполняться во всех возможных направлениях, чтобы предотвратить их малоподвижность.

- Повышающие частоту пульса упражнения должны быть менее интенсивными, поскольку первостепенной задачей является разогрев мышц, а не увеличение частоты сердечных сокращений.

- Интенсивность выполнения движений нужно увеличивать намного медленнее во избежание скачков кровяного давления.

- Смены направлений движений должны быть минимальны во избежание потери равновесия.

- Должно быть меньше упражнений на растягивание, особенно если включены упражнения на гибкость с полной амплитудой движений.

- Необходимо выбирать удобные положения для растягиваний и не выполнять их с чрезмерной амплитудой.

- В качестве опоры следует использовать стенку бассейна.

Тренинг сердечно-сосудистой системы

- Упражнения должны выполняться с невысокой интенсивностью и со средней продолжительностью до легкой отдышки.

- Необходимо сократить количество смен направления, поскольку смещение центра тяжести негативно сказывается на способности удерживать равновесие.

- Постепенное увеличение интенсивности, чтобы избежать повышения кровяного давления.

- Меньше прыжковых движений, чтобы не создавать неудобств участницам с большим бюстом.

- Избегать взрывных движений, предполагающих выталкивание тела из воды.
- Движения должны быть ритмичными и свободными.
- Движения должны выполняться медленнее и под музыку.
- Используйте более простые фигуры, не требующие большой координации движений.

- Необходимы упражнения с полной амплитудой движений.

#### Тренинг мышечной силы и выносливости

- Включайте упражнения для мышц тазового дна.
- Никаких упражнений для мышц живота.
- Подбирайте удобные исходные положения.
- Избегайте упражнений, которые оказывают чрезмерное давление на тазовый пояс.
- Используйте движения, связанные с повседневными действиями.
- Выполняйте меньше повторов.
- Используйте более медленные и менее интенсивные упражнения.

#### Восстановительный этап

- Включайте упражнения с полной амплитудой движений для поддержания комфортной температуры тела.
- Включайте специальные релаксационные упражнения (если позволяет температура воды).
- Избегайте положений, в которых можно растянуть связки.
- Выбирайте устойчивые и удобные положения для пассивного растягивания.
- Не очень долго удерживайте мышцу в растянутом положении, стараясь в основном поддержать ее на имеющемся уровне, а не развить эластичность.

Примечание. Основная тренировка должна включать больше пауз для отдыха. Этого можно достичь, включив регулярные периоды выполнения плавных ритмичных движений. Если выполнять движения, расставив ноги на ширине плеч, то уменьшится напряжение мышц живота при сохранении равновесия.

#### *Релаксационные техники в воде*

Существуют различные релаксационные техники, традиционно используемые для занятий на суше, которые можно использовать и для занятий в воде. Они включают в себя следующие методы: напряжение и расслабления, растягивание и расслабление, визуализацию. Каждый из методов может быть эффективным в равной степени, поэтому целесообразно использовать их в различных комбинациях.

#### *Напряжение и расслабление*

Для этого нужно напрячь мышцы определенной части тела, удерживая их в таком состоянии в течение непродолжительного времени, а затем ослабить напряжение, позволяя мышцам расслабиться. Например, тыльное сгибание стопы заставит напрягаться мышцы передней поверхности голени (переднюю большеберцовую) и расслабляться мышцы задней поверхности голени (икроножную и камбаловидную). Проработка мышц отдельных частей тела предпочтительнее напряжению всего тела. В некоторых случаях последнее не позволит вам расслабиться в достаточной мере.

#### *Растягивание и расслабление*

Для этого нужно растянуть мышцы определенной части тела, удерживая их в таком состоянии в течение непродолжительного времени, а затем расслабить. Например, заняв удобное положение, вытяните ноги в струнку, останьтесь в таком положении на некоторое время, а затем расслабьте мышцы.

#### *Визуализация*

Для этого нужно мысленно представить себе ситуацию или место, в котором вы всегда ощущаете покой. Нельзя порекомендовать конкретный сценарий, поскольку каждый человек будет по-своему реагировать на ту или иную ситуацию.

Приемлемость какой-либо релаксационной техники будет зависеть от температуры воды в бассейне. В бассейне с достаточно высокой температурой продолжительность релаксационного этапа может быть больше, а сам этап может оказывать большое терапевтическое воздействие. Релаксационные упражнения непригодны для бассейнов с достаточно низкой температурой.

Как упражнения на расслабление будут различаться для групп с разным уровнем подготовки?

Может так случиться, что ни одно из предложенных упражнений не окажет расслабляющего действия на тех, кто боится воды. Поэтому рекомендуется использовать снаряжение, чтобы повысить плавучесть, и ставить их в пару с теми, кто умеет хорошо плавать, чтобы они чувствовали себя более уверенно. В некоторых бассейнах есть очень мелкие участки: они идеально подходят для тех, кто не умеет плавать или боится воды. Они могут сидеть или лежать там, легче добываясь расслабления.

#### *Групповая релаксация*

Для этого вида занятий требуется четное количество участников. Группа должна встать в круг, держась за руки, а каждый второй должен лечь на воду, поддерживаемый другими. Те, кто стоит, могут медленно передвигаться по кругу.

### *Парная релаксация*

Один из партнеров должен поддерживать вес тела другого, одной рукой под лопатки, а другой под поясницу. В таком положении они могут передвигаться в бассейне в любом направлении.

### *Индивидуальная релаксация*

Менее плавучим типам телосложения могут понадобиться плавательные средства. Те, кто чувствует себя в воде уверенно, могут расслабляться, погружаясь на некоторое время под воду.

### *Организационно-методическая программа «Гидроаэробика»*

Гидроаэробика – это система проведения занятий в водной среде, которая подходит и детям, и взрослым людям. Заниматься можно в домашних условиях (ванна), на пляже, в бассейне; самостоятельно и под руководством тренера.

Регулярное выполнение несложного комплекса упражнений гидроаэробики (упражнений в воде) позволяет добиться неплохих результатов в улучшении своего телосложения. К тому же вода предоставляет прекрасную возможность избавиться от стресса, разгрузить опорно-двигательный аппарат, улучшить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Она является уникальным средством реабилитации (восстановления) после травм.

Приступая к занятиям, необходимо помнить, что человек, находящийся в условиях водной среды, расходует на 50 - 80% больше тепла, чем на суше. В одних случаях это может привести к переохлаждению (длительное и малоподвижное пребывание в воде), в других – к существенному утомлению (длительное и малоподвижное пребывание в воде), в других – существенному утомлению (длительное занятие с большой нагрузкой). Следует учесть, что вода в 800 раз плотнее воздуха, отсюда значительный рост сопротивления при выполнении любых, даже медленных и плавных, движений, что приводит к значительному расходу энергии.

Во время занятий гидроаэробикой появляется возможность получить адекватную нагрузку людям разного возраста и уровня подготовленности. Важно при этом соблюдать некоторые правила:

Перед началом занятия необходимо исследовать дно водоема;

Никогда не плавать одному, если неуверенно себя чувствуешь в водной среде;

Не заниматься ранее, чем через 1,5 – 2,0 часа после приема пищи;

Если Вы почувствовали даже легкое недомогание, то прекратите занятие;

Если во время выполнения упражнения возникла боль, то исключите его, но если боль не отступает, то прекратите занятие и обратитесь к доктору;

Пейте во время занятия воды столько, сколько захотите;

Занимайтесь в удобном для вас купальном костюме;

Если дно водоема каменистое, то используйте специальную обувь или кроссовки.

Лучше всего заниматься гидроаэробикой в группах под руководством опытного инструктора, но начать подготовку к таким занятиям можно самостоятельно уже сейчас.

Следует помнить, что количество упражнений, число повторений, темп выполнения, продолжительность занятий должны соответствовать Вашим физическим возможностям. Строго придерживайтесь правила – постепенность в наращивании нагрузок от занятия к занятию.

О том, как Вы переносите ту или иную нагрузку, Вы можете узнать по частоте сердечных сокращений (ЧСС), частоте дыхания, внешним признакам утомления. Измерять ЧСС лучше всего на лучевой (область запястья) или сонной (на шее) артерии. Сосчитайте число ударов за 10 секунд (для этого Вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой), затем полученную цифру умножьте на шесть. Сравните полученный результат с данными, приведенными в таблице. Потренируйтесь, прежде чем приступить к занятиям.

Если Вы занимаетесь вдвоем или в группе, то легко сможете контролировать друг друга по внешним признакам утомления.

Резкое переутомление характеризуется:

- резким покраснением или побледнением кожи;
- резким и учащенным поверхностным дыханием, переходящим в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием;
- появлением некоординированных движений, отказом от дальнейших движений;
- изможденным выражением лица, жалобами на слабость, потением, головной болью, тошнотой;
- искаженной мимикой;
- замедленным превышением границ пульса (для данного возраста и этапа занятий).

Особое внимание следует уделять согласованию движений с дыханием. Не задерживайте дыхание при выполнении упражнений. Вдох следует производить через рот, выдох – через рот и через нос одновременно. Вдох выполняется во время всплывания (выпрыгивания из воды) обязательно над водой, выдох во время погружения в воду.

Если у Вас есть возможность выполнять упражнения под музыку – сделайте это, так как важно помнить, что темп движений, который задается музыкальным сопровождением,

должен быть несколько ниже, чем при выполнении аналогичных упражнений на суше (в зале).

Для первых самостоятельных занятий лучше всего выбрать глубину воды 120 - 130 см, что приблизительно соответствует уровню груди занимающихся. Такая глубина даст возможность погрузить в воду практически все звенья тела, тем самым, позволяя находиться в состоянии гидроневесомости (взвешенном состоянии). Максимально разгрузить опорно-двигательный аппарат и проработать практически все группы мышц, учитывая условия водной среды и характер выполнения движений.

Оказавшись в водной среде, не стоит сразу же начинать с выполнения упражнений гидроаэробики, а сначала необходимо освоиться в водной среде, немного поплавать и лишь затем переходить к специальным упражнениям.

Давайте разучим несколько упражнений и будем их выполнять самостоятельно. Примите исходное положение: стоя на дне водоема (бассейна), ноги врозь, немного присесть, вода должна закрыть плечи. При этом важно стоять на полной стопе и удерживать равновесие.

#### Упражнение 1

Сцепите руки в замок, движением вверх-вниз помассируйте живот в течение 1 минуты.

#### Упражнение 2

Опустите руки вниз, выполните одновременные движения плечами вверх-вниз. Повторите движения 20 раз. Вариант выполнения: попеременные движения плечами вверх-вниз.

#### Упражнение 3

Не меняя исходное положение, сделайте по 20 круговых движений плечами вперед и назад.

#### Упражнение 4

Поставьте руки на пояс, выполните повороты туловищем вправо и влево, постепенно увеличивая амплитуду 20 раз.

#### Упражнение 5

Вытяните сцепленные в «замок» руки вперед, не поворачивая туловища, выполните движения руками влево и вправо 20 раз.

#### Упражнение 6

Вытяните левую руку вперед, а правую – назад. Через низ поменяйте положение рук 20 раз.

#### Упражнение 7

Поднимите руки в стороны, выполняйте попеременные «загибающие» движения руками (как «снегоуборочная машина») 20 раз.

#### Упражнение 8

Из исходного положения руки в стороны, одновременным движением рук вперед обхватить плечи, вернуться в исходное положение. Выполнить 20 раз.

#### Упражнение 9

Опустите руки вниз, согните их в локтевых суставах и имитируйте движения жонглера (попеременные движения руками снизу-вверх) так, чтобы образовался «фонтан» в течение 30 секунд.

#### Упражнение 10

Поднимите руки вверх; расслабляя, «уроните» руки вниз 10 раз.

Еще раз напоминаем, что движения не должны быть резкими. Во время выполнения упражнений Вы не должны испытывать неприятные ощущения. Все упражнения попытайтесь выполнять без задержки дыхания.

Таблица Б.2 - Показатели ЧСС у людей разного возраста при выполнении нагрузки на трех этапах занятий гидроаэробикой

Возраст	Интенсивность, уд/мин		
	60%	70%	85%
	Этапы подготовки		
	I этап	II этап	III этап
20-29 лет	130-135	135-145	145-165
30-39	125-130	130-140	140-160
40-49	120-125	125-135	135-155
50 лет и старше	до 120	до 130	до 150

#### *Организационно-методическая программа «Хоккей на полу»*

Хоккей на полу – командная игра, отличающаяся от хоккея на льду только отсутствием льда и другой экипировкой.

#### Экипировка

Хоккейный шлем: важнейшим элементом защитного снаряжения игрока, является хоккейный шлем. Шлем должен обеспечивать максимальную защиту наиболее ответственных участков головы. Шлем удерживается на голове при помощи ремня, застегиваемого под подбородком.

Клюшки: для игры применяют два вида клюшек. Для хоккея на полу применяют прямые палки, с закругленными пластмассовыми наконечниками для лучшего скольжения по полу. Вратарь играет обыкновенной вратарской клюшкой.

Шайбы: применяются шайбы в виде бублика, изготовленного из войлока.

Ворота: хоккейные ворота представляют собой металлическую рамку с сеткой. Размеры ворот – 1,08 x 1,20 м. Для отработки бросков по воротам можно применять ворота большего размера, в зависимости от способности учеников. Напомните им, что нельзя повисать на воротах или тянуть за сетку.

Методические советы:

- обсудите с учениками одежду для игры в хоккей;
- укажите на достоинства и недостатки различной одежды для игры.

Упражнения:

*Броски по воротам*

Первая группа игроков стоят в ряд напротив ворот, второй ряд игроков - вдоль борта. Игроки первой группы по очереди движутся

в сторону ворот. Первый игрок передает шайбу первому игроку другой группы и устремляет бросок в угол ворот.

*Броски на точность*

Броски в цель на точность обеспечивают успех в реальной игре.

Следует постепенно переходить от бросков по близко расположенным и широким целям, к броскам по далеко расположенным и узким целям. Для прицельных бросков по воротам можно использовать окрашенные пакеты из-под молока, подвешиваемые к верхней штанге ворот.

*Передача мяча на точность*

Хоккеисты передают шайбу друг другу, между метками. Передачи должны выполняться плавно и медленно. По мере развития навыков игроки отходят дальше друг от друга; сила и скорость передач увеличиваются.

*Упражнения в круге*

Игроки располагаются по кругу. Владеющий шайбой игрок передает ее другому игроку, затем оббегает вокруг круга игроков и занимает свободное место.

*Упражнение на передачу*

Отрабатывается точность передач и усилие необходимое для передачи шайбы на определенное расстояние. Два игрока становятся лицом друг к другу на расстоянии не менее трех метров, третий игрок становится между ними, широко раздвинув ноги. Два крайних игрока передают шайбу друг другу между ногами третьего игрока.

Сложность упражнения увеличивается с увеличением расстояния между игроками.

#### Правила игры

Команда на игровой площадке должна состоять из шести игроков: вратарь, два защитника и три нападающих.

Вратарь должен находиться на площадке на протяжении всей игры, за исключением последних двух минут игры (дополнительное время игры до победы), когда он может быть заменен на дополнительного нападающего.

Каждый игрок должен быть одет в форму отличительной командной расцветки с индивидуальным номером, или хотя бы иметь повязку.

#### Чередование смен

Команды должны состоять из 11 игроков. В команде может быть больше игроков, но они будут рассматриваться запасными.

Во время игры могут проводиться замены, как вне четных смен, так и в четных, но не в обеих сразу. Каждый раз необходимо заменять различных игроков смены.

#### Игровое время и замены

Игра состоит из трех 9-минутных периодов и минутного перерыва для отдыха между периодами. Перед последними тремя минутами последнего периода время должно приостанавливаться, если оба тренера не отказались от этого перед игрой. Во время игры может быть предоставлен один тайм-аут.

Команды меняются сторонами после каждого периода, если до игры оба тренера решат это сделать.

Время игры должно быть игровым временем, но когда назначается штраф, часы останавливаются до момента возобновления игры.

По решению судьи, часы могут останавливаться на время замены, тайм-аута и в других ситуациях.

В хоккей на полу можно играть смешанными командами во время урока физической культуры. Правила и время игры можно варьировать – в нее могут играть все желающие.

#### *Организационно-методическая программа «Дартс»*

Во всех описанных ниже играх игроки поочередно бросают по 3 дротика. Если дротик отлетел от мишени или не попал в нее, то очки за него не засчитываются без права повторного броска, даже если отлетят все 3 дротика.

«501»

«501» – это самая распространённая игра в дартс. В эту игру можно играть как команда на команду, так и один на один. При игре вдвоем часто играют в «501» или в «301». Также для тренировки окончаний можно играть в «101» или «170» (170 - это максимальное количество очков, которое списывается тремя дротиками, т. е. за один подход). Командами чаще играют «701» или «1001».

Цель игры: по очереди игроки кидают по 3 дротика, списывая набранные очки. Выигрывает тот, кто первый дойдёт до 0.

Правило подсчёта очков: Считаются попадания во все сектора, также сектора удвоения и утроения (при попадании в сектор утроения очки сектора умножаем на 3). Очки, набранные за 1 подход (3 дротика), суммируются и вычитаются из суммы очков после предыдущего подхода.

Правило окончания: последний бросок должен попасть в удвоение соответствующего сектора (например, если осталось 40 очков, то нужно попасть в удвоение сектора «20», а если осталось 32 очка, то нужно попасть в удвоение сектора «16»). Начинающие обычно играют без этого правила. По договорённости игроков можно заканчивать чётным сектором или любым сектором.

Правило перебора: Если игрок при последнем подходе набрал больше очков, чем нужно, то этот подход не засчитывается. Например, если у игрока осталось 7 очков, а он попал в сектор «16», то при следующем подходе этот игрок опять начинает с 7 очков.

#### *«Булл»*

В «булл» часто играют для разминки. Все броски производятся в центр мишени. Считаются попадания только в булл и зелёное кольцо. Цель игры: первым набрать оговоренное перед игрой количество очков, например, 500.

Правило подсчёта очков: булл (красное кольцо) – 50 очков, а зелёное кольцо – 25 очков.

#### *«Американский крикет»*

Эта игра зародилась в Америке. В «Американский крикет» можно играть команда на команду или один на один.

Цель игры: каждый игрок (команда) должен закрыть все сектора с «20» до «15» и булл, при этом набрав столько же или больше очков, чем противник.

Правило закрытия: сектор считается закрытым, если в него попали не меньше 3 раз. Например, 1 раз в утроение этого сектора или просто 3 раза в сектор.

Правило подсчёта очков: если игрок попадает в сектор, который у него закрыт, а у второго игрока не закрыт, то первому начисляются очки. Например, если у первого игрока

закрыт сектор «20», а у его противника данный сектор не закрыт, и первый игрок попал в утроение «20», то ему записывается 60 очков. Можно играть и без этого правила.

#### *«Большой раунд»*

Хорошая игра для разминки. Можно играть одному или вдвоем.

Цель игры: набрать как можно больше очков, кидая по три дротика поочередно в каждый сектор с «1» до «20» и центр.

Правило подсчёта очков: количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Например, если, кидая в сектор 2, попали один раз в утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе:  $(3+1) \times 2 = 8$ . Очки, набранные на каждом из секторов, суммируются, и выводится конечный результат.

#### *«27»*

В «27» играют для тренировки удвоений. Можно играть одному или с соперником. Начало разыгрывается броском в центр – начинает тот, чей дротик дальше от центра.

Цель игры: пройти поочередно все удвоения: с удвоения «1» до удвоения «20», сохраняя очки в плюсе.

Правило подсчёта очков: каждому игроку даётся по 27 очков. В начале игры игрок кидает 3 дротика в удвоение сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит по 2 очка ( $1 \times 2$ ). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то из 27 вычитается 2 очка ( $1 \times 2$ ). Далее игрок кидает в удвоение «2». Каждое попадание приносит по 4 очка ( $2 \times 2$ ). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то вычитается 4 очка ( $2 \times 2$ ). Таким образом, каждый игрок должен пройти все удвоения, до удвоения «20» включительно. Если очков становится меньше 0, то игрок выходит из игры.

#### *«Сектор 20»*

Все броски производятся в сектор «20». Можно играть одному или с противником.

Цель игры: набрать максимальное количество очков за 10 подходов (30 дротиков).

Правило подсчёт очков: считаются попадания только в сектор «20». Одно попадание даёт одно очко, попадание в удвоение даёт 2 очка, попадание в утроение даёт 3 очка. После 10 подходов считается общая сумма.

#### *«7 жизней»*

Количество участвующих игроков в данной игре не ограничено.

Цель игры: набрать за один подход очков больше, чем набрал предыдущий игрок (подсчет, как в игре «501»).

Правило подсчёта «жизней»: если очков набрано ровно столько же или меньше, то одна «жизнь» сгорает. Если же набрано больше, то «жизни» сохраняются. Последующий

игрок старается превзойти данный результат. Как только все жизни сгорят, игрок выбывает. Игру можно и усложнить: например, ограничиться 20-м сектором.

При промахе жизнь сгорает, а при наборе 180 очков начисляется бонусная «жизнь», при этом подсчет очков сохраняется.

#### *«Хоккей»*

Цель игры: первым набрать оговоренное игроками до игры количество очков.

Правила игры: после розыгрыша начала, победитель кидает дротики в центр (Bull 50). Если он промахивается всеми тремя дротиками, то ход передается второму игроку. В том случае, если первый игрок попадает в центр (получает шайбу), то он назначает удвоение сектора, в которое будет кидать дротики (забивать голы).

При попадании в это удвоение он набирает одно очко (забивает один гол), 2 очка, если попадет 2 раза, 3 очка – 3 раза. Далее продолжает игру второй игрок. Так как первый игрок забрал шайбу (попав в центр), то для ее перехвата 2-му нужно так же попасть в центр, после чего он назначает свое удвоение сектора. Если 2-й игрок не попадет в центр, 1-й может набирать очки (забивать голы) в то удвоение сектора, которое было назначено им до этого.

#### *«Крикет»*

Играют вдвоём или парами.

Цель игры: первым завладеть/закрыть определенные номера на доске и набрать наибольшее количество очков. Игрок, который сделает это первым, считается победителем.

Правила игры: в игре участвуют номера: 20, 19, 18, 17, 16, 15 и «яблочко». Игроки бросают дротики по очереди. Три броска за один подход. Для того чтобы завладеть (закрыть) номером, игрок должен выбить его трижды. Этого можно достигнуть: или 3-мя одинарными попаданиями в данный номер; или одним одинарным и одним попаданием в «двойное кольцо» для данного номера; или одним попаданием в «тройное кольцо» для данного номера. Если один игрок трижды выбивает один номер, то этот номер становится его собственностью. Если оба игрока завладевают номером, то он считается «закрытым» и больше не участвует в игре.

Для того чтобы закрыть яблочко нужно: либо трижды попасть в «яблочко» (сектор 25), либо 1 раз в «яблочко» (сектор 25) и один раз в «Двойное яблочко» (сектор 50).

В случае если один игрок «завладел» каким-либо номером, а второй еще нет, то первый игрок может набирать на нем очки, до тех пор, пока этот номер не будет «закрыт». Очки с попадания в номер начинают начисляться игроку с того момента, когда он завладеет номером, но при этом этот номер еще не «закрыт». Номера могут перейти в собственность или быть «закрытыми» в любом порядке по желанию игрока. Игрок не обязан называть номер, в который он делает бросок. После того, как номер переходит в «собственность»

игрока, то попадание в сектор удвоения или утроения для данного номера, приводит к удвоению или утроению дополнительных очков для этого номера. Побеждает тот, кто «закрыл» первым все номера и «яблочко», и при этом имеет наибольшее количество очков. Если оба игрока закончили игру, и при этом имеют одинаковое количество очков или не имеют очков вовсе, побеждает тот, кто первый получил в «собственность» все номера и «яблочко». Если игрок первым получил в «собственность» все номера, но у него меньше очков, чем у соперника, он должен продолжить игру и набирать очки на «незакрытых» номерах, до тех пор, пока не наберет равное или большее количество очков, чем у своего соперника, либо все номера не будут «закрыты». У этой игры есть интересная особенность: если один игрок уже «закрыл» сектор, который у соперника ещё не закрыт, то каждое попадание в этот сектор записывается очками по номиналу сектора. Можно играть на опережение, и тогда игра ведётся до закрытия всех секторов одним игроком. Можно играть на очки, и тогда принято играть до закрытия обоими игроками всех секторов. Выигрывает тот, кто записывает на соперника большее количество очков.

*Игры с помощью спортивного оборудования для дартса*

*«Американский крикет»*

Начало игры «Американский крикет» разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора с «20» по «15» включительно и центр мишени. Необходимо «закрыть» каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в «дабл», или один раз в «трипл» зачетного сектора) в любом порядке (собственно центр закрывается либо тремя попаданиями в «25», либо одним попаданием в «25» и одним попаданием в «50»). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.

*«Кнопка»*

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком - эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в «площадь» сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. Попробуйте провести соревнование, кто большее количество раз выбьет кнопку, и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в «нелюбимые» сектора игрока.

### *«Заказ»*

В «Заказ» можно играть как на одной, так и на всех мишенях сразу. Суть игры в том, что тренер называет сектор, а игроки пытаются одним дротиком поразить его. Тот, кто выполняет заказ, получает одно очко. После броска тренер делает новый заказ и т.д. Кто первым наберет заданное количество очков, тот и выиграл. Индивидуальный вариант игры заключается в следующем: тренер делает заказ, игрок одним дротиком пытается его выполнить. Если попытка успешна, то игрок получает очко, если нет, то очко получает тренер. Здесь можно играть до 10 очков.

«Заказ» приучает игроков максимально ценить каждый бросок и не надеяться на исправление ошибки оставшимися дротиками, так как заказ постоянно меняется. Игра эффективна для отработки «закрытия» при игре в «501».

В зависимости от уровня подготовленности легко меняется сложность игры. Можно заказывать удвоение или утроение конкретного сектора, центр и т.д.

### *«Мазила»*

Эта игра является развитием игры «заказ». Участвовать может любое количество человек. Первый игрок называет вслух любой сектор мишени и пытается поразить его. В случае успеха этот сектор становится «заказом», обязательным для остальных игроков, в противном случае то же самое делает второй игрок и т.д. Игрок может поразить названный сектор первым дротиком, тогда он имеет право назвать второй сектор и сделать оставшиеся броски в него. В случае немедленного успеха он может назвать третий сектор и бросить последний дротик в него. Таким образом, при точных попаданиях первый игрок может сделать три заказа.

Если «заказы» существуют, то очередной игрок обязан сначала подтвердить эти «заказы», т.е. попасть в заказанные сектора. В случае успеха подтверждать «заказы» должен следующий игрок и т.д. Если после подтверждения «заказов» у игрока остались в руках дротики, то он может поступить как первый игрок, т.е. назвать вслух сектор и попытаться поразить его. При попадании к подтвержденным «заказам» прибавляется еще один. «Заказов» не может быть более трех - по количеству дротиков у игрока.

Проигрывает тот, кто не сможет подтвердить «заказ». Сколько «заказов» не подтвердил игрок, столько букв из слова «Мазила» он получает. Подтвержденные «заказы» достаются следующему игроку, а не подтвержденные снимаются, поэтому очередному игроку может не достаться «заказов» и тогда он поступает как первый игрок.

Игра увлекательная, и ее легко разнообразить, заказывая удвоения, утроения и даже нолики в оцифровке мишени.

### *«Раунд»*

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 2-го, затем - «удвоение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени.

В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «удвоения» и «утроения» счета. Победителем считается игрок, первым поразивший «яблочко».

### *«51»*

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается.

Число 5 дает 1 очко, 10 - 2 очка, 50 - 10 очков и т.д.

Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

В игре действует правило «перебора».

### *«Двадцать семь»*

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1x2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1x2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «удвоение» сектора «2». При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2x2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2x2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «удвоение» сектора «20» осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

### *«Тысяча»*

Зачетным полем игры являются «центр» и «сектор 25».

Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только «50» и «25».

Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков.

В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени вашей подготовленности вы можете играть по этим правилам в «500» или «250».

### *«Быстрый раунд»*

В основе игры - правила игры в «раунд» плюс к тому:

- При попадании в утроение заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. (Например: вам необходимо поразить сектор «10». Вы попадаете в утроение данного сектора. Теперь ваша цель - сектор «13»).

- При попадании в «удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

#### *«Раунд по двойным»*

В основе игры - правила игры в раунд, за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

#### *«Кто больше»*

Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока - набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед у одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники начинают второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз, например, конфету.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а вариант № 2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

#### *«Кто меньше»*

Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, но при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Таким образом, минимальная сумма равняется трем (все три дротика попали в сектор 1).

Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 50 очков. Варианты соревнований - такие же, как в игре «кто больше». Игра требует умения попадать в выбранный сектор. Она более сложная, чем «кто больше».

#### *«Футбол»*

В эту игру интереснее всего сражаться один на один. Начало матча можно разыграть броском к центру, кто ближе - тот выбирает или цвет «игроков», или начало игры. Пользуясь аналогией с настоящим футболом, играть можно на время со сменой «ворот» или до определенного количества «голов».

- «Игроки» - это сектора мишени. Соответственно, в игре участвуют «белые» и «черные».

- «Мяч» - дротики спортсменов.
- «Ворота» - у «черных» сектор 20, у белых - 19.
- «Гол» - попадание дротика в ворота.
- «Свободный удар» - промах мимо мишени во время броска по воротам.
- «Пас» - попадание дротика в соседний сектор своего цвета. Пропуск секторов не допускается. В этом случае мяч остается в том секторе, откуда делался пас.
- «Потеря мяча» - попадание в сектор противника. Право отдавать пас переходит к сопернику.
- «Ведение мяча» - серия пасов. Может закончиться броском по воротам или потерей мяча.

Задачей каждого спортсмена является ведение мяча до ближайшего к воротам соперника игрока и удар по воротам. Удар по воротам «издалека» запрещен. Если это случайно произойдет, то мяч переходит к сопернику. Ведение начинается с ближайшего к своим воротам игрока. Если произошла потеря мяча, то соперник начинает с того сектора, где первый игрок допускает ошибку.

Игра проходит живо и увлекательно и требует от спортсмена определенной подготовки.

#### *«Захвати сектор»*

Игра является подводящей к изучению «Американского крикета». Хорошо тренирует стабильность попаданий в выбранный сектор. В игре участвует вся мишень, включая центр.

Задача спортсмена - захватить как можно больше секторов. Захват сектора происходит после трех попаданий в него, причем попадание в дабл считается за два, а в трибл - за три точных попадания. Таким образом, захватить сектор можно одним броском в трибл. Лишние попадания ничего игроку не дают.

Борьба начинается с сектора 1, затем - переносится в сектор 2 и т.д. до сектора 20. Последним происходит захват центра. Игроки бросают по очереди. Если у спортсмена после захвата сектора остались в руке дротики, он может потратить их на следующий. Разыгрывается 21 сектор, поэтому ничьей быть не может. Выигрывает спортсмен, захвативший больше секторов. Игра отличается азартом и борьбой до самого окончания. Рекомендуется для первой и второй ступени обучения.

#### *«Линия»*

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также - для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

- Вертикальная линия. Для отработки броска снизу - вверх и сверху вниз. Первым

дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

- Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы здравоохранения

### *Организационно-методическая программа «Фитбол-аэробика»*

Фитбол-аэробика — аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит разнообразие в занятия и благотворно воздействует (что доказано медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, матки и пр.). Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения, лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе, решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс (занятие), конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной или сагиттальной плоскостях.

Фитболы позволяют корректировать нарушение осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифозов. Так, например, при сутулой и круглой спине необходимо выполнять упражнения, лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и кругловогнутой — лежа на мяче на животе. Естественная плавная выпуклость мяча заменяет валики, корректируя имеющиеся деформации позвоночника.

При нарушениях осанки изменяется последовательность включения в работу мышц агонистов, антагонистов, синергистов, нейтрализаторов и стабилизаторов, что приводит в свою очередь к неоптимальному двигательному стереотипу. Грамотно подобранные упражнения на фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные

расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать хороший мышечный корсет.

При сколиотической болезни занятия на фитболах используются ограниченно и осторожно. Прогрессирование сколиотической болезни любой степени является противопоказанием к упражнениям на мячах, вследствие повышенной подвижности позвоночника при выполнении упражнений.

При стабильных формах сколиоза I степени можно применять фитболы, однако следует избегать вращений, скручиваний, подпрыгиваний и асимметричных упражнений на мячах.

#### 1-ый комплекс

1) Исходное положение - сидя на мяче, руки к плечам. 1 - руки на мяч; 2 - исходное положение.

2) Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1 - 2 наклон вперед не сгибая ног, ладони на мяч; 3 - 4 исходное положение. (5 раз)

3) Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1 - 2 правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3 - 4 исходное положение. То же левой. (3 - 4 раза)

4) Исходное положение — сидя на мяче, руки на поясе. 1 - 2 наклон вправо, коснуться правой ноги; 3 - 4 исходное положение. То же левой. (3 - 4 раза).

5) Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1 - 2 выпрямить ноги; 3 - 4 согнуть ноги. (4 - 6 раз).

6) Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления.

7) Повторить первое упражнение.

#### 2-ой комплекс

1) «Хлопок». Исходное положение — стоять лицом к мячу. 1-2 руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3-4 исходное положение (6 раз).

2) «Дотянись». Исходное положение — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков — выдох; 3-4 исходное положение — вдох.

3) «Приседание». Исходное положение: — стоя лицом к мячу. 1 - 2 поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3 - 4 исходное положение. (5 раз).

4) «Поворот». Исходное положение — спиной к мячу, руки на поясе. 1 - 2 поворот направо, правой рукой коснуться мяча; 3 - 4 исходное положение. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (3 - 4 раза).

5) «Ноги врозь». Исходное положение — сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь,

руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги ближе к себе; 2 — ноги врозь, не задевая мяч. (4 - 6 раз).

6) «Шагают и прыгают». Исходное положение — стоя боком к мячу, 10 - 12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг мяча, ходьба на месте. (3 - 4 раза).

#### 3-ий комплекс

1) «Шагают пальцы». Исходное положение — встать на колени и сесть на пятки, мяч справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить мяч вокруг себя. То же, влево (5 раз).

2) «Насос». Исходное положение — сидя на мяче, руки на пояс. 1 - 2 наклон вправо (влево), говорить «Ш-ш-ш»; 3 - 4 исходное положение.

3) «Работают ноги». Исходное положение — сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки в упоре сбоку. 1 — согнуть правую ногу; 2 — исходное положение. То же — левой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (3 раза).

4) «Посмотри на руку». Исходное положение — сидя на мяче, руки на поясе. 1 - 2 поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3 - 4 исходное положение. То же — влево (3 раза).

5) «Спрячемся». Исходное положение — сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки на мяче, спина прямая. 1 - 2 - 3 - 4 перебирая ладонями по мячу, прокатывая его вперед, наклон вперед. 5 - 6 - 7 - 8 перебирая ладонями по мячу, вернуться в исходное положение. (4 - 5 раз).

6) «Высоко» Исходное положение — стоя рядом с мячом. 1 - 2 подняться на носки, руки вверх; 3 - 4 вернуться в исходное положение.

#### 4-ый комплекс

1) Исходное положение — сидя на мяче, руки к плечам. 1 - 2 - 3 круговые движения согнутых в локтях рук; 4 — исходное положение. (5 раз).

2) Исходное положение — сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1 - 2 наклон вправо к ноге; 3 - 4 исходное положение, то же влево. (По 3 - 4 раза в каждую сторону).

3) Исходное положение — лежа на мяче на животе, руки на полу. 1 — поднять вверх правую ногу; 2 — исходное положение; 3 - 4 то же — левой. (3 раза).

4) Исходное положение — сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1 - 4 переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяче; 5 - 8 вернуться в исходное положение (5 раз).

5) Исходное положение — лежа на спине, прямые ноги на мяче. 1 - 2 поднять таз от пола; 3 - 4 исходное положение (8 раз).

6) Исходное положение — сидя на мяче, руки за головой. 1 — наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 — исходное положение; 3 - 4 то же в другую сторону. (По 3 раза в каждую сторону).

7) Прыжки с мячом в руках.

### *Организационно-методическая программа «Стретчинг»*

В настоящее время популярно увеличение новым средством физического совершенствования, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь на 20 лет позже стала применяться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова stretching – растяжка. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует 2 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц) – баллистические и статические:

- Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

- Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

В чем же преимущество стретчинга?

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Цель занятий стретчингом – это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответственную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении же мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытекают из подсознания отрицательные.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшающих самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие.

Однако надо понимать, что стретчинг – это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать много задач.

В составе аэробного класса стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в партерной части как компонент силовой тренировки для углубления ее срочных и отставленных эффектов и улучшения гибкости, в заключительной части как средство релаксации. Использование стретчинга кроме традиционно отмечаемого улучшения подвижности в суставах, эластичности и силы мышц, может иметь эффект психофизиологической регуляции, реабилитации и оздоровления центральной и периферической нервной систем, внутренних органов, регуляции обмена веществ, в частности жирового обмена.

В зависимости от целей занятия стретчинг можно использовать:

- в разминке для подготовки мышц,
- для развития гибкости как отдельное занятие;
- как релаксирующая процедура, как правило, в заключительной части занятия.

Стретчинг часто используется в качестве отдельной тренировки или с определенной целевой направленностью.

Например, как средство ОФП у пожилых, как ЛФК – для профилактики травматизма у спортсменов, для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики. В этом аспекте используются не только эффекты стретчинга, приводящие к улучшению гибкости, но и другие его механизмы воздействия на организм. Существует несколько методов стретчинга:

- Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т. п.) до ощущения боли и остается в растянутом состоянии, чем больше, тем лучше.

- Активный статический стретчинг. Отличается от предыдущего тем, что мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышц групп. Кроме собственно стретчинга, данный метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц.

- Пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Эта разновидность стретчинга сочетается в себе высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как минимизирует монотонность и позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

- Активный динамический стретчинг. То же самое, только мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

- Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретче, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антигонистов.

- Агонистический стретчинг. Этот метод основан на наблюдении, что после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть. Поэтому в начале подхода мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц.

Длительность стретч-тренировки определяется двумя факторами:

1) педагогическим, когда принимаются во внимание необходимость уложиться в определенную длительность занятия, желание «проработать» большее или меньшее число мышечных групп, желание придать занятию тот или иной вид с точки зрения хореографической композиции и т. д.

2) медико-биологическим, когда длительность занятия будет зависеть от интенсивности и объема силовой нагрузки. Чем выше силовая нагрузка, тем меньшая общая длительность занятия при прочих равных условиях (контингент, подготовленность).

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения.

Используют такие варианты как:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц антагонистов.

Чаще всего последовательность определяется задачами тренировки и логикой хореографической композиции, когда заключительная фаза одного упражнения является начальной следующего.

Основные методы стретчинга – пассивный и активный, статический и динамический. В начале разминки используется пассивный статический, в завершающей части – активный динамический стретчинг с чередованием мышц антагонистов. Основное назначение упражнений стретчинга в заключительной части занятия – психическая и физическая релаксация занимающихся. Этому способствует пассивный статический стретчинг. Оптимальные упражнения и позы, заимствованные из лечебной физической культуры и хатха-йоги, в которых воздействию подвергаются мышцы и проксимальные суставы конечностей.

Стретчинг в этой части занятия должен представлять собой законченную хореографическую композицию и выполняться под спокойную, красивую музыку.

Когда стретчинг применяется как самостоятельное занятие, следует соблюдать некоторые дополнительные принципы:

- Воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела. Однако основное внимание должно быть уделено мышцам и СТО туловища и проксимальным суставам конечностей.

- Основные упражнения выполняются в положении сидя и лежа.

- Целесообразно предусматривать два «круга» упражнений на одни и те же сегменты тела. Первый круг – используются пассивные статические методы стретчинга. Второй – более «атлетические» методы – активные динамические, агонистический и антагонистический.

- Наиболее эффективным является занятие, в котором стретчинг сочетается со статодинамическими упражнениями. Их состав и соотношение могут широко варьировать в зависимости от целей тренировки и контингента занимающихся.

Длительность занятия 20 - 55 минут. В недельном цикле может планироваться до трех занятий. Наиболее эффективная оздоровительная программа может быть составлена из 3 - 4 комбинированных тренировок.

Стретч-тренировки позволяют добиться:

- расслабления,
- снижения или даже ликвидации мышечные боли.

Положительный эффект и наблюдается, только после пассивного статического стретчинга. Он снижает интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу же после тренировки мышц.

- улучшения гибкости. Это достигается за счет того, что мышцы и их СТО становятся эластичнее и податливее и потому, что мышцы-антагонисты становятся сильнее.

Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей является фактором хорошей осанки, т. е. улучшает внешний вид и условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Известно также, что хорошая гибкость – фактор, способствующий улучшению координации, освоению техники, грации, плавности и красоты движений, он служит профилактике травматизма.

Стретчинг является хорошей профилактикой гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и пророст силы мышц, которые сопровождают тренировки стретчинга у пожилых людей, способствуют повышению их общей двигательной активности, амплитуды и числа

движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного «старения» суставов и декальцинезации костей.

Наблюдается психологический эффект. Занятие стретчингом способствует улучшению самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах, улучшает настроение, повышает оптимистичность человека и уверенность в себе, создает спокойствие и ощущение психологического комфорта.

*Организационно-методическая программа «Система специальных упражнений на растягивание (растяжка Е.И. Зуева)»*

Выполнение растяжек с помощью партнеров по методике Е.И. Зуева происходит легче, комфортнее, эффект снятия мышечного и нервного напряжения значительно выше, физическая и эмоциональная энергия восстанавливается быстрее.

Методика предлагаемых автором упражнений-растяжек базируется на глубоком анализе известных систем физических упражнений, приемов массажа, мануальной терапии и многолетнем практическом опыте профессионала-массажиста, направленном на поиски новых, наиболее эффективных средств восстановления и сохранения здоровья людей.

Эти упражнения вполне доступны. Применять их могут практически все, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой.

Их можно проводить всегда и везде – дома, в перерыве на работе, на отдыхе, в кругу друзей, при занятиях любыми формами массовой физической культуры. Они эффективны в спортивных тренировках.

Длительность занятий избирается самими участниками в зависимости от их состояния и настроения.

В доступности и пользе таких растяжек каждый может убедиться на собственном опыте.

При различных дефектах позвоночника и для снятия перегрузок с поддерживающих его мышц чрезвычайно эффективны групповые растяжки, которые будут подробно описаны далее.

В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками, можно попробовать помочь себе, выполняя индивидуальные упражнения на растягивание тела типа «стретчинга» (активные растяжки). При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом занятий постарайтесь расслабиться, отвлекаться от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц.

Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня – сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. 2 - 3 повторов для каждого упражнения вполне достаточно. Помните, что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие. Делайте растяжки с удовольствием, а значит - на здоровье!

1) Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

2) Исходное положение - лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается. Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.

3) Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10 - 15 сантиметров между носками), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.

4) Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

5) Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С

силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.

6) Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах – кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

7) Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

8) Исходное положение лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

9) Исходное положение лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой – в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

Группа может быть разнообразна по своему составу.

Необходимо иметь в виду, что от правильно подобранного состава, как правило, зависит и результат воздействия на всех участников. Нужно учитывать то, что люди, входящие во временное объединение, отягощены эмоциональной, психологической и физической перегрузками или недогрузками. Следовательно, запросы и требования участников будут различны.

Желательно учитывать биологический, возрастной, эмоциональный, социальный и производственный факторы, влияющие на человека.

При спонтанном формировании групп нужно учитывать и такой фактор, как пессимистическое отношение к эффективности таких растяжек и сомнения в их полезности по причине их простоты и доступности.

Налаживание позитивных отношений в группе позволяет достигнуть более глубокого психотерапевтического эффекта.

Большое значение имеет улучшение общего состояния и самочувствия участников уже с самого начала проведения растяжек. Поэтому, перед тем как приступать к растяжкам, целесообразно изучить способы хватов, исходных положений.

Это даст возможность действовать более согласованно, что в свою очередь повысит эмоционально-психологический эффект, доверие в группе и приведет к дальнейшему улучшению психотерапевтических результатов, эмоциональной разгрузке, снятию физического напряжения.

Большие и средние группы нуждаются в руководителе – инструкторе или методисте.

Связи внутри группы имеют, главным образом, эмоциональный характер. Но они могут быть деловыми, производственными, родственными, общественного характера, людей, живущих вместе, по соседству и т.д. Все перечисленные связи устойчивы, целенаправленны и однородны, так как есть общая мотивация, объединяющий фактор по взаимным интересам, общность настроения и цели.

Группы могут быть с лидером и без него, стабильные и нестабильные по составу, однополые, смешанные, подростковые, молодежные, взрослые и т.д.

Рекомендуемые нами растяжки доступны для выполнения в любой группе и для любого человека, не имеющего противопоказаний к занятиям профилактической гимнастикой. Но, чтобы добиться хорошего эффекта, их необходимо правильно использовать.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений.

Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем переходя к позвоночнику. Нужно обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие оказывается в основном на поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и за ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой.

Наиболее действенная растяжка – с подъемом, когда усиливается растяжение и растягиваемый отрывается от пола, т.е. из положения лежа на спине, переходит в вис на

руках и ногах. При этом все растягиваемые участки тела располагаются в одной плоскости (руки, ноги, позвоночник).

Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев кинематической цепи (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав – стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Та же цепь, только в обратном порядке, работает и при растяжке за ноги: стопа – коленный сустав – тазобедренный сустав – позвоночник – плечо – локтевой сустав – кисть. Если руку или плечо сместить с осевой линии растяжки, то состояние легкости и комфорта в смещенном участке исчезнет.

Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

В зависимости от степени и угла воздействия на руку или ногу организм соответствующим образом реагирует через ЦНС. Если какой-либо участок коры головного мозга перевозбужден, целостность цепи субъектом не ощущается. (Это не противоречит теории патологической доминанты Ухтомского.).

Итак:

- Непрерывность кинематической цепи хорошо ощутима при проведении продольной растяжки с углом подъема рук или ног на 3 – 5.
- При проведении растяжки с подъемом руки или ноги на угол 2 - 3 из целостной цепи выпадает ощущение предплечья или голени.
- При проведении продольной растяжки с углом подъема руки или ноги на 35 – 45 из цепи выпадает ощущение плеча или бедра.
- Ощущение замкнутой кинематической цепи полностью исчезает при подъеме ноги или руки на угол 90° и более.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

- Пассивный участок принимает исходное положение, расслабляется. Это продолжается 3 – 5 секунд.
- Производятся хваты – 3 – 5 секунд.
- Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность – 3 – 5 секунд, средняя – 5 – 7, максимальная – 7 – 9 секунд.
- Выход из растяжки (возвращение в исходное положение) – 3 – 7 секунд.

- Растяжки свыше 9 секунд рекомендуются лишь хорошо подготовленным, тренированным людям (спортсменам, артистам балета). Это связано с тем, что растяжки выполняются преимущественно в изометрическом режиме, а как известно, длительность выполнения упражнения в изометрическом режиме свыше 7 – 9 секунд не дает выраженного расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Затем же задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений, которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, писателей, инженеров, рабочих и людей других профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Кроме организованных (типа урока) растяжки можно проводить при легких недомоганиях, ухудшении настроения. Как показывает опыт, достаточно выполнить одну – две растяжки, и психоэмоциональное состояние сразу улучшается. Каждый может проверить это на себе. Но при организованных систематических занятиях эффект растяжек возрастает. В этом тоже легко убедиться, если проявить инициативу, выдержку и терпение.

Рекомендуется следующая схема занятий по растяжкам:

- 1) Минимальная длительность 3 минуты (3 - 5 растяжек),
- 2) Средняя – 4 - 6 минут (5 - 7 растяжек).
- 3) Максимальная – 7 - 9 минут (7 – 9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

- Минимальное усилие – 5 - 7 кг.
- Среднее – 8 - 12 кг.
- Максимальное – 15 - 25 кг.

Желательно первые растяжки выполнять с минимальным и средним напряжением.

Последующие занятия можно проводить сразу с максимальным усилием.

За пределами максимального натяжения при одновременной растяжке за руки и за ноги появляется подъемная сила, за счет которой тело поднимается вверх без перекосов, и человек переходит из положения лежа на спине в вис на руках и ногах, при этом наступает глубокое волновое растяжение по оси и исчезает ощущение тяжести тела (не ощущение себя), так называемая иллюзия полета.

Правила растяжки

- Все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях.
- Растяжка может проводиться как на вдохе, так и на выдохе.
- Если растяжка выполняется правильно, то глаза у растягиваемого самопроизвольно закрываются из-за релаксации мышц лица. Это своеобразный индикатор.

Но можно проводить упражнения и при открытых глазах.

- При растяжке желательно иметь обратную связь, т.е. активный участник задает вопросы, пассивный отвечает. Типичные вопросы: «Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь? Есть ли иллюзия полета? Ощущается ли легкость? Тепло? Комфорт? Где чувствуется напряженность?»

- Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения.

- Следует четко исполнять инструкции ведущего (а им побывает каждый в группе).

- Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать.

- Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе.

- При выполнении растяжек в горизонтальной плоскости голова, продолжая положение туловища, слегка отклонена назад.

- При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и строго направленными.

- При выполнении диагональных и продольных растяжек из исходного положения лежа на спине, без подъема спина во всех точках должна соприкасаться с полом (при выполнении диагональных растяжек в «разорванной цепи»). А при выполнении их лежа на животе не следует отрывать от пола грудь и таз.

- При выполнении этих растяжек нужно следить за тем, чтобы усилие натяжения перемещалось строго вдоль оси, образуемой позвоночником. Следует помнить, что физиологический центр тяжести находится во втором крестцовом сочленении.

- Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной целью. Для этого необходимо вначале проанализировать растяжку, прочувствовать ее и лишь затем выполнять сначала с дозированной и наконец с полной нагрузкой.

- При растяжках, направленных на увеличение подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, исходная позиция должна быть выбрана таким образом, чтобы точки опоры тела (ноги или руки, ноги и руки) были удалены друг от друга на как можно большее расстояние, что способствует лучшему растягиванию мышц и связок в этих суставах. При растягивании рук развивается гибкость в плечевых суставах, ног – в тазобедренных, одновременно рук и ног – и в плечевых, и в тазобедренных суставах.

- Прежде чем выполнять растяжку, надо знать, какую группу мышц она растягивает.

- Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц. Растяжки в тренировочной программе нужно максимально разнообразить.

- Безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий.
- Целесообразно чередовать воздействие растяжек на мышцы антагонисты и синергисты.
- Следует обращать внимание на величину усилия, прилагаемого к различным мышечным группам.
- При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду, направление движений и согласованность партнеров.
- Не допускать побочных движений и суетливости.

Исходные положения при выполнении упражнений по растяжкам с партнерами

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае.

Исходное положение (и.п.) – это особое положение тела, с которого мы начинаем растяжку, сохраняемое некоторое время. Оно может быть вертикальным или горизонтальным.

Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и на боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги на ширине плеч, ноги вместе или шире плеч.

Вертикальные позы: стоя, сидя на пятках.

Целью исходного положения является создание такого устойчивого положения тела, которое не только не мешало бы дальнейшему выполнению упражнения, но и обеспечивало хорошее кровообращение во всех частях тела, участвующих в движении.

Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться и одновременно сосредоточить внимание. Это необходимо для мобилизации к выполняемому упражнению. В таком состоянии создаются хорошие условия для беспрепятственного прохождения нервного импульса из коры головного мозга в мышцу или группу мышц.

Рассмотрим некоторые исходные положения подробнее.

И.п. лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты вдоль туловища ладонями вниз, ноги на ширине плеч.

И.п. лежа на животе: лечь на живот лицом вниз, руки вытянуты вперед, ноги вместе или слегка врозь.

И.п. стоя: руки вверх над головой, ноги слегка расставлены, ступни параллельны друг другу.

И.п. сидя: сесть прямо, ноги вытянуты, руки опущены вдоль туловища или подняты вверх.

И.п. стоя на коленях: встать на колени, руки подняты вверх.

Растяжки бывают трех категорий сложности:

- 1) Без изменения исходного положения и отрыва от опоры.
- 2) С отрывом от опоры и выходом в вис в горизонтальном положении.
- 3) С отрывом от опоры и выходом в вис с изменением положения (X – растяжка), в горизонтальный вис с выкрутом рук (растяжка «кузнечик»), в горизонтальное вращение в виси (растяжка «ротор»).

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные хваты: обратный, захват, обхват, решетка.

Обратный - хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – левую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу.

Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводится обхват левой рукой правой руки партнера.

Решетка – сплетенные руки двух партнеров. Кистью правой руки взять сверху в области лучезапястного сустава свою левую руку. То же делает другой партнер. Затем свободными кистями партнера обхватывают предплечья друг друга (стыковка).

Захват в связке – участвуют три партнера, один из них пассивный. Первый левой рукой берет рукопожатием одноименную руку пассивного партнера, а правой обхватывает тыльную сторону его ладони чуть ближе к лучезапястному суставу. Вторым тем же способом берет правую руку.

Захват наложением – захват одной ноги двумя руками. Партнер лежит на спине. Другой, стоя у ног лежащего, захватывает двумя вытянутыми руками его ногу, левую или правую в зависимости от поставленной задачи, наложением рук снизу и сверху в области лодыжки.

Разноименный захват наложением – захват левой рукой правой ноги партнера и правой рукой левой ноги. Руки у партнера вытянуты, ноги прямые, подняты под углом 45°. Производится области лодыжек ладонями снизу. Большой и указательный пальцы в кольцевой вилке, остальные поддерживающие.

Накладка – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, лицом к нему, обеими вытянутыми руками обхватить наружный и внутренний край стопы, наложив ладони на плюсно-предплюсневую область. Большие пальцы рук направлены в область голеностопного сустава, остальные пальцы упираются в свод стопы.

Подхват в замке – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, обеими руками подхватить пятку с наружной и внутренней стороны, поднять ногу под углом 35 – 45°. Пятка лежит на сложенных ладонях, большими пальцами делается мягкое обхватывающее замыкание в области голеностопного сустава.

Накладка с подхватом в замке – захват стопы двумя руками смешанным способом. Стоя у ног партнера, правой рукой подхватом снизу берем пятку правой ноги, поднимаем под углом 30 – 45° и ладонью левой руки обхватываем сверху стопу в плюсно-предплюсневой области. Большой палец левой руки с медиальной стороны, остальные пальцы с латеральной. Слегка вращаем ногу вправо (супинируем).

Подхват в замке одной рукой, или супинирующий подхват – захват левой стопы партнера правой рукой, а правой – правой стопы в положении супинации (вращение наружу). Стоя у ног партнера, правой вытянутой рукой подхватить левую ногу за пятку в области голеностопного сустава, поднять под углом 30 – 45°. Большие пальцы рук находятся с наружной (латеральной) стороны, остальные – с внутренней (медиальной). Мягко и легко супинируем (вращаем наружу) ногу так, чтобы пальцы стопы партнера оказались на предплечьях растягивающего. Руки последнего слегка согнуты в локтевых суставах.

Правильное выполнение хватов поможет лучше войти в контакт с партнерами и повысить эффективность упражнений.

Эффективность любого средства всегда зависит от длительности, регулярности и осознанности его применения, несмотря на то, что результат растяжки виден сразу после ее выполнения. Следует учитывать и порог тактильной чувствительности, психологическое состояние и тренированность человека.

Любую растяжку следует сначала хорошо изучить и научиться правильно ее делать. От точности выполнения зависит эффект. Так, например, необходимо добиться мягкого свободного применения любого хвата партнерами, умения чувствовать натяжение всей кинематической цепи от рук до ног.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно будьте осторожны при удержании партнера в виси на руках и ногах: обязательно сохраняйте прямое положение спины и рук.

Не забывайте соблюдать простое правило, которое едино для всех физических упражнений – от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей.

Цель занятий растяжками – гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение растяжек укрепит мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстановит гибкость суставов и позвоночника, повысит работоспособность, сбалансирует нервную систему и научит вас снимать психоэмоциональные и физические перегрузки.

*Организационно-методическая программа «Плавание после ампутации нижних конечностей»*

Занятия в бассейне проводятся 2 – 3 раза в неделю в дневное время длительностью 30 – 45 минут в группах по 4 – 6 человек и индивидуально. На первом занятии с лицами после ампутации обеих нижних конечностей, как правило, решаются задачи освоения в воде, осуществляется передвижение вдоль бортика бассейна с опорой о поручни, элементарные движения руками и ногами, погружения, дыхательные упражнения с выдохом в воду, скольжение и др. По мере освоения в воде предлагается проплыть незначительные отрезки свободным способом. Первое занятие по продолжительности не превышает 20 – 25 минут по причине быстрого утомления и заканчивается упражнениями на расслабление.

Структура реабилитационного занятия в бассейне строится по классической схеме. Содержание подготовительной части – специальные упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) в воде, которые выполняются у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств. Комплексы ЛГ дифференцируются в зависимости от уровня ампутационного дефекта для инвалидов после ампутации одной и обеих нижних конечностей. Всего в подготовительной части выполняется 8 – 10 упражнений в положении лежа на груди, животе для лиц после ампутации обеих нижних конечностей, а также в положении стоя после ампутации одной конечности на уровне бедра или голени. Все упражнения выполняются в медленном темпе, что уменьшает вероятность мышечного перенапряжения, с акцентом на выдохе в момент преодоления внешнего сопротивления. Для каждого занимающегося предлагается комфортная амплитуда движений.

В основной части занятия применяется дозированное плавание различными способами. Практически все инвалиды имеют элементарные навыки плавания. Именно по этой причине методика занятий не содержит обучение на суше. Обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания. Имитационные и подводные упражнения с этой целью выполняются непосредственно с опорой о поручни бассейна и при использовании специальных плавательных средств.

Исправление ошибок осуществляется в процессе выполнения двигательного задания и после него.

Регулирование нагрузки при дозированном плавании осуществляется при помощи равномерного и повторного методов. В начале курса не определяется дистанция и скорость плавания. В дальнейшем, по мере совершенствования физических возможностей нагрузка увеличивается за счет увеличения объема работы. Контроль за реакцией организма осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путем измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений. В основной части также используются элементы подвижных игр с мячом, что позволяло повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В заключительной части применяются упражнения на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов осуществляется в основном за счет движений рук, тем самым, вызывая закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения выполняются с опорой о поручни бортика бассейна при использовании специальных плавательных средств в положении лежа на спине. В случае, если инвалиды могут свободно держаться на воде, мышечная релаксация выполняется в безопорном горизонтальном положении или путем легких балансирующих движений конечностями небольшой амплитуды.

#### *Организационно-методическая программа «Дыхательная гимнастика»*

В зависимости от характера заболевания учитель подбирает средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Эти упражнения должны проводиться в соответствии с принципом наглядности, должно использоваться такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т.д.). Должен присутствовать эмоциональный фактор. Необходима новизна. Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол. Рекомендуются движения туловищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровождается нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе — наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

У школьников СМГ в период ремиссии астматического бронхита или бронхиальной астмы в урок должны быть включены упражнения на расслабление скелетных мышц туловища и конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями.

Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, произношение букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Физическая культура с элементами спорта в сочетании с закаливанием и массажем повышают местную и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, оздоравливают организм. Циклические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наступает саморегуляция акта дыхания, фазы вдоха и выдоха, снимается спазм мускулатуры в бронхах, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие.

Занятия должны проводиться преимущественно на свежем воздухе.

Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживания.

Начинать владеть полным дыханием лучше всего в положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также легко, плавно. Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3 - 4 шага вдох, на 4 - 5 шагов выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также и усвоение кислорода.

*Комплекс специальных упражнений для органов дыхания (дыхательные упражнения)*

- 1) И. п. — лежа на спине (сидя, стоя) сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
- 2) И. п. — то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.
- 3) И. п. — то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. — выдох.
- 4) И. п. — сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи — глубокий вдох, вернуться в и. п. — выдох.
- 5) И. п. — сидя, руки на поясе. Отвести локти назад — вдох, вернуться в И. п. — выдох.
- 6) И. п. — сидя (стоя) кисти на шее. Отвести локти и голову назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
- 7) И. п. — лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх — вдох, дугами наружу руки вниз — выдох.
- 8) И. п. — то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны

— вдох, вернуться в и. п. — выдох.

9) И. п. — сидя (стоя) кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону — вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед — выдох.

10) И. п. — о. с. Руки вверх, в стороны, назад прогнуться — вдох, вернуться в и. п. — выдох.

11) И. п. — стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны — назад, голову назад — вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед — выдох.

12) И. п. — о. с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти — вдох, опустить руки, наклонить туловище — выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

13) И. п. — стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета сделать вдох, затем 4 счета — пауза, опуская руки — выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

14) И. п. — лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3-4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

15) И. п. — стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

16) Медленный бег — эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняется на 4-6 шагов.

Упражнение №16 повторяют 6-8 раз, чередуя с общеразвивающими упражнениями.

«Массаж» легких и органов брюшной полости осуществляется при выполнении упражнений № 15 и № 16.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физической культурой.

#### *Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания*

- Глубокий вдох — выдох через нос с произношением звука «М» (рот плотно закрыт).

- Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

- Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая ноздря прижата пальцами, рот закрыт).

- Нос зажат пальцами — задержка дыхания под счет до 8 - 10 раз. Выдохнуть через нос. Полный вдох через рот.

- Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

#### *Упражнения, закалывающие носовое дыхание*

1) Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4 - 6 с), поочередно

закрывая ее большим и указательным пальцем.

2) На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

3) Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу, При этом вдох и выдох осуществляется через нос.

4) Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить слоги «ба, бо, бу».

### *Рациональное дыхание*

Дети, занимающиеся в спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы; б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох — через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начиная обучение рациональному дыханию, надо с первых уроков использовать самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища;

дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха (например: на 3 шага — вдох, на 3 — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох и т. д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

### *Трехфазное дыхание*

Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох, пауза, вдох. Таким образом, между вдохом и выдохом паузы нет. Принципиально важно понять, что началом трехфазного дыхания является выдох. Е.А. Лукьянова часто называла это «дыханием от выдоха». С основного упражнения следует начинать и все без исключения упражнения предлагаемой ниже системы. Рассмотрим подробно особенности каждой фазы этого дыхания.

*Первая фаза — выдох*, который в основном упражнении выполняется через плотно сжатые в определенной форме губы. Выдох должен быть дозированным, упругим и ровным. При выдохе нельзя стремиться выдохнуть из себя весь воздух. Впервые приступившим к занятиям рекомендуется выпустить примерно половину имеющегося в легких на момент выдоха воздуха, оставшаяся его часть необходима для следующей очень важной фазы — паузы.

*Вторая фаза — пауза*, во время которой формируется естественное желание вдохнуть — «приказ на вдох». Именно пауза определяет объем воздуха, необходимого для вдоха в зависимости от состояния организма. Пауза должна быть естественной, приятной и ненасильственной. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояниях организма.

*Третья фаза — вдох*, осуществляется очень быстро, через нос без шума в нем или почти бесшумно — а также без малейшего напряжения дыхательных путей.

Многие при слове «вдох» стремятся с силой втягивать воздух в легкие. Этого надо осознанно избегать. Вы должны уловить момент, когда появится естественное желание вдохнуть, и тогда воздух за счет самопроизвольного движения ребер и диафрагмы войдет в

легкие и заполнит их настолько, насколько требуется. Чтобы подчеркнуть естественность третьей фазы, заменим привычное слово «вдох» условным термином «возврат дыхания».

Тогда три фазы дыхания будут выглядеть так:

- *выдох* (через слегка сомкнутые и поджатые с легким усилием губы);
- *пауза* (ожидание до естественного желания вдохнуть);
- *возврат дыхания* (непроизвольный вдох через нос).

Трехфазное дыхание помогает снимать утомление, потому что упругий активный выдох очищает легкие от избытка углекислоты и части отработанного воздуха, пауза позволяет подготовиться легким к принятию новой порции воздуха, а естественный вдох носом (возврат дыхания) способствует заполнению их количеством воздуха, достаточным для обеспечения организма кислородом. Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуем освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании речи, так как речевая фраза всегда выполняется на выдохе. Постепенно в занятия будут вводиться упражнения, связанные с простыми, а затем и сложными движениями различных групп мышц.

#### *Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой интересна для специалистов по адаптивной физической культуре тем, что предусматривает ускоренное развитие дыхательных мышц. Достигается это обратной согласованностью движения с дыханием.

Обычно различные виды дыхательных упражнений строятся на прямой согласованности, на направленном совпадении мышечных усилий с дыханием. Разводим руки, разворачивает грудную клетку — вдох, сводим руки, сжимаем легкие — выдох. Движения помогают дыханию. Газообмен облегчается, однако мышцы, которые должны обеспечить процесс дыхания, были при этом пассивны. Вместо них работали мышцы рук. А жизненную емкость легких можно увеличить лишь, развив мышцы, которые автоматически растягивают и сжимают легкие.

В упражнениях А.Н. Стрельниковой вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затрудненном положении дыхательных мышц выдох — при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, развиваться и крепнуть. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием. Можно сказать, что рассматриваемая гимнастика является прекрасным средством общеоздоровительного неспецифического (т.е. направлено не на какую-то одну систему, а на весь организм)

воздействия благодаря возросшей эффективности дыхания, которое обеспечивает более высокий уровень снабжения кислородом все органы и ткани.

Подобно другим неспецифическим средствам (оздоровительному бегу, массажу и т. п.) дыхательные упражнения нельзя считать лекарством, как не называют лечением обучение любым другим физическим упражнениям. Эти упражнения дают большой лечебный эффект при очень обширном круге заболеваний — бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом рините, хроническом гайморите, гриппе, гипертонии, остеохондрозе, заикании, болезнях голосового аппарата и т. д.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика А.Н. Стрельниковой помогает укрепить организм, избавиться от многих болезней, поэтому следует рекомендовать ее для индивидуального использования.

«По моим наблюдениям, — пишет А.Н. Стрельникова, — эта дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми с гантелями и т. п. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику, а параллельно какие-нибудь другие дыхательные упражнения не следует. Особенно противопоказано сочетание этих упражнений с йоговской гимнастикой. Они не совместимы».

Что касается противопоказаний, то опасны занятия (особенно если делать глубокие наклоны) при сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении. Головокружение — весьма распространенное явление у начинающих заниматься парадоксальной дыхательной гимнастикой. Оно связано с двумя ошибками: слишком глубоким и длинным вдохом, а также с задержкой выдоха. А.Н. Стрельникова советует следить за тем, чтобы при вдохе голова и плечи были слегка опущены. Допустимо возникновение необычных ощущений. Они подобны тем, какие возникают у человека, который после задымленной городской атмосферы надышался чистейшим горным воздухом. Легкая эйфория не страшна, но если ощущения неприятны, тренировку следует прервать или прекратить совсем. Нагрузка менее 300 наклонов или сведений рук не эффективна. 300 - 400 наклонов можно считать нижним пределом нагрузки, а верхним — до 1200, даже 2000 наклонов в день. Субъективно норма наклонов будет восприниматься как максимально эффективная тогда, когда человеку нагрузка станет приятной, когда он неохотно прекращает тренировку.

Для правильного выполнения этих упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 уд/мин. Известный физиолог профессор Р. Мотылянская отзывается о гимнастике А.Н. Стрельниковой так: это своего рода тренировка с отягощением. Она сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье. И здесь, и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством. Первое же

исследование эффективности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10 - 15%. Это огромный прогресс.

Научить этим упражнениям очень легко, их всего восемь:

- Повороты головы направо и налево.

На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Темп — один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям А.Н. Стрельниковой.

- Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
- Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения. Эти три упражнения носят характер разминки.

- Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

- Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться не обязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

- Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

- Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая ноги меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

- Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

Существуют различные нормы нагрузки при занятиях этой гимнастикой. Вот одна из них:

### *Первый курс*

(3 дня, нагрузка выполняется каждое утро и каждый вечер).

1-е упражнение. 2 раза по 8 вдохов. Повторить 3 раза. Пауза между сериями — 5 - 6 с, а между упражнениями до 12 с.

4-е упражнение. 2x8 — 3 серии.

5-е упражнение. 2x8 — 6 серий.

7-е упражнение. 2x8 — 6 серий.

За одно занятие делается 288 движений — вдохов (практически почти 300). В день 600. На первые три дня такого количества движений вполне достаточно. Нетрудно подсчитать, что каждая тренировка в первые дни займет не более 5 - 5,5 мин.

### *Второй курс*

(3 дня, две тренировки ежедневно).

1-е упражнение. 4x8 — 2 серии.

2-е упражнение. 4x8 — 1 серия.

4-е упражнение. 4x9 — 3 серии.

5-е упражнение. 4x8 — 5 серий.

6-е упражнение. 4x8 — 1 серия.

7-е упражнение. 4x8 — 6 серий.

Итого 576 (600) вдохов за одну тренировку. Почти 1200 за день. Длительность занятий 9,50 - 10 мин.

### *Третий курс*

(3 дня, дважды в день).

1-е упражнение. 4x8 — 3 серии.

2-е упражнение. 4x8 — 2 серии.

3-е упражнение. 4x8 — 1 серия.

4-е упражнение. 6x6 — 2 серии.

5-е упражнение. 6x8 — 4 серии.

6-е упражнение. 4x8 — 3 серии.

7-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

Всего 672 (700) движений за тренировку, почти 1400 в день. Длительность одного занятия — 10,5 - 11 мин.

### *Четвертый курс.*

1-е упражнение. 4x8 — 3 серии.

2-е упражнение. 4x8 — 3 серии.

3-е упражнение. 4x8 — 2 серии.

4-е упражнение. 8x8 — 2 серии.

5-е упражнение. 8x8 — 3 серии.

6-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

7-е упражнение. 4x8 — 2 серии.

8-е упражнение. 4x8 — 1 серия.

Одна тренировка 768 вдохов (практически почти 800), в день — 1600. Длительность каждой тренировки около 12 минут.

### *Пятый курс.*

1-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

2-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

3-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

4-е упражнение. 10x8 — 1 серия.

5-е упражнение. 10x8 — 3 серии.

6-е упражнение. 10x8 — 1 серия.

7-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

8-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

Итого 880 (900) вдохов за тренировку, 1800 — за день. Длительность одного занятия чуть больше 13 мин.

Шестой курс.

1-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

2-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

3-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

4-е упражнение. 12x8 — 1 серия.

5-е упражнение. 12x8 — 3 серии.

6-е упражнение. 12x8 — 1 серия.

7-е упражнение. 6x8 — 2 серии.

8-е упражнение. 8x8 — 2 серии.

В итоге 992 (1000) вдоха за тренировку, почти 2000 за день. Займет одно занятие всего 14,5 - 15 мин. Такой будет норма к концу первого месяца занятий. На ней можно остановиться и выполнять ее до тех пор, пока организм полностью к ней не адаптируется и ему не потребуется увеличение нагрузки. В этом случае можно будет ввести третью ежедневную тренировку. Данную методику можно рекомендовать для индивидуального пользования — для общего оздоровления и при наличии нарушений дыхательной функции. Спортсмены могут применять эти упражнения (не менее 300 - 400 движений, а лучше до 2000) для повышения функциональных возможностей дыхательного аппарата.

#### *Организационно-методическая программа «Гимнастика для глаз Метод Бейтса»*

Для лечения близорукости (миопии) американский офтальмолог У. Бейтс предлагает следующие упражнения, которые он разработал после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев. Он определил, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев не является генетической особенностью, а вырабатывается в раннем детстве с помощью упражнений.

Вот некоторые из них:

1) Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке

— карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

2) Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

4) В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

5) Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6) Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения У. Бейтс рекомендует выполнять 2 раза в день. Спустя месяц, сделать паузу на 2-3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаза.

#### *Организационно-методическая программа «Хатха-йога для детей»*

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают, что 70 - 90 процентов всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения.

Нагрузка на глаза у современного школьника (да и взрослого человека) огромная: уроки, чтение книг, просмотр телевизионных передач и тому подобное. Глаза в основном отдыхают только во время сна. Вот почему выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения.

На зрение влияет и общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные физические упражнения принесут вашему зрению огромную пользу. Включайте упражнения для глаз в утренний комплекс зарядки, в паузы отдыха дома и в школе.

В предлагаемом комплексе используются упражнения йогов и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Не обязательно выполнять его полностью. Можно выбрать несколько наиболее понравившихся упражнений и регулярно их выполнять.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосредоточьте на глазах. После каждого упражнения давайте глазам отдых — закройте их или быстро поморгайте 20-30 секунд.

1) Медленно вращайте глазами яблоками по кругу слева направо, и справа налево. Повторите 3 - 5 раз.

2) Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, затем в правый верхний и в левый нижний. Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл из этих восьми движений можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте расслабить глаза.

3) Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

4) Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30 см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2 - 3 секунды. Повторите 3 - 5 раз, хорошо сосредоточившись на выполнении.

5)левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогните средний палец, высвободив его из кулака, и сделайте им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 минут.

6) Лучший отдых для глаз — расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ладонь о ладонь до появления тепла, легко прикоснитесь подушечками пальцев к закрытым векам. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20 - 40 секунд.

#### *Упражнения для шеи и глаз*

Теперь мы займемся упражнениями для шеи и для глаз, которые помогут снять усталость глаз, ощущение напряжения и скованности шеи. Вы можете выполнять их по собственному усмотрению в начале занятий, в конце или в любое удобное для вас время.

1) Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам будет трудно держать спину прямо, а это

очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шее в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2) Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3) Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, наклоняете ее к левому плечу.

И так повторите четыре раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из вертикального положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне влево.

4) Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

5) Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизненная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

### *Упражнения для глаз*

Оставайтесь сидеть в том же положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь, и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть не глубоким).

1) Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2) Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз, и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3) Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полузакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

4) Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3 - 4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5) Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное

расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку (карандаш или палец), потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

6) Теперь рассмотрим упражнение, выполняемое с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Оставайтесь сидеть на полу. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потрите ладони одна о другую, заряжая их электричеством. Положите ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени, так чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями, так чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

#### *Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для всех возрастных групп школьников*

В условиях возрастающей визуальной нагрузки дома (видеоигры), в школе и особенно в дисплейных классах единственно верный путь улучшения зрения школьников, подтвержденный многолетней практикой, — это научиться расслаблять глаза, поддерживая это состояние, несмотря на стресс, психическое и эмоциональное напряжение.

«Прежде, чем вы попытаетесь нормализовать свое зрение, вам необходимо в совершенстве овладеть специальными упражнениями на расслабление, снимающими напряжение с глаз» (по У. Бейтс).

Эти упражнения расслабляют напряжённые мышцы глаз и одновременно активизируют, «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки, создавая так называемую «легкую игру зрения».

#### *Последовательность выполнения*

Исходная позиция: занять максимально удобную позу, сидя за партой или столом.

— Расслабиться, не напрягаться.

— Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться! (Позвоночник должен быть выпрямлен).

— Закрывать глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их.

— Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним.

— Главное — расслабить веки.

— С закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать.

— Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:

— вперед к груди 3 раза,

— назад запрокинуть 3 раза,

— к правому плечу 2 раза,

— к левому плечу 2 раза.

— Голова свободная, легкая.

— Плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободны, не напряжены (ноги в коленях разогнуть).

— Полная тишина в классе! Сейчас вам всем надо отдохнуть, сбросить усталость, напряжение, а самое главное — постараться ни о чем не думать для того, чтобы наше занятие прошло по-новому для каждого из нас (для меня и для вас) — спокойно, интересно, без скуки и усталости! Все, что вы услышите; узнаете, воспримите по-новому!

— А самое главное: ваши глаза не устанут, не почувствуют напряжения!

Прошло 180 секунд (с момента начала проведения комплекса — 3 минуты).

— Медленно приподнимите ладони рук и закройте глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладони рук в виде маски прикрывают закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки.

— Чуть приоткройте глаза и направьте положение ладоней так, чтобы внешний свет, по возможности, не проникал в глаза. Вновь мягко закройте веки и расслабьте их. Для удобства позы локтями опереться в парту, стол.

— Выполняется 120 секунд (2 минуты).

Пальминг — 1-5 минут с момента проведения комплекса (пальминг — упражнение для расслабления мышц глаз и активации их нервных клеток, заключающееся в наложении на закрытые глаза ладоней рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки).

— Мягко, медленно уберите ладони с глаз и осторожно приоткройте глаза. Не смотрите на яркий свет! Оглянитесь по сторонам! Поморгайте. Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих предметов.

— Запомните это ощущение: «расслабление»!

— Вам надо сохранять, это чувство всегда!

### *Физкультминутка*

Очень полезно в перерывах между работой проводить физкультминутку общего воздействия на организм:

#### Упражнение 1

Исходная позиция — основная стойка.

1 — руки вперед, кисти переплести.

2 — встать на носки, руки вверх ладонями кверху.

3 — руки в стороны ладонями кверху.

4 — руки вниз.

Повторить 6 - 8 раз.

#### Упражнение 2

Исходная позиция — основная стойка.

1 — круг правой рукой вперед с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти).

2 — то же левой рукой с поворотом налево.

Повторить 4 - 6 раз вперед и назад.

#### Упражнение 3

Исходная позиция — стойка на правой ноге, левую назад — на носок.

1 — мах левой ногой в сторону.

2 — левую ногу вперед — на носок.

3 — мах левой ногой в сторону.

4 — левую ногу назад — на носок.

Повторить 4 - 6 раз, затем то же правой ногой.

### *Гимнастические упражнения для глаз (по Е.Е. Сомову)*

#### *Вариант 1*

Занять исходное положение, сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взор устремлен прямо.

#### Упражнение 1

Посмотреть влево – прямо, вправо и прямо, вверх и прямо, вниз и прямо.

Повторить цикл движений несколько раз (до 10).

Постепенно вводить и увеличивать задержки глаз в отведенном положении, но при этом следить, чтобы не появлялась усталость.

## Упражнение 2

Смещать взор по диагонали в следующей последовательности: влево — вниз — прямо, вправо – вверх — прямо, вправо – вниз — прямо, влево — вверх — прямо

Повторить весь цикл движений несколько раз.

Постепенно увеличивать время задержек глазных яблок в положении крайнего отведения.

## Упражнение 3

Круговые движения глаза: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против него.

## Упражнение 4

Изменение точки фиксации: посмотреть на кончик носа, а затем — вдаль: Повторить несколько раз.

## Упражнение 5

Смотреть прямо перед собой, фиксируя удаленный от глаз предмет. Раскрывая широко веки и не мигая, стараться увидеть его более четко.

## Упражнение 6

Крепко сомкнуть веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргать.

## Упражнение 7

Произвести массаж век, мягко поглаживая их указательным и большими пальцами в направлении от носа к виску.

## Упражнение 8

Без усилий, но плотно сомкнуть веки и прикрыть их ладонями с тем, чтобы на 1 минуту полностью исключить воздействие на глаза света.

## *Вариант 2*

### Упражнение 1

Выполняется сидя.

В течение 1-2 минут производить частые мигательные движение век.

### Упражнение 2

Выполняется стоя.

Смотреть прямо перед собой 2 - 3 секунды. Затем перевести взор на кончик пальца правой вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, и фиксировать взгляд 4 - 5 секунд. После чего руку опустить. Повторить все действия в описанном порядке 10 - 12 раз.

### Упражнение 3

Выполняется стоя.

Вытянуть руку и смотреть на кончик указательного пальца, расположенного по средней линии лица. Затем начать медленно приближать палец к глазам до появления двоения. Цикл движений повторить 6 - 8 раз.

#### Упражнение 4

Выполняется сидя.

Крепко сомкнуть (на 3 - 5 секунд) веки, а затем открыть их (тоже на 3 - 5 секунд). Повторить эти движения 7 - 8 раз.

#### Упражнение 5

Выполняется сидя.

Двумя или тремя пальцами правой руки произвести умеренное надавливание через верхнее веко сначала на одно, а затем на другое глазное яблоко.

#### Упражнение 6

Выполняется стоя.

Кратковременно (на 3 - 5 секунд) зафиксировать двумя глазами кончик указательного пальца правой руки, расположенный по средней линии лица. Ладонью левой руки закрыть левый глаз и через 3 - 5 секунд убрать ее. Повторить 5 - 6 раз. Затем упражнение выполнить с временным выключением правого глаза.

#### Упражнение 7

Выполняется стоя.

Поднять правую руку вверх, слегка согнуть ее в локтевом суставе, вытянуть указательный палец и, медленно опуская, а затем, поднимая руку, фиксировать обоими глазами кончик пальца.

#### Упражнение 8

Выполняется стоя.

Поднять глаза кверху, опустить их вниз, отвести вправо, а затем влево. Повторить цикл движений 6 - 8 раз.

#### Упражнение 9

Выполняется сидя.

Закрывать глаза и через верхнее веко круговыми движениями пальцев произвести массаж глаз.

Все упражнения можно включать в утреннюю гимнастику. В комплексе они способствуют усилению кровообращения, тонизируют экстра — и интраокулярные мышцы, уменьшают их утомляемость.

#### Основные элементы йоги (асаны)

«Йога в повседневной жизни» состоит из нескольких разделов:

а) Дыхание: его значение и тренировка, в ходе которой совершенствуется правильное физиологическое и йоговское дыхание. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.

б) Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук: укрепляют ослабленные мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам.

в) Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника: влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза.

г) Упражнения для мышц спины и ног: улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы; оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.

д) Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника: улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабленные мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

#### *Дыхание и его значение, тренировка дыхания*

Дыхание – основной биологический процесс, без которого нельзя существовать. Это одна из самых важных функций человеческого организма и основное свойство всего живого, дыхание является одним из первых проявлений жизни у родившегося человека. Человек без воды и пищи может выдержать несколько дней, а во время сознательной голодовки без пищи даже несколько недель, но без кислорода, без дыхания погибнет через несколько минут. Так как большинство людей дышит автоматически и бессознательно, дыхание часто бывает поверхностным, мы не используем при этом всех возможностей опорных, эластических, двигательных, мышечных и нервных тканей для улучшения вентиляции. При сознательно контролируемом дыхании, при дыхательных упражнениях, по крайней мере, во время их выполнения улучшаются вентиляция и метаболические процессы (процессы обмена веществ). Сознательно регулируя дыхание, мы поможем работе сердца и облегчим ее, чем до определенной степени можем улучшить свое психическое состояние и работоспособность. Привыкнув управлять дыханием и сознательно координировать его с упражнениями, мы легче будем управлять дыханием также во время работы, отдыха и различной деятельности в течение дня. Последующие упражнения в координации с дыханием рекомендуем как профилактику некоторых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, а также при болях в области позвоночника.

Тренировкой сознательно регулируемого дыхания лучше всего заниматься вечером, лежа, когда мы хотим привести свой организм в состояние покоя. Но также и утром, перед

началом трудового дня. Можно заниматься ею во время работы, если чувствуется усталость. Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении: при вдохе сначала расширить брюшную и грудную части грудной клетки вплоть до части под ключицами. Лучше всего считать до 3 – брюшная полость и грудобрюшная преграда (раз), грудная полость (два) и ключичная (три). При выдохе, считая до 6, втягиваем брюшную, грудную и ключичную части грудной клетки – постепенно, плавно, выдох в два раза продолжительнее, чем вдох.

#### Дыхание и упражнения в режиме дня

Дыхательные упражнения нужно начинать очень рано – сосредоточившись еще в постели. При вдохе укрепите и включите (напрягите) все мышцы, при выдохе все тело расслабьте – сознательная релаксация. Таким образом улучшается кровоснабжение всех мышц, что способствует вымыванию из организма продуктов распада, вызывающих усталость и слабость. Упражнение необходимо согласовать с дыханием: при вдохе выполнять эксцентрические движения:

- расширение грудной клетки, при выдохе выполнять концентрические движения – сжатие грудной клетки. Например, наклоны вперед, приседания с наклоном вперед, наклоны вперед головы:

- сед прямой, при вдохе отвести голову назад, при выдохе наклонить вперед;

- стойка на коленях, сед на пятках, при вдохе отвести голову назад, при выдохе наклонить вперед и расслабить мышцы – общая релаксация;

- дыхание следует регулировать так, чтобы выдох был в два раза продолжительнее вдоха; движения грудной клетки должны сливаться в одно;

- по дороге на работу, во время прогулки полезно при вдохе делать 2 – 4 шага, при выдохе 4 – 8 шагов.

- если на работе почувствуете усталость, следует сосредоточить внимание на сознательно регулируемом дыхании, выдох продлить, так же следует поступать при волнении;

- перед сном полезно успокоиться. Спокойное, сознательно управляемое дыхание – одна из предпосылок крепкого сна.

#### *Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук*

Исходное положение: сед на коврик – корпус прямой, ноги прямые, расслабленные, руки свободно лежат на коленях. Позу удерживать туловищной мускулатурой, умеренным укреплением мышц таза без напряжения и судороги в мышцах бедра.

- 1) Расслабление шеи (все упражнения повторять 5 – 10 раз).

Опора ладонями сзади сразу за телом, пальцы направлены назад, сосредоточиться: при выдохе расслабленно опускать голову на грудь, пока подбородок не коснется груди. При вдохе медленно и свободно отвести голову назад. При выдохе наклонять голову к левому плечу, пока ухо не приблизится к нему как можно плотнее. Плечо не поднимать. При вдохе медленно поднимать голову, а затем, выполняя выдох, опустить ее на правое плечо, не поворачивая головы. Повторять в ритме дыхания. При вдохе выполнять круговое движение головой через плечо назад без всякого напряжения. При выдохе выполнять круговое движение головой через другое плечо.

2) Наклоны позвоночника в стороны (повторять в обе стороны 5 – 10 раз).

Сомкнуть руки в замок за затылком. Согнутые локти отвести как можно дальше в стороны и назад. Чувствовать, как расширяются грудные и межреберные мышцы, снимается напряжение в позвоночнике.

При выдохе как можно больше наклониться влево, движение начинается в шейном отделе позвоночника. Не поклоняться вперед, не поднимать бедро. При вдохе возвратиться в позу сед.

3) Перекрещивание рук над головой – руки в стороны, ладони обращены вниз (повторить 10 раз).

При вдохе поднять руки и скрестить их над головой, потянуться вверх. При выдохе – руки в стороны, расслабиться.

4) Повороты туловища поочередно направо и налево.

При вдохе опереться ладонями за телом, пальцы обращены назад.

При выдохе повернуть прямой корпус влево, подбородок направлен к плечу, взгляд – через левое плечо назад. При вдохе возвратиться в исходное положение.

5) Упражнения для пальцев рук (все повторять 5 – 10 раз).

Руки вперед, ладони обращены вниз. Пальцы расставить веером, напрягая их, как можно сильнее. Кисти сжать в кулаки, большими пальцами к ладоням:

– поочередно опускать и поднимать запястья при вдохе и выдохе;

– поочередно кружить запястьями внутрь и наоборот;

– поочередно поворачивать запястья и руки внутрь и наружу;

– поочередно кружить запястьями со сжатыми в кулаки кистями

(большой палец внутри) в обоих направлениях. При этом сознательно и свободно дышать.

6) Сгибание рук (все упражнения повторить 5 – 10 раз).

Руки вперед, ладони обращены вверх, внимание сосредоточить на сознательно регулируемом дыхании. При вдохе согнуть руки в локтях так, чтобы кончики пальцев коснулись плеч. При выдохе возвратиться в положение руки вперед.

7) Сгибание рук из положения руки в стороны (повторить 5 – 10 раз).

При вдохе развести руки в стороны и прижимать лопатки к позвоночнику.

При выдохе согнуть руки в локтях и пальцами стукнуть по плечам. Повторить. При вдохе поднять руки, ладони обращены внутрь, вытягивать корпус как можно выше. При выдохе снова положить кончики пальцев на плечи. Повторить.

8) Круговые движения плечами (повторить каждое упражнение 5 – 10 раз).

Руки в стороны, кончики пальцев на плечах, при вдохе локтями описывать вперед и вверх как можно большие круги; при выдохе – назад и вниз, а затем в обратном направлении.

*Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника*

Нижеприведенные упражнения выполнить по 10 раз, каждый раз в обе стороны, правой или левой рукой (ногой). Не забывать о регулярном дыхании, сознательно управляемом, согласованно с движениями.

«Тянуть канат»

При вдохе поднять правую руку вверх, сжать кисть в кулак, большой палец внутри. При выдохе тянуть вниз поднятую вперед руку, как если бы мы хотели с помощью каната стянуть тяжесть. Все мышцы напряжены.

«Мельница»

Вытянуть руки вперед и переплести пальцы. При выдохе наклоняться вперед с прямой спиной. Подбородок выдвигать вперед, взгляд все время устремлен вперед, в одну точку. При вдохе делать круговые движения туловищем в стороны и назад. При выдохе выполнять круговые движения в противоположную сторону и вперед.

«Гребля»

При вдохе сжать кулаки и тянуть их над полом назад. Одновременно наклоняться назад, спина совершенно прямая. Выполнять движение до поднятия рук вверх. При выдохе в положении руки впереди плавно переходить к глубокому наклону вперед, пока ладони окажутся на уровне стоп. При вдохе тянуть руки вдоль ног. То же движение выполнять в противоположную сторону при вдохе и выдохе, как при гребле веслами.

«Половинный мотылек»

Согнуть левую ногу в колене, развернуть его наружу, щиколотку положить на правое бедро к тазу. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги.левой рукой поочередно слегка прижимать левое колено к коврику, уменьшая нажим. Движение не должно вызывать боль. То же самое выполнить правой ногой.

#### «Подтягивание колена к туловищу»

Правую ногу приподнять над ковриком, пальцы рук переплести под коленом. Корпус держать прямо. При выдохе согнуть правую ногу и подтягивать бедро к туловищу, пока нос не коснется колена. При вдохе ногу вернуть в исходное положение, легко над полом.

#### «Упражнения для пальцев ног»

При вдохе тянуть пальцы ног со ступнями по направлению к туловищу и растягивать их как можно больше веером. При выдохе поджать пальцы к ступням и сжимать их как можно сильнее.

#### «Круговые движения щиколотками»

Выполнять круговые движения ступнями влево и вправо, сначала в положении ноги вместе, затем – раздвинув, сначала внутрь, затем наружу, и в обратном порядке.

#### «Повороты щиколоток»

Левое колено согнуть, развернуть наружу, голень положить на правое бедро и держать левой рукой. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги и вращать ступню как можно с большим размахом.

#### *Упражнения для мышц спины и ног*

#### «Кошка»

Сид на пятках, спина прямая, ладони свободно лежат на коленях. При вдохе вытянуть руки вперед и перейти в положение присед с прямым корпусом, не помогая себе ни рывком, ни наклоном вперед. При выдохе медленно наклониться вперед, опереться ладонями о коврик под плечами, согнуться в спине, голову вертикально опустить вниз. При вдохе прогнуть спину, отвести голову назад, расслабить мышцы брюшного пресса. Эти два движения плавно повторять, координируя с дыханием.

#### «Подтягивание колена к голове»

Лежа на спине, руки вдоль корпуса. При вдохе поднять правую ногу, согнуть ее в колене. При выдохе обеими руками подтянуть колено к туловищу и вместе с тем поднять голову так, чтобы носом или лбом коснуться колена. При вдохе положить голову на коврик, при выдохе на ногу.

#### «Велосипед»

Лежа на спине поднять правую ногу и медленно описывать круг, как на велосипеде, затем переменить ногу и, наконец, поднять обе ноги. При вдохе поднять ноги вверх и вперед. При выдохе согнутое колено как можно ближе подтягивать к грудной клетке. При выполнении упражнения не напрягать мышцы шеи, лица и туловища.

#### «Лодка»

Лежа на спине, руки вперед, приподнять ноги и верхнюю часть корпуса. При вдохе найти равновесие в позе и медленно покачиваться вперед и назад. При выдохе возвратиться в исходное положение.

#### «Мотылек»

Сед, колени согнуты, развернуты наружу. Соединить ступни и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Руками слегка прижимать колени к коврику. При вдохе колени выше, спина прямая, напряжена. При выдохе руками слегка прижать колени к коврику, расслабиться.

#### «Жаба»

Присед, ноги широко расставить, пятки от пола не отрывать, руки соединены и вытянуты вперед. При вдохе притянуть соединенные руки к грудной клетке, локтями отводя колени в стороны, выпрямляя спину, отклонить назад голову взгляд устремлен вверх.

При выдохе сгорбить спину, коленями сжимать локти, опустить вертикально голову, как следует потянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками.

#### «Выпрямление из положения присед»

Исходное положение: присел, ноги расставлены, руки подложены под ступни ладонями вверх. При вдохе распрямить спину, отвести голову назад, При выдохе разогнуть колени, сохраняя положение, глубокий наклон, голова свободно свисает между руками, ладони под ступнями.

#### «Воронья походка»

Исходное положение: присел на цыпочках, руки на коленях, корпус прямой. В этой позе обходить вокруг своего места, как можно ниже прижимая колени руками.

#### «Колыбель на спине»

При вдохе качнуться назад, как при выполнении кувырка назад.

При выдохе возвратиться в положение присед, опора всей ступней.

#### *Упражнения, направленные на укрепление позвоночника*

#### «Заяц»

Исходное положение: сед на пятках – корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе поднять руки, при выдохе медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья не коснутся коврика. Сидеть на пятках. Оставаться в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все части тела.

#### «Выпрямление позвоночника»

Исходное положение: сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку с опорой левой ладонью о коврик. Тяжесть тела на левой руке и ноге.

Сосредоточиться. При вдохе отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за ее большой палец. Сохранять позу, задержав дыхание, пока это приятно. При выдохе медленно опустить ногу, перейти к седу на правом боку и упражнение повторить. Дышать спокойно, продолжительность сохранения позы тренировать постепенно. Повторять 35 раз.

«Приветствие земле»

Исходное положение: сед ноги вместе, корпус прямой, ладони лежат за телом. При вдохе вытянуть руки вперед, поясницу поднять как можно выше. При выдохе медленно переходить к наклону назад; над ковриком начать поворачиваться вправо, согнув локти, ладонями и головой касаясь, пола. Ягодицы на полу, чтобы позвоночник как можно больше был повернут во всю длину, от таза до шеи. При вдохе возвратиться в положение сед. При выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

«Поза всадника»

Исходное положение: сед – спина прямая. При выдохе подтянуть согнутые колени к груди, руки вперед. При вдохе наклонить туловище назад, высоко поднять ноги над ковриком. Следить за равновесием.

«Поднимание туловища»

Исходное положение: лежа на животе, предплечья соединены под плечами, мышцы шеи расслаблены. При вдохе отвести голову назад, приподнять туловище, позвоночник ровный. При выдохе принять исходное положение.

«Тигр»

Из сходного положения сед на пятках перейти при вдохе с вытянутыми вперед руками в присед. Спина прямая. При выдохе медленно наклониться, ладонями опереться о коврик, сгорбить спину, согнуть правую ногу в колене и, свесив голову, коснуться носом колена.

Живот втянуть. При вдохе отвести голову назад, посмотреть вверх, правая нога назад. Тоже другой ногой

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Примеры организационно-методических программ по использованию методов адаптивной физической культуры в индивидуальной программе реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов для сферы социальная защита населения

*Организационно-методическая программа «Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, гидрореабилитация»*

Гидрореабилитация, иначе, водная реабилитация, представляет собой, прежде всего, педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного человечеством опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» (О социальной защите инвалидов в Российской Федерации. Федеральный закон РФ, 1999, ст. 1).

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. В различных науках представлены интересные сведения о взаимоотношениях человека и водной среды. В то же время, использование многочисленных водоемов для удовлетворения разнообразных потребностей населения планеты несет в себе опасность для жизни, заключающуюся, подчас, в пренебрежительном, халатном отношении к организации деятельности человека в условиях водной среды, в потенциальной возможности утопления, переохлаждения, переутомления, «перекупания» и т. п. Все это характеризует проблему разработки теории и практики современных средств и методов водной реабилитации актуальной и жизненно необходимой.

Место «гидрореабилитации» в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношения человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний и умений в процессе зарождения, формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности ребенка-инвалида.

28 июня – 2 июля 1998 года в Финляндии состоялся традиционный VIII международный симпозиум «Биомеханика и медицина в плавании» в программу которого впервые включены доклады по секциям «Адаптивная физическая активность» и «Водная реабилитация». С этого момента эти секции имеются во всех программах престижных международных конгрессов, симпозиумов и конференций по плаванию наравне с такими

секциями, как детское плавание, мастер плавания, водное поло, синхронное плавание, гидроаэробика, рекреационное плавание, плавание ветеранов и другими.

Подобное признание в мире нового развивающегося направления – водной реабилитации как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности от рождения до преклонного возраста, свидетельствует о большой значимости водной реабилитации для формирования здорового образа жизни населения планеты.

Существенно и принципиально, что при погружении всего человека или какой-либо части его тела в воду практически невозможно провести физическую границу между жидкостной средой внутри организма и снаружи его тела. В данном случае на атомно-молекулярном уровне имеется непосредственный контакт-слияние «внешней» и «внутренней» водной среды в единое целое. Часть водной среды, находящейся «снаружи», проникает через кожу внутрь организма, а часть водной среды организма выходит наружу. Следует напомнить, что атмосферный воздух всегда содержит определенный процент влаги, которая в свою очередь включает частицы растворенного воздуха, а в легких человека для осуществления нормального, в том числе интенсивного, внешнего дыхания постоянно поддерживается соответствующая влажность.

Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. Однако, в некоторых случаях, для удобства использования знаний об этих взаимоотношениях, в практике водной реабилитации условно выделяют «внешнюю» и «внутреннюю» водную среду.

Гидропедагог, владеющий средствами и приемами водной реабилитации, в том числе гидротерапии, передает занимающемуся опыт, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию ее духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющихся в данный возрастной период.

К сожалению, уникальный опыт отдельных специалистов водной реабилитации оставался достоянием творческих одиночек и до недавнего времени не являлся объектом научных исследований и обобщений. Обычно он передавался в виде легенд и воспоминаний.

Начало современного этапа развития водной реабилитации было положено в мае 1979 года в Мехико на заседании Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания (МК ФИНА), на котором, в частности, обсудили и одобрили первую в мире официальную международную инструкцию по методике обучения плаванию детей грудного возраста. Тем самым было одобрено ведущее средство профилактики, реабилитации и совершенствования развивающейся личности – плавание.

В разработке этой программы, с последующим активным ее внедрением в Советском Союзе, принимал участие Захарий Павлович Фирсов – председатель Федерации плавания СССР, президент Медицинского комитета Международной федерации любителей плавания, генерал-майор медицинской службы, в 30-х годах – преподаватель кафедры плавания института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

З.П. Фирсов выпустил в 1978 году книгу «Плывать раньше, чем ходить» и ее второе издание, переработанное и дополненное в 1980 году. Изложенные в книге материалы, обобщающие опыт работы многих детских поликлиник Москвы и других городов СССР, являются до настоящего времени единственными для родителей пособиями, которые в доступной форме раскрывают их возможности к обучению плаванию своих детей.

Государственную поддержку в решении этой важной проблемы обеспечивало принятое в августе 1979 года решение Спорткомитета СССР об организации в плавательных бассейнах страны, в которых есть детские ванны, постоянно действующих семинаров для родителей, имеющих детей грудного и дошкольного возраста. Цель семинаров – вооружить родителей знаниями и практическими умениями, необходимыми для самостоятельного обучения плаванию своих детей в условиях домашней ванны или на пляже.

Представляется весьма актуальным возвратиться к этому вопросу в современном российском обществе, заручившись поддержкой Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. Это позволит многочисленному составу тренеров по плаванию обеспечить обучение заинтересованных родителей, а научным и творческим работникам осуществлять научные и методические разработки, в том числе для детей-инвалидов.

Действительно, никаких специалистов в области физической культуры и медицинских работников не хватит для решения проблемы ликвидации плавательной безграмотности населения. Только массовостью, с помощью родителей, можно обеспечить начальное обучение нескольких миллионов юных пловцов, тренерскому составу провести квалифицированный отбор и на этой основе строить фундаментальную подготовку Олимпийского резерва России, а в целом решить жизненно необходимые проблемы обеспечения безопасности при нахождении человека в водной среде, проблемы ранней водной реабилитации и предупреждения развития инвалидности.

Так, по свидетельству З.П. Фирсова (1980), если в начале шестидесятых годов только отдельные специалисты занимались обучением плаванию грудных детей (в СССР – И. Б. Чарковский, в Австралии – супруги Клеер и Тим Тиммерманс), то уже в 1978 году по обобщенным данным поликлиник Москвы среди нескольких тысяч детей, регулярно занимающихся плаванием, заболевших было в 4,5 раза меньше, чем в том же году среди

детей, не занимающихся плаванием. По сообщению заместителя главного врача детской поликлиники города Кировска Ленинградской области, врача по специальности Д.Г. Гайцхоки (1993), разработанный им метод лечения двигательных расстройств у детей при перинатальном поражении центральной нервной системы, с использованием «подводного плавания» при диагнозе состояния ребенка сразу после рождения как «угрожаемое по ДЦП», позволяет предупреждать развитие этого и других заболеваний центральной нервной системы.

Многолетний опыт педагогической водной реабилитации более 700 детей-инвалидов от рождения до 18 лет с различными заболеваниями и тяжестью последствий, накопленный преподавателями, аспирантами и студентами кафедры плавания и кафедры ТиМ адаптивной физической культуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, подтверждает возможность в любом возрасте обеспечить формирование и становление качественно нового уровня жизненного самообеспечения ребенка, в том числе с тяжелой степенью поражений.

Прежде всего выявлены, изучены и классифицированы возникающие критические ситуации при начальном обучении плаванию детей-инвалидов (Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин, 1999). В.Г. Сазыкиным (2000) разработана методика предупреждения опасных и особо опасных критических ситуаций.

Реализация гидрореабилитации, прежде всего в свете выполнения федерального закона Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (1999, статья 12), позволит создать социальные услуги прохождения научно обоснованного индивидуального курса педагогической водной реабилитации, что значительно расширит возможности, обеспечивающие доступность для инвалидов среды жизнедеятельности.

Многолетние теоретические и экспериментальные исследования позволили определить ряд основных правил, без которых трудно, а подчас и невозможно, проведение необходимого курса водной реабилитации для ребенка-инвалида.

Невозможно, в частности, потому, что родители перестают приводить ребенка на занятия. Причины могут быть разные, начиная от бытовых, транспортных (далеко проживают), производственных и других, не зависящих от тренерского состава. Необходимая минимальная продолжительность курса определялась качественными переменами, происходящими в состоянии развития ребенка. Например, начинал впервые в жизни: ходить, звучать, говорить, улыбаться, смеяться, адекватно реагировать на окружающую обстановку, улучшалось внимание или память, сосредоточенность, увеличивалась или приводилась к возрастной норме двигательная активность, формировались жизненно важные навыки одевания, обслуживания себя за обеденным столом, в ванной, туалете и многое другое.

После прохождения курса (подчас на это требовалось несколько лет индивидуальных занятий с тяжело больными детьми) достигался качественно новый, существенный уровень духовного, физического и интеллектуального развития личности.

Гидрореабилитация как составная часть социальной реабилитации инвалида представляет собой творческий педагогически процесс взаимоотношений человека и водной среды, при котором выявленные, зафиксированные и сохраненные в средствах накопления знания применяются гидрпедагогом или самостоятельно инвалидом с целью развития или саморазвития духовных, физических и интеллектуальных способностей личности.

*Памятка тренеру:*

- допуск инвалида на первое занятие плаванием или водной реабилитацией разрешается только по направлению лечащего врача (справка о разрешении занятий в бассейне):

- помни – в твоих руках жизнь и здоровье ребенка-инвалида;  
- умей находить контакт с инвалидом;  
- умей общаться с родителями ребенка-инвалида;  
- знай особо опасные и опасные критические ситуации водной реабилитации, умей их предупреждать и преодолевать;

- незамедлительно прекращай занятия в случае общего недомогания или заболевания ученика. Допуск к дальнейшему проведению занятий – только по разрешению лечащего врача;

- владей способами и приемами оказания доврачебной помощи;  
- учись долготерпению;  
- умей находить и развивать малейшие положительные сдвиги в состоянии здоровья и поведения ученика, которые проявляются и на занятиях, и в домашней, и общественной обстановке;

- используй принцип – от случайно выполненной к осознанной двигательной и (или) интеллектуальной активности ученика;

- учитывай индивидуальную продолжительность и интенсивность всего занятия, каждого упражнения, содержания перерыва-отдыха между ними;

- учитывай температурный режим воды и воздуха на занятиях;

- изменяй направление движения, скорость, ускорение тела и конечностей ученика в водной среде;

- используй вызванные магнитогидродинамические течения и магнитогидродинамические явления;

- изменяй направление перемещения и амплитудно-частотные характеристики взаимоотношений ребенка, водной среды и гидропедагога;

- научи ребенка-инвалида плавать.

#### *Причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида*

Выявление причин возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида невозможно выполнить без учета прежде всего факторов, побудивших родителей обратиться в плавательный бассейн, и возникающих на этом пути трудностей. С целью выяснения данного вопроса использовался анкетный опрос и метод бесед с родителями и тренерами – специалистами по обучению детей-инвалидов.

Результаты опроса показали, что 96,4 % родителей не знали о существовании групп, занимающихся обучением плаванию детей с соответствующим заболеваниями и патологией. Необходимость коррекции двигательных и интеллектуальных особенностей характера заболеваний ребенка-инвалида (79,3 %) побуждала родителей обращаться к специалистам физического воспитания. Многие респонденты (72,3 %) отмечают большие сомнения врачей в возможностях обучения плаванию детей с тяжелыми последствиями заболеваний и поражений. 38 % родителей указывают на отсутствие внимания тренерского состава к ребенку – инвалиду и только 3,5 взрослых отзываются с теплотой о тренере, научившем плавать их больного ребенка.

По мнению специалистов, причинами возникновения критических ситуаций на воде являются: недостаточный уровень знаний тренера о двигательных возможностях детей-инвалидов, отсутствие специального оборудования в бассейнах, низкий уровень двигательной активности детей и часто неадекватная реакция на решение двигательных задач, отсутствие технологий разрешения конфликтных ситуаций на воде.

Остальные ответы на анкету и вопросы собеседования с родителями составили менее 40 %. Из них 39,1 % указывают на отсутствие специальных приспособлений и тренажеров в плавательных бассейнах. 25 % родителей предпринимали попытки самостоятельного обучения плаванию своих детей и, как показали наши последующие наблюдения, обучили их в основном народным способам передвижения в воде (кроль на груди без выноса рук популярно называют «по собачьему»).

100 % опрошенных родителей не сомневались в необходимости обучения плаванию своего ребенка. Этой уверенности способствовали их знания о пользе плавания, об оздоровительном реабилитационном влиянии водной среды на организм человека. Однако окончательное решение прийти с ребенком в бассейн возникало тогда, когда представилась возможность найти тренера в бассейне, где занимались с подобными детьми.

Основной причиной, тормозившей развитие плавания среди инвалидов, являлась ориентация общественного развития страны на набор и отбор здоровых детей для детских спортивных школ (Н.Ж. Булгакова, 1979) с перспективой на их выступления в большом спорте, что не давало тренеру правовой и финансовой базы для оздоровительных занятий. Поэтому жизнь многих поколений детей-инвалидов протекала вдали от профессионалов в обучении плаванию в условиях подавления ярких эмоций, несбывшихся надежд и упущенных возможностей физического, интеллектуального, психического и эмоционального развития от взаимоотношений с водной средой. Родители не могли записать ребенка в бассейн, поскольку куда бы ни обращались получали отказ.

Главный вопрос, волновавший родителей, в обобщенной форме может быть сформулирован так: мы уходим из жизни, а ребенок остается, сможет ли он выполнять хотя бы элементарные действия по самообслуживанию и ориентации в общественной обстановке? Сумеет ли мы подготовить ребенка к относительно самостоятельной жизни?

Подобно поставленный вопрос не является проявлением сформированного комплекса родительской вины, в чем усиленно стараются убедить некоторые специалисты по психологии. Но он является одной из ведущих проблем родителей настоящего этапа общественного развития страны (безысходность, постоянная нехватка денег на питание, на одежду, а зачастую мать либо отец, в одиночку воспитывающие тяжело больного ребенка).

Хотя данная критическая ситуация носит безусловно общественный характер, но в процессе работы в области гидрореабилитации мы ежегодно до 35 % от нового набора занимались с детьми-инвалидами, имеющими одного из родителей, а порой, к сожалению, лишь бабушку или дедушку, либо не имеющих живых родителей.

Нами отмечен буквально эмоциональный взрыв у детей-инвалидов при организации, особенно первых, занятий на воде. Присутствие в плавательном бассейне приносит детям, у которых ограничена возможность получения родительской опеки, безудержный поток положительных, подчас неконтролируемых эмоций: радости, счастья, развития свободы и повышения двигательной активности, смены новой обстановки, обостренное чувство гидроневесомости, массы воды. Для тех детей-инвалидов, кто не умеет плавать, появляется возможность испытать радость, счастье находиться на руках тренера, держаться за него, почувствовать силу и уверенность в защите и поддержке на воде.

При работе с такими детьми от тренера требуется усиленное внимание, доброжелательность, долготерпение, чувство такта и одновременно необходимой требовательности к ребенку.

Главная задача тренера на первых занятиях – ежесекундная готовность к предупреждению развития особо опасных ситуаций и преодоления случившихся.

Основные следствия критических ситуаций в условиях принятия родителями решения привести ребенка в бассейн связаны с отдалением конечной цели обучения – научить ребенка плавать. Чем больше сомнений и колебаний у родителей о возможностях ребенка, тем дальше отдалается и затрудняется процесс самореабилитации отстающих двигательных и функциональных проявлений ребенка-инвалида.

Главной причиной неудач в начале обучения плаванию детей-инвалидов является нежелание либо непонимание ребенка, что означает умение плавать. В результате обобщения бесед с родителями, уточняя проблемы нежелания ребенка-инвалида учить плавать, мы выделяем три основные причины: отсутствие адекватной самооценки; тактильная или иная память неприятных моментов взаимоотношений с водной средой, возможная генетическая наследственность водобоязни.

Отсутствие адекватной самооценки отражает непонимание измененного состояния в условиях гидроневесомости, ощущения потери веса тела, восприятия повышенного гидродинамического сопротивления движению одновременно всей поверхностью тела, реакции подвижной опоры.

У детей сохранным интеллектом выявлена характерная особенность поведения: часто ребенок своеобразно ведет себя в новой обстановке, активно беседует с тренером, однако на воде может неожиданно испугаться и существенно отдалить цель обучения. Результаты бесед с такими детьми показали, что информацию о тренере, который будет обучать их плаванию, они впервые получают от родителей. Вначале у ребенка создается абстрактный образ тренера-учителя, который имеет определенное лицо и характер – часто похож на маму или папу, некоторые дети ассоциируют его с дедушкой или бабушкой. В итоге можно ожидать некоторое разочарование ребенка.

Результаты обобщения опыта работы тренеров по плаванию и бесед с родителями детей-инвалидов, страдающих различными последствиями заболеваний или поражений, позволяют выяснить и изучить причины возникновения некоторых критических ситуаций в начальном обучении плаванию.

Использование базовой видеозаписи занятий в процессе педагогического эксперимента позволило выявить определенное количество конкретных объектов наблюдения, ранжировать их по количеству проявлений (таблица Г.1).

Таблица Г.1 - Ранжирование объекта наблюдений по количеству фиксированных видеозаписью критических ситуаций (КС) в начальном обучении плаванию детей-инвалидов

№ п/п	Объект наблюдений	Всего наблюдений объекта	Количество критических ситуаций
1	Захлеб	39	39
2	Вход в воду	61	19
3	Плавание с доской	40	9
4	Удар	7	7
5	Страховка	70	5
6	Захват тренера	5	5
7	Выход из воды	32	4
8	Подъем	20	4
9	Укус	4	4
10	Плавание на спине	39	3
11	Беседа	21	3
12	Поддержка	57	2
13	Катание	14	2
14	Помощь	11	2
15	Объяснение	8	2
16	Падение	2	2
17	Помощь шестом	22	1
18	Спуск в воду на руках тренера	19	1

Как показывает анализ полученных данных, наибольшее количество критических ситуаций зафиксировано при наблюдении объектов «захлеб», «вход в воду» и «плавание с доской». Результаты исследований данных объектов наблюдения в качестве примера подробно показаны в соответствующих разделах работы. Меньше всего критических ситуаций зафиксировано при оказании «страховки» ученику с помощью шеста и при проведении «спуска в воду на руках тренера».

Аналогичные объекту видеонаблюдения получены в результате визуальных педагогических наблюдений. Владение предупреждением критических ситуаций характеризуется хорошим профессиональным умением тренера.

### *Вероятность возникновения критической ситуации на одном занятии*

Вероятность возникновения на одном занятии критических ситуаций зависит от многих объективных и субъективных факторов и их комплексного системного воздействия на педагогический процесс.

В различных областях знания вероятность определяют используя различные методы исследования: математическое и статистическое моделирование, модельные испытания, естественные процессы, тренажеры, компьютерное программирование, теория обучения, психологическое тестирование.

В нашей работе определялась вероятность частоты проявления объекта наблюдения при обучении плаванию ребенка-инвалида (таблица Г.2).

Таблица Г.2 - Значения расчетной опасности критических ситуаций (КС) в организации начального обучения плаванию детей-инвалидов

№ п/п	Объем опасности	Расчетное время проявления объекта	Частота возникновения (расчетная КС)	Мера опасности 3/4
1	«На суше»	40	0,36	1
1.1	Проход в бассейн	10	0,09	0,25
1.2	Раздевалка	15	0,17	0,37
1.3	Туалет	2	0,02	0,05
1.4	Душ	10	0,09	0,25
1.5	Ожидание спуска в воду	3	0,03	0,07
1.6.1	Спуск в воду	1	0,01	0,02
1.6.2	Вход в воду	1	0,01	0,02
1.6.3	Прыжок в воду	1	0,01	0,02
2	«На воде»	40	0,36	1
2.1	Неподвижная опора	-	0,12	-
2.1.1	Дно	5	0,04	0,12
2.1.2	Бортик	6	0,05	0,15
2.1.3	Дорожка	2	0,02	0,05
2.2	Подвижная опора	-	0,23	-
2.2.1	Тренер	10	0,09	0,25
2.2.2	Тренер+доска	15	0,17	0,37
2.2.3	Тренер+круг	-	-	-

Продолжение таблицы Г.2

2.5.1	Подъем из воды	2	0,02	0,05
2.5.2	Выход из воды	-	-	-
3	«На суше»	30	0,27	1
3.1	Уход в душ	1	0,01	0,03
3.1.1	С тренером	-	0,01	0,03
3.1.2	Самостоятельно	-	-	-
4	Туалет	1	0,01	0,03
5	Душ	7	0,06	0,23
6	Раздевалка	13	0,12	0,43
7	Выход из бассейна	7	0,06	0,23

Примечание. Определяются основные причины возникновения опасности педагогического процесса с учетом возможного события и ведущих условий конкретного объекта.

Особо опасными являются факторы, приводящие к угрозе жизни и здоровью людей. К числу таких факторов относится утопление, заканчивающееся летальным исходом. Последствия самого тяжелого фактора и его преодоления зависят от немедленного оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Наиболее вероятным началом развития этого фактора и предшествующим ему является захлебывание. Последствия этого фактора преодолеваются, как правило, самим ребенком, тренером или родителем в зависимости от того, кто захлебнулся.

Потенциально опасные факторы: состояние здоровья ученика, тренера, техническое оборудование бассейна, температура воды, воздуха, душа.

При выполнении тренером бесконтактной страховки ребенка-инвалида при начальном обучении плаванию широко применяется метод визуального наблюдения, когда тренер находится в состоянии повышенной готовности для выполнения контактной страховки, иначе говоря, поддержки или удержания ученика от развития какого-либо опасного положения или процесса качественно негативного изменения условий внутреннего или внешнего взаимодействия.

Представим, что тренер выполняет бесконтактную страховку ребенка-инвалида. Ученик, например в случае выхода из душевой установки и подхода к спуску в воду, оступает на скользком полу бассейна. Скорость оказания тренером поддержки, контактной страховки ученика от падения зависит в основном от быстроты его реакции и удаленности от ученика.

При оказании помощи в воде надо учитывать гидродинамическое сопротивление движению тела тренера и возможности выполнения необходимых плавательных движений при немедленном подплывании к ученику.

Результаты авторского естественного педагогического эксперимента и опроса тренеров, работающих по начальному обучению плаванию детей-инвалидов, показали, что оптимальным расположением в воде тренера и ученика для оказания бесконтактной страховки является расстояние, равное половине длины кисти. Тогда достаточно быстрого сгибания пальцев для обеспечения касания и удержания ученика у поверхности воды.

Максимальным, но небезопасным, является удаление на расстояние, равное длине вытянутой руки тренера минус длина кисти (необходимой для захвата). Для приближения кисти к телу ученика необходимо учитывать возникающее при этом гидродинамическое сопротивление движению кисти и части предплечья и их ориентацию в водной среде.

В случаях удаления тренера на расстояние, превышающее критическое значение, быстрота и скорость оказания контактной страховки зависит прежде всего от гидродинамического сопротивления поверхности тела и конечностей тренера, а также от его расположения относительно ученика и возможности выполнять необходимые плавательные движения для продвижения в направлении ребенка.

Анализ анкетного опроса выявил параметры, влияющие на психо-эмоциональное состояние тренера, касающиеся организации работы и влияющие на возникновение критической ситуации: отсутствие горячей воды в душе, неприспособленные туалеты, раздевалка, душ, холодная вода в душе и в чаше, недостаток питания тренера, малая оплата, отсутствие нормальных требований к оплате труда, продолжительность работы тренера, отдыха, питания, сна, отсутствие средств доставки инвалида, специального оборудования бассейна, стульев, столов, упоров, водных тренажеров.

Обобщение многолетнего авторского опыта работы по обучению плаванию детей – инвалидов, опыта практической подготовки специалистов позволяет выделить основные проблемы, разрешение которых у начинающих педагогов, как правило, происходит путем проб и ошибок.

1) Проблема выбора цели занятий по плаванию решается с учетом конкретного периода развития общества в зависимости от социального заказа и условий его реализации. Выделена главная цель – достижение качественно нового более высокого уровня жизненного самообеспечения и социального развития.

2) Проблема выбора средств достижения цели разрешается в результате изучения предполагаемых и реальных причин инвалидности с учетом особенностей проявлений заболеваний при выполнении двигательных действий в условиях водной среды. Выделено

главное дидактическое средство – взаимоотношение тренера и ученика в условиях гидроневесомости.

3) Проблема самообеспечения безопасности ученика решается индивидуально и последовательно во времени и пространстве следования ребенка по всему пути его пребывания в бассейне, начиная с момента прохода через контроль и до момента выхода его через контроль бассейна после занятий.

4) Проблема здоровья тренера решается в процессе единения духовного и физического развития тренера. Выявлены факторы риска дидактического взаимоотношения тренера и ученика-инвалида.

5) Проблема взаимоотношения тренера с родителями и родственниками ученика-инвалида решается с учетом выбранной цели занятий по плаванию и гидрореабилитации. Определены три типа родителей: помощники, пассивные, критические.

6) Проблема оборудования и инвентаря решается с учетом выбранной цели занятий, степени проявления, симптоматики и генетики заболеваний.

7) Проблема выбора основных методов решается с учетом эффективного применения средств развития ученика.

8) Проблема гидрореабилитации решается комплексно, в целом, с дидактических позиций передачи жизненного опыта от одного поколения другому.

Таблица Г.3 - Рекомендации по предупреждению преодоления критических ситуаций при «захлеб»

№ п/п	Условия формирования критической ситуации	Рекомендации по предупреждению критических ситуаций
1	Опускание рук ребенка от опоры	Выполнить захват опоры через руки ребенка
2	Сильное воднообразование	Выбирать место занятий со спокойной водой
3	Непроизвольное запрокидывание головы назад под воду	Непрерывная поддержка головы снизу, до исчезновения симптомов
4	Отталкивание от тренера	Удерживать ребенка на вытянутых руках
5	Погружение рта под воду при катании ребенка в положении на спине	Держать рот ребенка под визуальным контролем
6	Сильная водобоязнь	Дать домашнее задание по преодолению водобоязни

Продолжение таблицы Г.3

7	Отсутствие водобоязни у детей с проблемами умственного развития	Развивать водобоязнь
8	Выполнение вдоха под водой	Применить систему упражнений на дыхание, конец выдоха выполнять в воздух
9	Падение со спуска в воду	Выполнение необходимую страховку
10	Захлеб глухонемого ребенка	Усилить методы показа упражнений
11	Удар ребенком тренера рукой, ногой, головой	Не ослаблять поддержки, уйти от удара и мгновенно установить визуальный контроль
12	Неправильные двигательные действия головой	Изучить плавание на спине, положить голову ребенка на плечо тренера
13	Самостоятельный прыжок в воду ребенка с проблемами умственного развития	На борту бассейна держать ребенка за руку
14	У ребенка проблема с захватом рук, с поддержкой ног	Выбрать или разработать индивидуальные поддерживающие средства
15	«Захлеб»	Усилить внимание
16	«Захлеб» ребенка с эпилепсией	При обучении плаванию всегда находиться с ребенком в воде, усилить внимание
17	«Захлеб» ребенка с гемофилией	Усилить внимание, обучать вдали от бортика, во избежание удара плавательной доской не допускать ее погружений

*Основы технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны*

Предлагаемые частные технологии подготовки в условиях домашней ванны предназначены для ребенка-инвалида с сохранным интеллектом. Технологии включают некоторые положения, необходимые для продолжения начального обучения плаванию ребенка в бассейне или водоеме. По существу, предлагается программа, которая может выполняться родителем, учителем физического воспитания, тренером, педагогом по спорту,

воспитателем или врачом-воспитателем в условиях домашней обстановки или в детских учреждениях. Настоящая технология исходит из предпосылки, что аномальный ребенок (старше 3-х лет) освоил первичные двигательные действия. Жизненный опыт ребенка этого возраста позволяет предположить наличие нераскрытых возможностей его развития. Организация и проведение с ребенком систематических занятий в условиях водной среды позволит использовать оздоровительные факторы воды для формирования новых внутренних рефлексорных взаимосвязей и на этой основе стимуляцию его физического, умственного и соматического развития. Технологии откроют путь для овладения жизненно необходимым навыком – умением плавать.

Предлагаемая методика продолжает развивать идеи о массовом обучении населения плаванию многочисленных специалистов и энтузиастов, посвятивших свою жизнь развитию плавания среди детей и молодежи.

Цель и задачи технологии подготовки ребенка – инвалида для плавания

Цель технологии подготовки для плавания ребенка-инвалида – передать опыт многих поколений людей сохранять жизнь в воде путем выполнения целенаправленных двигательных действий в условиях гидроневесомости и необходимости дышать.

Уметь плавать необходимо каждому человеку. Плыть столько, чтобы сохранить свою жизнь и не утонуть.

Любого человека, в том числе с тяжелыми проблемами развития и последствиями заболеваний, можно научить плавать. Вопрос в продолжительности процесса обучения. Одного – учат плавать за одно занятие, другому – потребуется не один год.

Задача – выявить и реализовать скрытые возможности ребенка – инвалида путем организации и проведения занятий в условиях водной среды домашней ванны.

В настоящее время известны работы немецких, польских, шведских, финских, российских и других зарубежных специалистов в области начального обучения плаванию новорожденных в условиях ванной комнаты. Работники, владеющие подобными навыками обращения в условиях водной среды с новорожденными детьми от рождения до 1,5 лет, добиваются улучшения здоровья ребенка после всевозможных родовых последствий и задержек развития.

Любая информация о новом методе воспитания и развития ослабленного в физическом, умственном или психическом развитии ребенка воспринимается родителями с надеждой и перспективой раскрытия новых возможностей.

Необходимость разработки предлагаемого подхода диктуется возникшим в настоящее время противоречием, с одной стороны многовекового опыта различных народов мира по использованию оздоровительного влияния воды на различные проявления двигательных и

интеллектуальных действий человека, с другой – отсутствием системы эффективных средств и методов педагогического воздействия на подрастающее поколение детей – инвалидов старше 3 – летнего возраста путем использования водной среды в условиях домашней ванны.

Выявленное противоречие указывает пути и направления его решения в качестве главного и основного для практики творческого педагога.

#### *Требования гигиены*

Для проведения занятий в домашней ванне необходимо соблюдать элементарные правила гигиены:

- воздух и вода должны быть комфортными для ребенка; необходимую температуру воды для купания в ванне следует уточнить у лечащего врача ребенка;
- вода не должна иметь примесей мыла, шампуней или каких-либо химических веществ;
- по своему составу вода должна соответствовать качеству питьевой, стандартной местной водопроводной из теплоцентрали;
- дно и борта ванны перед заполнением необходимо вымыть горячей водой щеткой с мылом;
- выполнить гигиеническую обработку игрушек и других вспомогательных предметов, которые будут использованы в ванне;
- родитель или лицо, проводящее занятия с ребенком, должны вымыть руки и находиться в ванной комнате в халате или тренировочном костюме, сменной обуви, футболке;
- при проявлении в воде испражнений ребенка следует прекратить занятия и сменить воду;

- желательно, чтобы пол в ванной комнате имел гидроизоляцию.

#### *Оборудование и инвентарь*

Для удобства организации занятий в домашней ванне желательно предусмотреть:

- два больших полотенца – одно для ребенка, другое для лица, проводящего занятие;
- подстилку на дно ванны; она не должна всплывать, а предохранять ребенка от возможных ушибов и потертостей о дно и бортик при движениях в воде и погружении;
- приспособления для поддержания на плаву ребенка; это могут быть две, закрепленные между собой прочной бечевкой, полиэтиленовые пустые бутылки, закрепленные пробкой;
- удочка-поводок с поясом, который при необходимости укрепляется на ребенке; родитель при этом может одной рукой поддерживать пояс с ребенком за поводок, другой рукой страховать, помогать и управлять движениями ребенка или игрушки;

- водный термометр, губку для полива воды на тело ребенка;
- круглую рейку или гимнастическую палку, устанавливаемую поперек ванны для выполнения ребенком упражнений с захватом руками;
- различные плавающие ярко окрашенные игрушки;
- различные потопляемые ярко окрашенные игрушки.

#### *Требования к организации занятий*

Главные требования к организации и проведению занятий в условиях домашней ванны:

- получить разрешение лечащего врача на купание ребенка в ванне;
- отменять, не проводить занятия в ванне в случае инфекционных или простудных заболеваний, неожиданных высыпаний на теле, общего недомогания, наличия открытых ран или воспалительных гнойных процессов у ребенка, незамедлительно обратиться к врачу;
- получить разрешение врача после выздоровления для продолжения занятий в воде;
- лицо, проводящее занятие с ребенком, должно быть здоровым;
- ни на секунду не оставлять в ванне ребенка без присмотра; разговаривать с ребенком, вспоминая примеры из двигательных действий и ситуаций героев его любимых мультфильмов;
- разговаривать и предлагать новые движения в мягкой и спокойной форме;
- не кричать, не пугаться;
- не напрягаться и не нервничать;
- в случае неудачи выполнения движений, захлеба – успокоить ребенка: в следующий раз получится хорошо, рот под водой нужно закрыть, надуться как воздушный шар и т. п.;
- укреплять в ребенке веру в себя;
- не отвлекаться на посторонние разговоры и не отворачиваться от ребенка;
- контролировать температуру воды и при необходимости подливать в ванну горячую воду;
- осуществлять поддержку и помогать ребенку в ритме его движений;
- предлагать новые двигательные задачи с помощью ваших рук, исходя из случайно выполненного нового движения ребенка;
- помнить, что однообразные движения или неподвижное состояние утомляет ребенка быстрее, чем разнообразная смена двигательной деятельности;
- не торопиться и терпеть (возможно, не один месяц) неумение ребенка выполнить ваше задание;
- проявлять разумную настойчивость и строгость;
- предлагать посильные в данный момент двигательные задачи;

- повторять выполнение пройденных движений;
- осваивая новые упражнения, возвращаться для отдыха к тем, которые ребенку больше нравятся;
- по возможности показать упражнения, в том числе и на своих пальцах;
- следовать за ребенком в развитии и усвоении движений, так как каждое движение в воде для ребенка является новым. Например, перевернулся ребенок случайно (случайно только для вас), на спину или на грудь из исходного положения и не испугался, поддержите его в этом начинании, покажите следующее посильное для него движение;
- хвалить ребенка за его победы в усвоении каждого нового или улучшенного движения;
- иметь различные награды и призы (конфеты, каша, игрушка, поездка к бабушке и т. п.) для ребенка, которые он получит после занятий;
- применять игры в воде.

#### Время занятий в сутках

В работе по начальному обучению плаванию детей-инвалидов необходимо тщательно выбирать время занятий в течение суток. В этом, в частности, состоит один из секретов педагогического мастерства индивидуального воздействия. Творческое искусство педагога заключается во внимательном всестороннем наблюдении и охвате нюансов изменения характера поведения и состояния особенностей взаимоотношений ребенка в условиях водной среды и в общественной обстановке.

В родительской практике можно ориентироваться на одно из положений восточной медицины, которое рекомендует выполнять сеансы иглотерапии и различные методы воздействия на организм в определенное время суток.

С целью индивидуального выбора времени занятий ребенка в воде определяется, при консультации лечащего врача, основной предполагаемый очаг поражения или последствий заболеваний. Выделяется по рисунку расположения хода проекции канала (который можно найти в пособии по рефлексотерапии) ближайший «канал тела», который проходит вблизи очага поражения или отвечает за этот орган. С учетом этого по таблице часов активности органов выбирается необходимое время занятий в воде.

С учетом выбранного времени организацию занятий по обучению двигательным действиям в условиях водной среды согласовывают с соответствующими ритмами тонизирующих и успокаивающих «часов активности органов» (таблица Г.3).

Не рекомендуется заниматься плаванием с ребенком в ночное время. Энергетические каналы, время активности которых выпадает на ночное время, можно использовать, исходя из правила дополнительных взаимоотношений «полдень – полночь»).

Это правило заключается в том, что в соответствии с суточным кругооборотом энергии в противоположных взаимоотношениях находятся органы, у которых максимальные часы тонизирующего или успокаивающего воздействия отличаются во времени на 12 ч. Например, тонизируя канал мочевого пузыря в вечернее время (17 – 19 ч), одновременно, согласно правилу «полдень – полночь», осуществляем успокаивающее воздействие на канал легких и тонизирующее действие на канал толстой кишки (активность которых проявляется 5 – 7 ч. утра)

Для большинства родителей будет сложно выбрать тактику проведения занятий по плаванию с учетом высказанных положений. Можно воспользоваться следующими простыми правилами зарекомендовавшими себя на практике: для тонизирующего воздействия занятиями в ванне следует выбирать утренние часы, для успокаивающего – вечерние, по возможности чередуя утренние и вечерние занятия.

Вполне вероятно, что не у каждого родителя имеется возможность организовать занятия в выбранное время. В этом случае рекомендуем придерживаться следующего расписания: утром в 9 – 11, вечером в 17 – 19 ч.

Занимаясь с ребенком в плавательном бассейне или «лягушатнике», родители часто зависят от предложенного расписания работы бассейна или расписания работы тренера. Безусловно, приведенное правило является оптимальным вариантом, однако в любом случае происходит оздоровительное воздействие влияния водной среды на ребенка.

Таблица Г.4 - Время занятий для обучения плаванию в соответствии с 24 – часовым ритмом активности энергетических каналов тела \*

Номер и название канала	Направление воздействия	
	тонизирующее	успокаивающее
1 - легких	5 - 7	3 – 5
2 – толстой кишки	7 - 9	5 – 7
3 – желудка	9 -11	7 – 9
4 – селезенки	11 - 13	9 - 11
5 – сердца	13 - 15	11 - 13
6 – тонкой кишки	15 - 17	13 - 15
7 – мочевого пузыря	17 - 19	15 - 17
8 – почек	19 - 21	17 - 19
9 – «управителя сердца»	21 - 23	19 - 21
10 – «тройного обогревателя»	23 - 1	21 – 23
11 – желчного пузыря	1 - 3	23 – 1
12 - печени	3 - 5	1 - 3

\* Время активности приводится по таблице «Точки 24 – часового ритма активности каналов» (В.Г. Вогралик, М.В. Вогралик, 1988, с. 183).

#### *Продолжительность одного занятия*

Продолжительность одного занятия зависит от индивидуальных особенностей и самочувствия ребенка, но не от его желания. В последнем случае следует выполнить ряд подготовительных упражнений по освоению воды. При этом не следует насильно погружать ребенка в воду, а постепенно приучать его к взаимодействию с водой. Можно применять влажные обтирания мокрым полотенцем, поливание ног и рук водой при помощи мочалки-губки, продолжительные, терпеливые, эмоционально настойчивые спокойные разговоры и действия, не допуская чрезмерного эмоционального давления на ребенка.

Продолжительность одного занятия в воде ребенка с проблемами развития постепенно увеличивается до 60 мин. Исходное время занятий – привычная для ребенка продолжительность прежнего гигиенического купания. Как правило, ребенка купают в воде после разрешения врача, начиная с его рождения.

#### *Количество занятий в неделю*

Занятия с ребенком в воде, по возможности, проводят 2 - 3 раза в неделю, т. е. через 1 - 2 дня. При этом мытье с мылом организуют отдельно и не в часы купания. Следует помнить, что последствие на организм занятий в воде остается длительное время – не менее 1 – 2 суток. При регулярной частоте занятий в неделю у ребенка упорядочивается сон, появляется чувство бодрости.

#### *Количество занятий в месяц*

В организации индивидуальных занятий детей, особенно с комплексом проблем развития и тяжелой степенью последствий, рекомендуется делать перерыв – «отдых от воды». Этот перерыв не относится к гигиеническому купанию ребенка.

Продолжительность «отдыха от воды» – 7 дней, которые мы рекомендуем выбрать в дни полнолуния. Определить фазу полнолуния можно по широко распространенному отрывному календарю или непосредственному наблюдению за луной. Фаза полнолуния 7 дней и наступает после полного «открытия» луны, перед этим ее освещенный серп находится с правой стороны от наблюдения.

Если занятия по начальному обучению плаванию ребенка с проблемами развития организованы в плавательном бассейне или «лягушатнике» и проводятся 1 или 2 раза в неделю, то указанного выше «отдыха от воды» можно не делать.

### *Количество занятий в году*

В году возникают естественные перерывы от систематических занятий в воде. Это случается при проведении отпуска родителями, организации летнего или зимнего отдыха ребенка, его пребывания в различных оздоровительных учреждениях.

Родителям не следует излишне заострять на этом внимание. После возникшего перерыва занятия необходимо продолжить в прежнем режиме. При этом первое занятие не должно превышать 60 – 80 % по времени последней перед перерывом продолжительности занятий.

В случае перерыва занятий по болезни начинать занятия в воде можно только после разрешения лечащего врача. В зависимости от характера заболевания имеются соответствующие нормативы для начала или продолжения занятий в воде, в том числе для купания. Авторский опыт показывает, что полученные умения выполнять упражнения в воде до болезни (или перерыва) могут полностью утрачиваться ребенком-инвалидом. Поэтому на первых занятиях необходимо повторить материал предыдущих занятий и убедиться в настоящих возможностях ребенка.

Во всех случаях время пребывания в воде после перерыва увеличивается постепенно, занятия к занятию, достигая 60 мин.

### *Температура воды для занятий*

В современной литературе имеются различные рекомендации по температурному режиму воды для занятий с ребенком. При общем подходе для лиц, страдающих спастическими последствием, рекомендуют теплую воду, при ослаблении мышечного тонуса – прохладную. В медицине встречаются рекомендации по температуре воды в соответствии с характером различных заболеваний и поражений. Выбрать индивидуальную начальную температуру воды поможет лечащий врач ребенка.

В нашем случае при организации занятий в ванне температура воды не должна превышать температуру тела, не допуская переохлаждения и перегревания организма, т.е. в пределах 35 – 36 С.

### *Купание (мытьё) ребенка*

Следует различать занятия в ванне с целью оздоровительной подготовки ребенка-инвалида для плавания от гигиенического купания с мочалкой, мылом или шампунем.

Запланированное купание ребенка следует организовать отдельно и не проводить его вместе или последовательно в один день с занятием. Особенно это пожелание относится к детям, получившим отрицательные эмоции от попадания воды, тем более мыльной, в глаза.

Необходимо выбрать отдельное время для купания. Как правило, это время, привычное для ребенка и вас – то, в которое купался ребенок начиная с грудного возраста.

Незапланированное, вынужденное купание или умывание требуется провести незамедлительно в соответствии с неожиданным загрязнением отдельных частей тела ребенка.

#### *Как долго продолжать заниматься с ребенком в ванне*

Заниматься с ребенком в ванне нужно столько, сколько не обходимо для его здоровья, для вывода организма на качественно новый уровень жизненного самообеспечения.

Этот уровень для каждого индивидуальный. От занятия к занятию планка уровня будет подниматься.

Оценку и высоту планки определяет сама жизнь: «Мы уходим из жизни, а ребенок остается». В каком состоянии он останется подготовленным к самостоятельному адекватному общению в жизни – во многом зависит от родителей. Родители больных детей, систематически занимающихся плаванием, сообщают:

- впервые в 10 – летней жизни после занятий в воде ребенок самостоятельно смог держать ложку с супом и не выливать его;
- впервые за 9 – 15 лет произнес слово «мама»;
- впервые в 12 лет самостоятельно сделал первые шаги;
- впервые в 9 лет ребенок спал всю ночь;
- впервые в 10 лет сам сходил и убрал туалет;
- у ребенка, больного гемофилией, не было 3 мес. от начала занятий ежедневных ранее кровотечений;
- и многое другое.

Вода раскрывает и реализует скрытые возможности организма.

Многолетний опыт современной организации и проведения занятий, многовековой опыт человечества по использованию целительных сил воды свидетельствует о безграничных возможностях оздоровительного влияния водной среды.

Ребенку не следует долго оставаться в процессе организации занятий в ванной комнате. Родителям при первой же возможности следует продолжить занятия с ребенком в открытом водоеме или плавательном бассейне – индивидуально, с опытным тренером. В развитых странах эти занятия оплачиваются государством и оцениваются, в зависимости от характера и тяжести заболевания, не в одну сотню долларов.

#### *Расположение ребенка в ванной*

Исследования ученых и наши данные подтверждают, что расположение тела человека относительно сторон света оказывает влияние на эффективность протекания жизненных процессов в организме. Выявлено, что благоприятное влияние оказывает соответствующая ориентация головы на север. Подобное расположение тела вызывает

геобиоэлектромагнитный резонансный режим стимулирующего взаимодействия организма и геомагнитного поля земли, изменяя условия воздействия внешних факторов и результатов этого влияния.

В процессе проведения занятий в ванне ребенок в положение сидя располагается лицом на север, а в положение лежа на спине или на груди – головой на север. Поскольку положение ванны строго определено конструктивными особенностями жилого дома, то можно ориентироваться на северо-восточное или северо-западное направление.

Определить, в какой стороне находится юг для вашей квартиры, можно, отметив из окна место расположения солнца в 12 ч. дня. Противоположное направление будет указывать на север.

#### *Упражнения, выполняемые в ванной*

Содержание, характер, последовательность, продолжительность, темп освоения и усвоения конкретного упражнения для ребенка индивидуален.

Количество повторений и разнообразие предложенных ребенку и выполненных им двигательных действий бесконечно велико. Первый успех ребенка в воде откроет в вас творческое начало, направит профессиональную, родительскую фантазию на поиски необходимых следующих посильных упражнений, изобретений либо приобретений или изготовлений индивидуальных средств поддержки, тренажеров и приспособлений.

Ваша любовь, сострадание, долготерпение, свобода и снятие многих двигательных ограничений, новые внутренние ощущения и восприятия, в том числе и общение с вами, позволят ребенку раскрыть новые горизонты радости и необходимости жизни, вскрыть новые пласты и уровни его духовных, физических, интеллектуальных и соматических возможностей.

#### *Как поддерживать ребенка в воде*

Применяя любой способ поддержки, необходимо быть очень внимательным, ибо неустойчивость ребенка, не контролируемые им двигательные действия создают реальную опасность падения, удара, скольжения из рук и опоры, возможность захлебнуться и т. п.

Помогать ребенку следует как можно мягче, плавно, без резких движений и крика. Разговаривать с ребенком надо спокойно и уверенно. Не теряться и не паниковать в неожиданных критических ситуациях. Улыбаться. Полезно менять интонацию и тембр голоса.

Следить за сохранением ребенком положения взвешенности в воде. С этой целью голову, затылок, шею и спину поддерживать под водой в одной плоскости, параллельной поверхности воды. В положении ребенка на спине рот должен постоянно находиться над поверхностью воды.

Если ребенок захлебнулся, то его надо немедленно посадить в ванной или взять на руки. Предложить, сказать, показать, что нужно сделать резкие неглубокие последовательные вдохи через нос, а выдох – кашлеобразно через рот. Вдох через нос снимает спазм голосовой щели, а резкий выдох через рот удаляет капли воды, попавшие в воздушные ходы.

Первый способ поддержки. Родитель находится в заполненной ванне вместе с ребенком, удерживая его на руках. Применяется при необходимости проводить занятия с ребенком с тяжелыми поражениями и последствиями заболеваний.

Вариант А. Ребенок располагается спиной на расставленных вдоль ванны ногах родителя, а ноги ребенка находятся на дне. При этом две руки родителя поддерживают ребенка за подмышечные впадины, голова – в упоре затылком о живот родителя.

Вариант Б. То же, что и при варианте А, но ребенок удерживается предплечьями рук, кисти родителя помогают ребенку выполнять двигательные действия.

Вариант В. Ребенок полностью лежит на груди и животе родителя, погруженного под воду. При необходимости ноги родителя следует согнуть и расположить на бортах ванны. В этом случае руки родителя полностью свободны и расширяют возможности помощи ребенку. Страховку, для ограничения размаха случайных движений головой ребенка, осуществляют слегка приподнятыми над водой плечами родителя.

Второй способ поддержки. Родитель или педагог находится сбоку вне ванны. Поддерживает ребенка руками.

Вариант А. Обе руки поддерживают за подмышечные впадины со стороны спины или лица находящегося в вертикальном положении ребенка. Выполняют спуск ребенка в ванную и подъем. Выполняют различного рода проводки ребенка в воде в вертикальном положении боком, грудью, спиной вперед. Предлагают передвигаться ногами по дну различной глубиной воды. Осуществляют плавный вертикальный подъем и опускание в тоще воды. Помогают отталкиваться ногами от дна.

Вариант Б. Одна рука родителя ладонью поддерживает снизу область таза и предплечьем – нижнюю часть спины, при необходимости плечом удерживают верхнюю часть спины. Другая ладонь поддерживает снизу-сбоку голову ребенка. Выполняют спуск ребенка в ванну и подъем. Выполняют различного рода проводки ребенка в воде в горизонтальном положении головой или ногами вперед.

Вариант В. Одна рука поддерживает снизу область таза, другая – ладонью удерживает среднюю или верхнюю часть спины, а предплечьем голову ребенка в области согнутой в локтевом суставе руке родителя. Выполняют спуск «тяжелого» ребенка в ванну и подъем. Выполняют различного рода покачивания, проводки ребенка в воде в горизонтальном положении головой или ногами вперед.

Вариант Г. Одна рука поддерживает голову ребенка сбоку ладонью и снизу согнутой рукой в лучезапястном суставе. Другая осуществляет поддержку за удочку с креплением на поясном ремне. Осуществляют поддержку ребенка в положении на спине при упражнениях на лежание, проводку, покачивания.

Вариант Д. Одна рука поддерживает голову ребенка снизу одними пальцами, другая осуществляет поддержку за удочку с креплением на поясном ремне. Осуществляют поддержку ребенка в положении на спине в заключительной фазе усвоения упражнений на лежание.

Вариант Е. Одна рука поддерживает голову ребенка снизу ладонью на затылке. Применяется при начальном разучивании упражнений при выполнении плавательных движений ногами или руками в положении на спине.

Третий способ поддержки. Ребенок в воде находится в положении на груди.

Вариант А. С опорой о дно ванны. Одна рука ладонью поддерживает голову ребенка снизу за подбородок. При этом тело ребенка находится полностью под водой. Другая рука находится под телом у живота. Руки ребенка свободны для движений и упора о дно.

Вариант Б. Применяется, когда ребенок может держать голову над водой. Одна рука родителя держит ребенка за дальнее плечо таким образом, что область плечевого сустава оказывается между большим и другими пальцами, которые в свою очередь поддерживают верхнюю часть туловища со стороны груди. Рука родителя сильно согнута в лучезапястном суставе, а нижняя часть шеи ребенка находится на выемке сгиба руки. Рука не должна затруднять свободное дыхание ребенка. Другая рука родителя осуществляет помощь в движениях ребенка и поддержку.

#### *Общие замечания*

Ниже предлагаются общие упражнения в ванной, которые можно использовать начиная с трехлетнего возраста для детей с различными отклонениями и степенью поражений. Некоторые упражнения приводятся для детей, которые по своему росту не помещаются в положении лежа вдоль ванны. Для детей и взрослых, имеющих большой рост, приведены специальные указания как принять соответствующее положение тела и конечностей.

Некоторые упражнения содержат ряд указаний, приведенных последовательно и разделенных друг от друга запятой. В случае следует выбрать посильные указания для своего ребенка, соответствующие в данный момент его физическому и интеллектуальному развитию.

Каждое упражнение описывает идеальный случай, а конкретное выполнение будет существенно отличаться от предложенного. Терпеливо повторять упражнение до получения

удовольствия. Последовательность упражнений можно менять в зависимости от заинтересованности ребенка и степени его утомления. Упражнения следует чередовать с самостоятельной (помогая) игрой ребенка с игрушками.

Любое упражнение в случае необходимости можно выполнять отдельными элементами.

*Методические рекомендации: М.Н. Лосевой*

Начинать плавание нужно так: ребенок «входит» в ванну ножками вниз. Речевой сигнал: «стоим», продолжительность 5 – 7 сек.

Левая рука взрослого охватывает головку, шею, правая – на груди, большой палец фиксирует подбородок.

Следующая команда: «идем!». Ребенок шагает по длине всей ванны. Следите за постановкой стопы на всю подошву.

Затем переводит малыша из исходного положения стоя в исходное положение на спине. Стопы малыша в упоре на торце ванны, согните ноги ребенка до предела.

Речевой сигнал: «толчок!». Срабатывает рефлекс: ребенок сам выполняет толчок и скользит на спине вдоль длины ванны. Речевой сигнал: «плывем!».

Головка ребенка лежит на ладони левой руки методиста, правой рукой фиксируется подбородок (он должен быть на одной линии напротив пупка); этим выравнивается напряжение шейных мышц слева и справа – идет профилактика кривошеи.

Выполняем 2 - 3 проводки вдоль ванны и у левого торца ванны переводим ребенка в исходное положение, речевой сигнал - «стоим!». Отдых 5 – 7 сек.

Из исходного положения стоя переводим малыша в исходное положение на груди. Поддержка – «двойной захват»: правая рука ковшом фиксирует подбородок, левая рука поддерживает головку, ладонь смотрит вперед. Выполняем проводку в правый ближний угол ванны, затем – в правый дальний, следуем по диагонали в левый ближний угол, разворачиваемся в левый дальний угол, затем по диагонали. И повторяется очередная «восьмерка» на воде.

В исходном положении ребенка на груди следует соблюдать осторожность: внимательно следите, чтобы подбородок ребенка и кисть руки методиста были выше поверхности воды.

Точные термины команд закрепляют двигательные навыки, потому что запись памяти у ребенка идет ежеминутно.

Один вид работы должен четко следовать за другим, так как на воде идет чередование работы и отдыха различных групп мышц. Не забывайте давать отдых малышу.

Не забывайте дать поплавать малышу в исходном положении на боку; головка ребенка лежит на ладони.

В исходном положении на груди обучаем имитации ныряния. Цель: отработать задержки дыхания на речевой сигнал «ныряем!» и полив водой лба и лица одновременно с командой. Полив проводим левой кистью полной горстью. При этом погружение под воду не проводится; вода не попадает в дыхательные пути.

Ребенок умеет смыкать голосовую щель – это врожденный рефлекс; этот научный факт позволяет родителям убедиться в стопроцентной безопасности данного приема.

Задержки дыхания важны для развития легких, а также для активизации движений. Проводя имитацию ныряния, поддерживайте головку ребенка в «ковше» правой кисти.

Обратите внимание: резкое плескание воды на лицо ребенка – ошибка.

Освоив технику полива и видя положительную реакцию ребенка на это, можно начинать ныряние с головой под воду на 1 – 2 сек.

Приучайте ребенка к самостоятельным движениям ногами, затем – руками. Давайте ребенку плавать во всех исходных положениях: на спине, на боку, на груди. В последние 5 минут плавания (когда ребенок уже очень хорошо держит голову на воде) можно дать малышу «свободное» плавание в надувном круге. Следите за головкой ребенка, оберегайте от ударов о края ванны, но, в то же время, пусть он ходит по дну, плывет, выполняет сам повороты, сам тянется руками к игрушкам плавающим вокруг.

#### *Организационно-методическая программа «Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП)»*

Под термином «детские церебральные параличи» (ДЦП) понимают группу заболеваний, возникающих вследствие повреждений головного (реже спинного мозга), во время внутриутробного развития плода, в момент родов или в раннем после родовом периоде. Примерно в 57% случаев заболевание является врожденным, в 40% - обусловлено патологическими родами и только у 3% детей связано с инфекционными заболеваниями, черепно-мозговой травмой или другими патологиями, развившимися уже после рождения. Детские церебральные параличи - относительно частое заболевание, которое встречается в среднем у двух из 1000 детей. Его основная характерная черта - нарушение развития психомоторных функций. Двигательные расстройства проявляются в виде параличей, парезов, насильственных движений, нарушения координации движений. Эти симптомы нередко сопровождаются задержкой психоречевого развития вплоть до глубокой

дебильности и полного отсутствия речи, судорожными припадками, нарушениями зрения, слуха, чувствительности и другими патологиями.

Выделяют следующие формы ДЦП:

- спастическая гемиплегия,
- спастическая диплегия (синдром Литтла),
- двусторонняя (двойная) гемиплегия,
- атактическая (мозжечковая) форма,
- атонически-астатическая форма,
- гиперкинетическая форма,
- смешанные формы.

Повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног, что приводит к нарушению двигательной деятельности - ходьбы и бега. Следствием этого является ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функции дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т. п. Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов. (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990)

Игра - один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способами и средствами общения.

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятия физическими упражнениями с этой категорией детей. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции. (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990)

Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы, быстрого изменения положений и поз тела

#### *«Пятнашки»*

Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков 5 - 10 человек.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятив одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

*«Челнок»*

Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.

В игре принимают участие 6 - 8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12 - 16 человек. Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7 - 8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде, направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. п.

*«Услышь свое имя»*

Цель: развитие быстроты реакции. Количество игроков 5 - 15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

*«Быстрый и ловкий»*

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. Инвентарь: 6 - 8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры.

Половина детей - половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются

вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

*«Бездомный щенок»*

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков 7 - 9 человек. Инвентарь: 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

*«Спаси друга»*

Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции. Количество игроков -3 человека. Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет.

Инструкция. Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15 - 20см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель.

Методические указания. Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами.

*«Кто быстрее»*

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений. Количество игроков должно быть четным. Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую - второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

### *«Эстафета с обручем»*

Цель: развитие точности и быстроты движений. Количество игроков - 10 человек.  
Инвентарь: обручи.

Инструкция. Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5 - 2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает тоже самое, передает третьему и т. д.

Методические указания.

- Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.
- Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.
- Игра проводится 3 - 4 раза.

### *«Сбей кеглю»*

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым. Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2 - 3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Не обходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

### *Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов*

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспосабливаться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающий упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом.

### *«Путешествие»*

Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений.

Инструкция. Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.

- Гимнастическая стенка - «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.

- Обручи - «Острова». Если острова близко друг от друга - ребенок делает прыжок, если расстояние большое - прыжок на остров с ноги на ногу.

- Баскетбольное кольцо - «Ключ к открыванию дверей». Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.

- Канат - «Лианы». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками и т.д.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями.

Методические указания.

- По окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к качественному выполнению каждого указания, что и приводит к незаметному, безболезненному освоению двигательных навыков.

- Можно использовать не только станции двигательных действий, но станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями.

Регулярная двигательная активность помимо объективных физических воздействий положительно влияет на психическое состояние и поведение инвалидов, способствует процессу их социальной включенности. (Гончарова М.Н., Гринина А.В., 1990)

#### *Организационно-методическая программа «Игры для умственно отсталых детей»*

Выбор коррекционно-развивающих игр для детей с отклонениями интеллекта требует особого внимания. И здоровые дети, и дети аномального развития играют в одни и те же игры, но умственно отсталый ребенок никак не может быть приравнен к нормально развивающемуся, даже более младшего возраста. Он - иной по своим проявлениям (Шапкова Л.В., 2001).

Подвижные игры должны быть не только доступными по сложности, но и эмоционально разнообразными. Должны учитывать личные интересы детей, нести целительную радость каждому ребенку.

По уровню сложности наиболее доступными для детей с умственной отсталостью являются сюжетные подвижные игры.

При подборе подвижных игр необходимо учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщенной моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных возможностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепления и оздоровления всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

#### *«Через ручеек»*

Цель игры: развитие координации движений.

На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5 - 3 м друг от друга. Это «ручеек». Через «ручеек» положены камешки на расстоянии 30 см друг от друга (кусочки картона, пенопласт или просто нарисованные кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка на другой.

Педагог подводит играющих детей к черте и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и стал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамейку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем учитель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких (Баршай В. М., 2001).

#### *«С кучки на кучку»*

Цель игры: развитие координации движений.

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3 - 5 метров. Это берега, между которыми располагается болото. Каждый играющий получает по две дощечки. Дети становятся на одной стороне болота и при помощи дощечек передвигаются на другую сторону. Кто из ребят оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры. В конце обязательно подвести итоги и отметить самых аккуратных (Гужаловский А.А., 1976).

### *«У медведя во бору»*

Цель игры: Развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движений, чувства спортивного соперничества.

На игровой площадке чертят две линии, расстояние между ними 5 - 10 метров. За первой линией - «домик» детей, а за второй - «домик» (берлога) медведя. Игровая площадка между двумя линиями - это лес. Игру начинает в роли медведя учитель, а потом «медведя» выбирают из играющих детей. Дети идут в лес в сторону домика медведя и на ходу говорят следующую рифмовку:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Медведь рычит,

Он на нас сердит!..»

Услышав эти слова, «медведь» рычит, выбегает из берлоги и бросается ловить детей, которые стараются убежать от него за линию своего «дома». Пойманного ребенка «медведь» отводит в свою берлогу, а игра повторяется. После того как «медведь» поймал 4-5 детей, водящего можно сменить.

### *«Дотронься до...»*

Цель игры: Развитие быстроты реакции, бега и внимательности.

Объектом игры является любой предмет находящийся в поле зрения учеников. Дети свободно располагаются на площадке. По сигналу учителя (Дотронься до мяча!). Все дети мгновенно должны сориентироваться в пространстве в поиске мяча. Дети нашедшие мяч должны дотронуться до него. Оставаясь на месте. Задания могут быть разнообразны: цвета, размеры. Одежда, предмета. Подвести итог кто самый быстрый и внимательный (Короткое И.М., 1987).

### *«Сиамские близнецы»*

Цель игры: Развитие ловкости, согласованности действий с партнерами, быстроты реакции, точности движений.

Дети делятся на пары, встают плечом к плечу. Каждой паре выдается лента, которыми завязываются внутренние ноги ребят. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде по несколько пар. По команде учителя (свистку, хлопку) первые пары каждой команды в позе близнецов передвигаются до ориентира (стойки, стены, линии), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и так должны проделать все участники. Побеждает команда, закончившая эстафету первая.

### *«Бездомный заяц»*

Цель игры: Развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие «зайцы» чертят себе кружки, и каждый встает в свой - это «домик» зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц должен спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник должен поймать его. Когда охотник запятнал зайца, то они меняются ролями (Фомина А.И., 1974).

#### *Подвижные игры на прогулках*

Прогулки в лес и парк особенно полезны. Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями, купанием, воздушными и солнечными ваннами.

Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисный мячик, можно провести множество разнообразных игр и эстафет. Такие как:

#### *«Пятнашки мячом»*

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: мяч.

Инструкция: все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре - водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6 - 8 минут.

Методические указания: если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

#### *«Круговая лапта»*

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений. Количество игроков: 6 - 15 человек. Инвентарь: мяч.

Инструкция: двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10 - 12 метров, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот. Кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первые выбывшие из игры.

Методические указания: играют 3 - 4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

#### *«Змейка»*

Цель: развитие координации коллективных действий, умение ориентироваться в пространстве. Количество игроков — 6 - 7 человек.

Инструкция: 5 - 6 участников, взявшись за руки друг за друга, выстраиваются в колонну - «змейку». Водящий становится перед ними и старается запятнать последнего.

Стоящий в «змейке» первым - капитан - преграждает путь водящему: широк расставляя руки, ставит заслоны, преграждает путь водящему, выполняет различные движения туловищем. Если водящий запятнал игрока, то он становится капитаном, а запятанный водящим.

Методические указания: игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

*«Шишки, желуди, орехи»*

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений. Количество играющих — более шести.

Инструкция: играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках - «шишки», вторые — «желуди», третьи - «орехи». Вода произносит одно из трех названий. Все играющие должны поменяться местами. Водящий стремится встать на место одного из игроков оставшегося без места. Можно выкрикивать сразу два или три названия, выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания: по желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

*Подвижные игры в походах*

В походах решаются задачи активного отдыха, укрепления здоровья, всестороннего развития, расширения знаний об окружающем мире, природе; приобретаются навыки общения, взаимопомощи, заботливого отношения к товарищам.

Поход может пройти весело и интересно, если заранее продумать и~ предложить детям новые игры, в частности те, которые содержат элементы ориентирования на местности.

*«К флажку»*

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; умения ориентироваться в пространстве без зрительного контроля. Инвентарь: флажок, повязка на глаза.

Инструкция: посередине поляны ставится флажок. Играющие располагаются полукругом в 40 - 50 метрах от него. По сигналу все завязывают глаза повязками. Дают команды налево, на месте бегом «марш!», направо, кругом и др. игроки выполняют эти команды. Затем дается команда к флажку шагом марш! Все начинают двигаться к нему, через 10 - 15 шагов дается команда «стой!». Все останавливаются, снимают повязки, выигрывает тот, кто ближе всего оказался к флажку.

Методические указания: игра повторяется 4 - 5 раз

*«Переправа через болото»*

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки. Количество игроков — 10 — 20 человек. Инвентарь: две доски.

Инструкция: играют 2 - 3 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая - с другой. Ширина болота 15 - 20 метров. Направляющий на старте - с одной стороны имеет две палки длиной до 50 - 60 см. по команде направляющие кладут одну доску перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстояние, чтобы можно было встать на нее, достав первую доску и не ступив и наступив в болото. Таким образом, играющие переплываются на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через болото перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания: при проведении этой игры необходимо следить за выполнением всех правил техники безопасности.

#### *«Ориентировка по слуху»*

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве без помощи зрения, тренировка внимания. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: свисток, повязка на глаза.

Инструкция: все играющие располагаются полукругом на расстоянии 2 - 3 метров друг от друга и завязывают глаза повязками. Водящий встает в 30 - 40 метрах и дает сигнал - свисток. Все начинают двигаться в сторону водящего, стараясь подойти как можно ближе. По второму свистку все останавливаются, а ведущий переходит на другое место и снова дает свисток. Так повторяется 5 — 6 раз. Затем дается длинный свисток - сигнал к окончанию игры. Все снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе других подошел к водящему.

Методические указания: игра проводится на большой ровной поляне.

#### *«Грибная охота»*

Цель: развитие равновесия, точности броска и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: доски - мостики, веревочные перила, мешки, шишки.

Инструкция: через канаву шириной 1,5 - 2 метра переброшены параллельно два узких мостика. По два человека с каждой команды держат рядом с мостиком для страховки веревочные перила. На одной стороне канавы растут «грибы» (разбросанные шишки), на другой стороне находятся две команды играющих. По сигналу первые игроки переходят через мостик, срывают по одному грибу, приносят их своей команде и кладут в корзину (полиэтиленовые мешки), затем отправляют следующего игрока и так далее. Играют 5 - 7 минут. По сигналу свистка игра заканчивается. Выигрывает команда, у которой в корзине больше всего грибов.

Методические указания: игру можно проводить 2 - 3 раза.

М. Фельденкрайз отмечает, что правильное (хорошее) действие — это эффективное действие, которое совершенствует живое и развивающееся тело, по меньшей мере, в такой степени, чтобы такое же действие выполнялось в следующий раз более эффективно.

Действие пластично и не требует дополнительных усилий только в том случае, если оно соответствует биомеханическим закономерностям движения. Для того чтобы убедиться в этом, преподаватель рекомендует учащимся выполнить поворот кругом двумя различными способами.

а) Сделать шаг вперед левой. Переместив общий центр тяжести тела на левую ногу, повернуться направо на 180°.

б) Сделать шаг вперед, начиная с левой ноги. Переместив общий центр тяжести тела на левую ногу, повернуться налево на 180°.

Становится очевидным, что второй способ поворота кругом совершенно неприемлем для человека.

Как отмечает В.Н. Никитин, наши ноги перегружены статическими позами, большим весом нашего тела, неправильной манерой движения: нарушена постановка стопы, неразвиты суставы и сухожилия, закрепощен таз. Неразработанные тазобедренные суставы, голеностоп, отсутствие устойчивости и координации делают движения несобранными, слабыми.

Для осознания пластических возможностей стопы и механики переноса центра тяжести с одной ноги на другую целесообразно, по нашему мнению, использовать технику так называемых *«пантомимических шагов»*. Желательно, чтобы дети в первую очередь овладели *«шагом Чарли Чаплина»*, поскольку он наиболее доступен для них в освоении. Техника исполнения предполагает активное включение в работу тазобедренных суставов.

Исходное положение: первая полувыворотная позиция ног. Движение начинается с импульса, исходящего от бедра, с перемещением ноги через «волновую» форму в диагональном направлении по отношению к линии шага. Корпус остается в статичном положении, устойчиво удерживаемом при перемещении ног.

Движения сопровождаются незначительным напряжением в области пресса. Шаг обычно вызывает у детей ощущение некоторого неудобства. Это связано с непривычностью выворотности тазобедренного сустава при имитировании шага.

Наиболее известна и популярна среди молодежи *«лунная походка» Майкла Джексона*. Образно говоря, суть этой «походки» заключается в «движении спиной» в скользящей роботизированной телесности.

Исходное положение: шестая позиция ног, одна из которых поставлена на носок (например, левая). Движение начинается с импульса, исходящего из грудного отдела посредством «посыла». Спина, как бы опережая ноги, движется вперед, оставляя их позади себя. По мере опускания пятки левой ноги подошва правой проскальзывает по поверхности пола в направлении движения. В процессе своего скольжения правая стопа выходит на носок, достигая своей конечной точки в момент переноса веса тела на полупальцы правой ноги. Теперь уже правая нога является опорным пунктом для движения левой.

Шаг выглядит красиво, если тело сохраняет устойчивое равновесие, движение тела сильное, скользящее, импульсивное и координированное. «Лунная походка» эффективна для мышечного ощущения пластичности стопы и постоянства точки опоры независимо от динамики контура опоры.

«Классический шаг» в наибольшей степени моделирует на месте естественность и грациозность перемещения человеческого тела. Несмотря на свою естественность, классический шаг сложнее, чем лунный, т. к. требует выверенного чувства равновесия и координации движений всех частей тела.

Исходная позиция ног произвольна. Шаг начинается с постановки на носок (полупальцы) левой или правой ноги. Одновременно выполняются два движения. Например, левая стопа опускается, в то время как правая нога от бедра отходит назад. В момент касания левой пяткой правая нога достигает своей конечной позиции. Теперь уже движение начинается с поднятия на полупальцы правой стопы и отведения назад левой ноги. В движении участвуют сгибатели стопы, колена, усиливающие впечатление от шага по вертикали. Работа тазобедренного сустава позволяет увеличить амплитуду шага, его направленность. Далее к движению подключается грудной отдел, руки и голова. В момент фиксации дорсальной (задней) позиции левой либо правой ноги грудь выдвигается вперед, при постановке левого либо правого носка грудная клетка максимально отходит назад. Движение начинается не с ног, а от импульса, исходящего из грудного отдела. Торакальная (грудная) зона позвоночника задает силу, скорость и ритм движения.

Руки работают в противофазе с движением ног.

Начальное осознание мышечных ощущений и пробуждение пластики рук наиболее эффективно при использовании закономерностей движения рук, разработанных в русле классического танца.

Из основных позиций образуется множество производных положений. Более детально позиции рук раскрываются во многих учебниках хореографии.

Для развития пластики рук эффективно использование системы упражнений с волновой техникой, предложенной В.Н. Никитиным: «волны пальцами», «волны рукой»,

«веер», «мотылек» и «огонь». «Волна» формируется пальцами поочередно, начиная с мизинца, либо с большого пальца. «Запускаем волны» каждым пальцем отдельно, вначале от себя, потом к себе. При осуществлении «волны» к себе производится как бы «подпрыгивающее» движение, начинающееся с кончиков пальцев. Соответственно, «обратная волна» имеет и обратный характер движения.

Это простое упражнение наилучшим образом демонстрирует не только уровень развития мелкой моторики, но и свидетельствует о низкой мышечной чувствительности (чувствительности) детей. Освоить «волну» помогают различные ассоциативные образы.

Для осуществления интегрального и более сложного движения всей кистью выполняется упражнение «веер».

В технике «веера» ключевую позицию занимает работа запястья. Начиная движение с мизинца, мы, поочередно перебираем пальцы руки, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны». Техника исполнения «мотылька» включает одновременное осуществление движения кистями рук в форме «волны».

Запястья рук накладываются друг на друга (боковой поверхностью) и, начиная движение от запястья, воссоздается «волна» каждой рукой в обратном порядке, т. е. вначале опускаем кисти с вытянутыми пальцами, а затем при продвижении вверх (взмахе «крылышек») кисть в запястье сгибаются, и «волна» начинает свое развитие от основания третьей фаланги пальцев (волновое движение имеет обратный порядок включения суставов).

Движение может выполняться с различным ритмом, в «рапиде» и даже в «мульте». «Мотылек» может порхать, вибрировать крылышками, сопротивляться движению ветра, парить. Такая пластика живо воспринимается даже детьми дошкольного возраста.

В «лилии» соединяется все многообразие возможных волновых движений кисти. Семантику этой телесной техники В.Н. Никитин раскрывает образной аналогией, суть которой состоит в следующем.

История жизни «лилии» начинается с ее прорастания в водной среде (складываем руки ладонями друг к другу, пальцами вверх, и выполняем волнообразные движения кистями по направлению к свету). Достигнув поверхности водной глади, «бутон лилии» распускается (ладони расходятся через обратную «волну» друг от друга, при этом запястья остаются соединенными).

К вечеру лилия закрывается, одновременно собирая все свои лепестки в бутон (кисти рук синхронно сближаются, собирая пальцы в конусообразную форму).

Достоинством «лилии» является «многомерность» пластики рук, текучесть её семантики. Это является существенным фактором, побуждающим детей к поиску новых пластических решений.

Техника «огня» заключается в волнообразном движении кистей, попеременно перемещающихся относительно друг друга.

«Волна» начинается не с кончиков пальцев, а от запястья («обратная волна»).

Наиболее выразительны волновые движения руки в целом. В отличие от суставных, мышечных и постизометрических гимнастик «волны» предполагают наличие развитого воображения, целостного представления об «образе себя», утонченного мышечного чувства и способности к ориентации в пространстве. «Волны» отражают уровень развития ведущих пластикокогнитивных функций. В зависимости от того насколько эффективно человек создает волновое движение, можно оценивать уровень его телесного сознания, и степень готовности к управлению тонкими, дифференцированными движениями. Для освоения техники «волны» необходим высокий уровень внимания на самом процессе действия, интуитивное прослеживание чуть ощущаемого, скользящего чувства, развивающегося в теле волнового движения. При апробации «волн» успех определяется не столько уровнем развития мышечных ансамблей и сухожилий (растяжек), сколько уровнем и характером прочувствования занимающимися своей телесности.

Наиболее эффективно способность к тонкой дифференцированной пластике тела развивают волновые движения пластики корпуса, дополняемые рассмотренными выше волновыми движениями рук и ног. Именно они дают наиболее ясное осознание имеющихся «зажимов» при динамическом состоянии тела. Обучение приемам «волны» тела с подключением в действие ассоциативного и эмоционального планов (создание образа раскачивающегося дерева, цветка, водоросли, образа струны, трепещущего огня и т.д.) позволяет эффективно снимать мышечные «зажимы», развивать мышечно-связочную структуру тела.

Целесообразно начинать обучение с «дуговых» движений корпуса, ограничивая до минимума подвижность рук и ног. Например, как это имеет место в упражнении известном в гимнастике под названием «Аленушка».

Суть движения туловища по дуге заключается в «пересаживании» с одного бедра на другое. Движение тела начинается с взмаха руками. Далее следует подъем на колени, плавное опускание рук и головы на грудь, оседание тела на бедро.

Образность «дугового» движения тела способствует осознанию его пластичности. Для того чтобы скоординировать последовательность включения в работу отдельных частей тела (груди, таза и др.) достаточно, например, вспомнить защитное поведение кошки, стать на колени и упереться прямыми руками в пол, поднять голову.

После освоения «дугового» движения туловища можно переходить к изучению «волнового» движения тела, ограничивая на первоначальном этапе подвижность ног и рук, сосредоточив внимание на мышечных ощущениях туловища.

Например, сидя на пятках, сцепить кисти рук за спиной. Прогибаясь, наклониться вперёд. Голова и плечи во время наклона отстают от движения. Это даёт возможность предельно прогнуться в начале движения. Далее следует еще больше наклонить туловище вперёд, максимально приблизив колени к груди. Выгнув спину, опустить плечи, голову, как бы сворачиваясь в комок. Вторая фаза «волны» — это последовательное выпрямление корпуса, сопровождаемое движением бедра и таза вперед.

После освоения (осознания) волнового движения корпуса снимаются ограничения подвижности рук и ног. Эффективны волновые движения тела, охватывающие ноги, корпус и руки, например, «поющая струна», «зигзаг» и др.

Упражнение «волна» относится к классической технике пантомимы и школе выразительного движения.

Следует отметить, что «волны» служат наглядным тестовым материалом для констатации нарушений в психическом развитии. При всех видах психозов, неврастении, генетически предопределённых психосоматических отклонениях «волны» выполняются неестественно, вычурно, с отсутствием логической последовательности при осуществлении движения, также наблюдается излишняя манерность, экспрессивность, дезинтеграция действий. Детям с психогенными заболеваниями сложно контролировать развитие волнового движения по простейшей схеме. Психически здоровые дети даже при слабом физическом состоянии здоровья усваивают технику по воспроизведению «волны» в простейшем исполнении за одно занятие, в крайнем случае, в течение недели.

В процессе работы над своим телом обучаемый, как правило, проходит несколько уровней развития. На первом уровне меняются типичные стереотипы движения, на втором нарабатывается новый стереотип — более широкий и менее предсказуемый. На третьем возникает ощущение телесной целостности, уходят излишества, движения становятся более осознанными. На четвертом этапе человек способен «одухотворить» любые телесные проявления, наполнить каждый двигательный акт эмоциональным интеллектуальным содержанием. И на пятом уровне тело становится как бы невесомым, стирается грань между телесностью и психикой.

Во время занятий двигательной-пластической подготовкой для формирования эстетических представлений о двигательной пластике, предлагается выполнение следующих типов «волн»:

### *«Волна» рукой («парящая шаль»)*

Исходное положение основная стойка. Руки свободно опущены вдоль тела. Правая рука поднимается в сторону до уровня плеча и фиксируется в положении, когда кисть, локоть и плечо относительно расслаблены и чуть опущены при сохранении все же горизонтального положения руки. Далее, сосредоточив внимание на кончиках пальцев руки, начинать волновое движение с первых фаланг пальцев, пытаясь «поднырнуть», «проскользнуть» в пространство, попеременно активизируя все суставы кисти.

Сформировавшаяся «волна» кистью выталкивает локоть наружу вверх и, продолжая своё развитие, немного приподнимает и подает вперед плечо. На этом развитие «волны» в одной руке заканчивается. Для того чтобы направить «волну» назад, следует выполнить обратный порядок движения: «отпустить», расслабить плечо, изменение положения которого автоматически вызывает опускание локтя и обратную «волну» в кисти. Рука приходит в первоначальную позицию.

Сложность осознанного «разворачивания волны» заключается в осуществлении последовательного прослеживания за движением от кончиков пальцев до плеча и обратно. При этом в работу попеременно должны включаться только те необходимые группы мышц, которые ответственны за качество волнового движения. Особую трудность вызывает выполнение «волны» кистью. По-видимому, это свидетельствует о незрелости мелкой моторики, нечувствительности к утончённой пластике. Легче проходит освоение «волны» в направлении от кисти к плечу, чем в обратную сторону. Данное наблюдение говорит о том, что в процессе онтогенеза внимание человека в большей степени сосредоточено на пальцах рук, чем на всей руке в целом, и поэтому обратный порядок движения вызывает большее сопротивление со стороны тела и меньшую управляемость со стороны сознания.

Для реализации «полной волны» — двумя руками — необходимо освоить упражнение, называемое «коромысло». Для этого поочередно поднимается одно плечо при одновременном синхронном опускании другого; движение возникает посредством передачи волнового импульса из одной руки в другую. В результате «полная волна» выглядит следующим образом: одной рукой от кисти до плеча запускается «прямая волна», другой, получившей энергию движения от первой, — «обратная». Это можно представить так, как будто по руке катится шарик, то поднимаясь, то опускаясь на сгибах в суставах.

В начале более сложной и важной является техника продуцирования «волны» одной рукой. Овладев техникой «классической волны», следует продолжить работу в разных плоскостях и на разных когнитивных уровнях самостоятельно. Можно научиться пускать крупные и мелкие «волны», плавно и в «мульте» (с четкой фиксацией движения в каждом суставе), быстро и медленно. Например, можно попробовать «прокатывать» «волны» при

различных положениях рук: одна рука — вверху, другая — внизу, одна — сбоку (по отношению к телу), другая — сзади и т. д.

К более сложным видам волн относится «плоскостная волна», включающая в процесс движения все тело. Техника исполнения «плоскостной волны» выглядит следующим образом. В исходном положении поднимаются обе руки, кисти при этом развернуты ладонями от тела. При движении «волны», например, справа налево вместо «коромысла» человек перемещает корпус (грудной отдел) вбок и «пропускает» волну дальше в руку. Со стороны кажется, что он как будто расплывается руками и грудью вдоль невидимой плоской поверхности.

После овладения «классическими волнами» можно перейти к созданию образов, включающих волновое движение. Например, образ «орла»: движение начинается с плеч, плечи немного поднимаются, и «волны» прокатываются в обратном порядке по обеим рукам. При этом руки приподнимаются, «подхваченные» невидимым потоком воздуха. Человек «парит в пространстве», осуществляя редкие, но крупные волновые движения — взмахи.

Через работу в образах достигается ощущение целостности, наполненности, перерождения. Необходимо помнить, что детям особенно нравится смена персонажей от сильного, уверенного в себе статного «орла», с широко разбросанными «парящими» руками, до мелкого «воробышка», быстро-быстро, мелко взмахивающего крылышками (кистями рук). Игровая ситуация, красочные образы помогают раскрыть индивидуальность, освоить технику исполнения.

#### *Упражнение «Волна» корпусом («поющая струна»)*

Исходное положение: ноги в «первой позиции», на полупальцах, колени чуть согнуты; движение начинается с медленного опускания пяток на пол. Одновременно вперед выдвигаются колени, затем попеременно в движение включается таз, живот, грудь и голова. «Волна» заканчивается (при синхронной остановке движения) в двух точках: в пятках и на макушке — «прямая волна». «Обратная волна» соответственно предполагает поэтапное перемещение частей тела от головы к ногам. Человек как бы «подныривает» под планку с постепенным протягиванием груди, живота, таза и пропуская «волны» до пяток.

Подобно «прямой» и «обратной волне» рук, выполнение «волны» телом легче в прямом направлении, чем в обратном. Наибольшую трудность представляет одновременное синхронное осуществление противоположных движений в «прямой» волне: пятки — вниз и «волна» — вверх. Обучающиеся бессознательно пытаются форсировать действие и как можно быстрее достигнуть конечного пункта движения. У большинства из них отсутствует способность к тонкой дифференцированной пластике: быстро нарушается последовательность выполнения «волны», заметные затруднения вызывает включение в

работу отдельных частей тела и, прежде всего, таза и груди. Даже при кропотливом ежедневном тренинге в течение двух-трех недель редко кому удастся освоить правильное выполнение техники «волны». Ошибки связаны с существованием искаженного представления об «образе себя», с неспособностью концентрировать внимание на телесных ощущениях, с неразвитостью психомоторики в целом. «Волна» лучше получается у имеющих утонченно развитые мышечные структуры, обладающих большей свободой в телесных формах самовыражения и имеющих опыт в танцевальной, гимнастической деятельности.

При обучении приемам выполнения «волны» целесообразно использовать ассоциативный ряд, мысленно создавая образы трепещущего на ветру флага, водорослей, колеблющихся в струе воды и т. п. Впечатление от задания усиливается при обыгрывании образов человека и животного, передвигающихся посредством волновых техник. Такие смешные персонажи создают великолепную атмосферу, помогающую снимать излишнее напряжение при повышенном старании некоторых обучаемых правильно выполнять задание.

*Упражнение «боковая волна» («зигзаг»)*

В отличие от предыдущих «волн» «боковая волна» телом особенно сложна. Естественно, что трудности при совершении движения вызывают те формы, которые требуют осуществления действия в непривычных для нашего восприятия и телесного опыта направлениях и плоскостях. Для «боковой волны», получившей особое развитие в брейк-дансе, решающим фактором является умение прочувствовать импульс движения из каждой части тела. В данном случае центростремительным пунктом, определяющим начало волны, является голова, а еще точнее, ее макушка. Посредством макушки человек вытягивает самого себя в боковых направлениях до того уровня, достижение которого доступно для ведущих частей тела. Выполнение упражнения начинается с движения (посыла) головы вбок — макушкой. Все остальное тело следует за головой. Когда движение корпуса от поясничной зоны достигает своего предела, голова поворачивает в обратную сторону и ведет за собой плечо. Получается ломаная линия. Голова как бы противопоставляет себя бедрам. Если голова расположена в одной стороне плоскости, то бедра — в другой. Продолжая плавно двигаться, голова каждый раз ускользает от догоняющих ее бедер, при этом в игру вовлекаются и ноги (самый трудный участок «волны», который следует исключительно за бедрами). Движение может осуществляться быстрее и медленнее, крупнее и мельче. Голова может двигаться строго во фронтальной плоскости либо смещаться вентрально (вперед) или дорсально (назад) по отношению к фронтальной линии. Это трудновыполнимое упражнение в большей мере, чем другие «волны», переориентирует внимание на ранее незадействованные участки тела, учит человека двигаться в непривычных для него формах и

плоскостях, что, безусловно, помогает преодолевать устойчивые телесные двигательные стереотипы. Следует заметить, что успешность обучения этой «волне» не связана с уровнем физического развития. Часто, никогда ранее не практиковавшие системы физического танцевального развития, научались делать «волну» быстрее и правильнее, чем имеющие гимнастический либо танцевальный опыт. Последним, вероятно, не хватает свободы фантазии и воображения для освоения новых непривычных движений. Ранее выработанные стереотипы, закрепленные в наборе классических па, в танцевальных и гимнастических формах, ограничивают степень телесного самовыражения.

#### *Упражнение «Волна ногой» («хвост дракона»)*

Несмотря на то, что человечество передвигается с помощью ног и большую часть времени проводит на ногах, ноги остаются наиболее неосознанной частью нашей телесной сущности. В ногах мы испытываем неуверенность, страх, неловкость и тяжесть. Легкие ноги, легкая походка, грациозный «летающий шаг» показатель мастерства в танце и в спорте. Наши ноги перегружены статическими позами, большим весом нашего тела, неправильной манерой движения: нарушена постановка стопы, неразвиты суставы и сухожилия, закрепощен таз. Для диагностирования уровня управляемости нижними конечностями обычно предлагается выполнить «волну» ногой. Движение начинается от бедра при небольшой выворотности сустава и стопы. На первом этапе нога от бедра «отходит» назад, затем через импульс плавно движется вперед и завершает «волну» в работе голеностопа. Для лучшего понимания сути движения можно рекомендовать представить себе мяч, который ударяется движением не от колена, а от бедра, причем делается это изящно и медленно. Другой образ, с которым связывается название упражнения, возникает в процессе его выполнения. Это так называемый «хвост дракона»: плавное сконцентрированное движение ноги, собирающее энергию «удара» на самых кончиках пальцев (носке стопы). Внешняя техника упражнения осваивается достаточно быстро, однако эстетика движения и должный энергетический тонус редко достижимы. Неразработанные тазобедренные суставы, голеностоп, отсутствие устойчивости и координации делают движения несообразными, слабыми.

#### *Упражнение «Интегральная волна» («перекати-поле»)*

Это упражнение вбирает в себя все предыдущие техники. «Интегральная волна» представляет собой пример овладения человеком, совершенным способом, попеременного и последовательного управления синергирующим (объединяющим) взаимодействием различных групп мышц. Исходная позиция может быть любой, но наиболее показательное положение, когда ноги чуть расставлены, а руки подняты ладонями наружу. Движение начинается с кончиков пальцев одной из рук, прослеживается до плеча и далее поочередно

включает все части корпуса, завершая свой ход в носке стопы. «Волну» можно пускать как сверху вниз, так и снизу - вверх, меняя ее направление и скорость, прерывая и фиксируя ее в различных частях тела. В пантомимической практике допускается использование принципа, согласно которому центр зарождения волнового движения связывается с областью нижней части живота и солнечного сплетения. Посредством импульса из этого метафизического центра можно запускать «волны» в различных направлениях и, наоборот, собирать их в центре и перенаправлять в другие плоскости.

Высшим мастерством в выполнении «волновой» техники считается достижение такого уровня действия, когда человек может «запускать волны» спиной, т.е. импульс направлен не вентрально-краниально — вперед, а дорсально-краниально — назад.

Освоение описанных выше техник двигательной-пластической подготовки является предпосылкой для самостоятельной работы со своей телесностью. В зависимости от дальнейшей профессиональной ориентации могут быть выбраны различные техники совершенствования выразительности двигательного действия: классический танец, народная или балетная хореография, свободный ассоциативный танец и др. Эффективным учебно-методическим инструментарием при этом является пластический двигательный комплекс-композиция.

Следует отметить роль музыки, используемой для занятий. Она должна отвечать следующим основным требованиям:

- быть выразительной, понятной, то есть удобной для выполнения упражнений;
- вызывать положительные эмоции;
- быть логично выстроенной по темпу, в соответствии с задачами каждой из частей занятия.

Музыка подбирается по характеру, содержанию и темпу. Возможен подбор музыки, как из целого музыкального произведения, так и из фрагментов без пауз, из которых записывается целостная фонограмма занятия.

В двигательной-пластической подготовке может применяться самая разнообразная музыка. В начальной части занятия разогрев мышц может осуществляться посредством двигательных комплексов, используемых в ритмической гимнастике. В связи с разными задачами частей занятия может применяться разнохарактерная музыка. В двигательной-пластической подготовке целесообразнее использовать классическую, народную музыку в современной обработке, отличающуюся выразительностью, а также современную эстрадную (песенную) музыку.

Следует использовать простые по замыслу мелодии из детских песен и мультфильмов. Можно использовать музыку, непосредственно ориентированную на возраст. При этом следует исходить из ряда основных факторов:

- современные популярные музыкальные направления;
- целесообразность музыкального воспитания и повышения музыкальной эрудиции;
- познание и укрепление народных музыкальных и танцевальных традиций.

Подбирая музыку, преподаватель должен помнить, что музыка является как сильным раздражителем, способом эмоционального воздействия, так и прекрасным средством эстетического воспитания. Недооценка хотя бы одного фактора значительно снижает эффективность воздействия двигательной-пластической подготовки в целом.

#### *Организационно-методическая программа «Танцевально-экспрессивный тренинг»*

##### *Спонтанный, неструктурированный танец*

Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношений. Однако, как отмечает Х. Лефко (H. Lefco, 1960), может быть использован любой танец, апеллирующий к участнику (например, примитивный танец, африканские танцы, вальс, полька и даже рок).

##### *Круговой групповой танец*

Использование кругового группового танца занимает в танцевальной терапии особое место. В силу того, что круговой танец — исторически первая форма танца, наиболее распространенный способ совершения обрядов и форма, в мифологическом сознании первобытного человека, сопряженная с определенными культами, ему приписывается функция пробуждения архетипических переживаний связи с Другими, с Универсумом (A. Noack, 1992).

Круговой групповой танец выполняет следующие функции: снижения тревожности и сопротивления; возникновения чувств общности, сопричастности; развития внутригруппового единства и межличностных отношений. Круг рассматривается как базовая для танцевальной терапии фигура, где каждый может двигаться одновременно, в отличие от «последовательной» вербальной терапии. Поэтому танцевальную терапию даже называют одной из самых демократичных форм терапии (M. Steiner, 1992).

Варианты использования этого методического приема разнообразны: им можно начинать и заканчивать занятия, использовать для создания безопасной и доверительной атмосферы (H. Раупе, 1992) и т. д.

### *Кинестетическая эмпатия*

Кинестетическая эмпатия или «отзеркаливание» – это эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания его движений.

Кинестетическая эмпатия способствует осознанию и принятию человеком своего тела, своих чувств и отношений, развитию экспрессивного репертуара, а также установлению сильных невербальных связей между учеником и учителем. Этот метод используется в настоящее время практически всеми танцевальными психотерапевтами.

### *Экспериментирование с движением и прикосновением*

Этот методический прием включает в себя экспериментирование с движением по системе Р. Лабана и прикосновением.

На основании 4-х критериев Р. Лабан (1947, 1960) выделил 8 базовых типов усилий, на которые может быть «разложено» любое движение: прямые — многофокусные движения (фактор пространства), мощные — легкие движения (фактор силы), быстрые — медленные движения (фактор времени), ограниченные — свободные (фактор течения). Подобный подход позволяет выстраивать программы его развития, двигаясь от ограничений — к свободе, от ригидности — к разнообразию. Далее различные движения человеческого тела соотносятся с чувствами и отношениями, что является терапевтическим для занимающихся, так как позволяет им углубиться внутрь себя и осознать причины собственной ригидности и ограниченности.

На основе системы форм усилий Р. Лабана возможно создавать большое количество техник и упражнений.

Что же касается прикосновений, то они используются в целях удовлетворения потребностей детей в контакте, поддержке, любви, эмоциональной теплоте (Д. Мак-Нили, 1999). Однако использование прикосновений в танцевальной психотерапии не так однозначно. Некоторые танцевальные терапевты отмечают, что для определенного круга занимающихся (например, для подростков) прикосновения могут быть проблемой (Н. Рауне, 1992), а форсирование телесного контакта, особенно если это мать и ее ребенок с нарушенными отношениями, — преждевременным (В. Меекумс, 1992). Кроме того, прикосновения могут быть не только проявлением заботы, расположения и близости, но и демонстрацией статуса, что может травмировать человека. Если в прикосновения включается терапевт, то встает проблема переноса.

### *Использование невербальных ритуалов*

Этот прием предполагает использование определенных невербальных действий, в которых участвует вся группа, в начале и в конце занятия. Выполняет ряд важных с точки зрения организации групповой работы функций: создания в группе определенного настроения,

осознания участниками целостности группы, облегчения тревожности и четкого обозначения начала и конца занятия (М. Steiner, 1992). Традиционным является использование в качестве ритуала группового кругового танца.

#### *Целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений*

Использование темы как инструмента психотерапевтической работы основано на символических аспектах танца, позволяющих выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро» и «зло», «счастье», «любовь» и т. д. Иногда в танцевальной терапии акцент ставится не на выбранной теме, а на ее отсутствии — на свободно-блуждающих групповых ассоциациях в движении (К. Stanton, 1992; Н. Payne, 1992). При этом члены группы побуждаются к самостоятельной интерпретации происходящего.

#### *Техники работы с «мышечным панцирем»*

Использование в рамках танцевальных психотерапевтических занятий техник работы с «мышечным панцирем» — дань тесному соседству с телесной и двигательной психотерапией. Специалисты проводят аналогию между «мышечным панцирем» на уровне хронических мышечных зажимов («мышечный панцирь», по В. Райху, — это структура характера человека в его мышечной форме) и панцирем на уровне стереотипных, ригидных движений. Педагог, поощряя пациента двигать свое тело, пробовать новые паттерны самовыражения и интерперсональных отношений, по сути, работает с «мышечным панцирем», с теми же хроническими зажимами, но на другом уровне, другими методами. Но и «чистые» телесные техники также эффективно используются танцевальными терапевтами.

Способы работы с «мышечным панцирем» В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельденкрайза и др. достаточно подробно описаны в литературе (В.Н. Никитин, 2000; К. Рудестам, 1998; Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер, 1992), поэтому здесь мы на них остановимся очень коротко:

1) Накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания, что достигается за счет медитативных техник;

2) Прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (давление, зашипывание, разминание и пр.). Психотерапевт помогает участникам, не осознающим свои мышечные зажимы, массируя наиболее напряженные участки тела;

3) Преувеличение привычной последовательности движений. Этот прием, впервые использованный В. Райхом, позволяет занимающемуся осознать собственную ригидность. Как правило, терапевт дает задание преувеличить типичные движения, основываясь на наблюдении за двигательным поведением человека. Прием активно используется в танцевальной терапии, имеет множество вариантов;

4) Открытое рассмотрение сопротивлений и эмоциональных ограничений, обнаружившихся при работе с «мышечным панцирем» в сотрудничестве с занимающимся;

5) Имитация чувств и отношений, демонстрация определенных двигательных стереотипов, концентрирующихся в том или ином сегменте человеческого тела. По В. Райху, для распускания «мышечного панциря» в первом сегменте (глаза) необходима имитация страха; во втором сегменте (рот) — плача, крика, гнева; в третьем сегменте (шея) — рвотных движений; в четвертом сегменте (грудь) — осуществление полного выдоха, имитация руками борьбы, страстного достижения чего-либо; в пятом сегменте (диафрагма) — выражение гнева, рвотных движений; в шестом сегменте (живот) — злости, неприязни; в седьмом сегменте (таз) — предполагается мобилизация таза, лягание ногами и т. п.;

6) Высвобождение напряжения через дрожь и произвольные движения путем напряженных поз и последующего расслабления (арка Лоуэна, кольцо Лоуэна, прогиб таза и др.);

7) Поиск наиболее эффективного способа движения, восстановление естественной свободы движений (М. Фельденкрайз, 1986).

*Организационно-методическая программа «Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными»*

Несмотря на достижения цивилизации, животные занимают существенное место в жизни человека.

Значительно возрастает роль животных в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, поскольку давно замечены терапевтические эффекты от общения с ними.

Животные и внешне, и внутренне участвуют в развитии ребенка. Они входят в жизнь человека очень рано, сначала – как образы животных. Какой-то предмет, например: игрушка, может быть для ребенка объектом-посредником, который необходим ребенку, поскольку он еще недостаточно развит, чтобы быть автономным и самостоятельным.

Как отмечает известный специалист в области иппотерапии П. Матиас (2000), чтобы ребенку расти и развиваться, ему надо преодолеть связь с мамой, но это угрожает чувству безопасности и сдерживает инициативу и самостоятельность ребенка.

Присутствие животного в нашей жизни – в виде образов, в виде игрушки – дает ощущение безопасности, поскольку прикосновение к такому предмету дает ребенку уверенность в себе.

Во всем мире, во всех культурах дети используют игрушки из мягкой материи, причем почти всегда эта игрушка – животное.

В дальнейшем в жизни ребенка появляются реальные животные – мышки, кролики, черепахи, птички. Их можно ласкать, трогать и одновременно получать важную для ребенка информацию.

Животные подчиняются правилам, у них есть иерархия, и они учат детей представлениям о социальных правилах. Потом в нашу жизнь входят более сложные животные – кошки и собаки, а у тех, кто проживает в сельской местности, – домашние животные (куры, гуси, овцы, коровы, лошади и др.).

Взаимодействие с животными – это работа над отношениями, которые являются очень важными в психологии. Например, взаимодействуя с лошадью, ребенок устанавливает с ней множество разных отношений: через поводья, прикосновение, эмоциональное отношение, отношение символическое. Так, лошадь является символом силы, свободы. Поэтому, взаимодействуя с ней, ребенок косвенно касается всех основных тем, волнующих человека и человечество.

Таким образом, взаимодействие с животными имеет огромное значение в жизни человека.

Занятия по адаптивной двигательной рекреации, построенные на деятельности, предусматривающей взаимодействия с животными, дают очень хороший результат, несут в себе огромный терапевтический потенциал. Поэтому при малейшей возможности необходимо стремиться включать в рекреационную деятельность взаимодействие с животными.

Деятельность по управлению животными часто является содержанием (предметом) соревнований. Например, в Единую всероссийскую спортивную классификацию (2001 – 2005 гг.) включены такие виды спорта, как конный спорт, а также виды, объединенные союзом «Российская лига кинологов» (ездовой спорт, зимнее и летнее двоеборье, гонки-буксировка на лыжах, санях, нартах и др.).

Присутствует конный спорт и в программах современных Паралимпийских и Специальных олимпийских игр.

Наиболее известны и изучены взаимодействия инвалида с лошадью, которые реализуются в иппотерапии, лечебной верховой езде, конном спорте. Об этом написано много работ, продолжаются научные исследования этой проблемы.

Очень хорошие результаты получены от использования взаимодействий лошади и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (особенно с последствиями ДЦП), интеллекта.

П. Гурвич (2000) отмечает следующие психологические аспекты взаимодействий лошади с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Радость человека, пересевшего из коляски на лошадь, чувство гордости, охватывающее его, когда он управляет

большим и красивым животным, то, что теперь он может смотреть на окружающих не снизу-вверх, а оказаться выше самого высокого из окружающих; возможность ощутить красоту и свободу движения наполняют его чувством собственного достоинства. Это изменяет точку зрения окружающих на инвалида – родители, знакомые начинают по-другому смотреть на него. Они видят, что из зависящего от них ребенка он превращается в человека, который сам отвечает за лошадь и заботится о ней. Он становится самостоятельным.

Для людей с умственной отсталостью очень серьезно стоит вопрос социализации, интеграции в обществе, и тут одинаково важны и готовность общества принять таких людей, и возможность адаптации самих умственно отсталых к условиям современной жизни. Нам всем приходится приспосабливаться к окружающим, считаться с ними, находить общий язык, и этому мы учимся всю жизнь. Человеку с умственной отсталостью или психическими нарушениями трудно научиться этому.

Лошадь оказывается посредником между больным человеком и миром – взрослыми, родителями, даже необходимыми правилами поведения.

Психологически человеку с ограниченными возможностями проще строить эти отношения через «третье лицо», в данном случае – лошадь. Скажем, если ребенок не терпит прикосновения к себе, можно похлопать или погладить его лошадь, обратиться к ней, поговорить с ней. В свою очередь, инвалид, разговаривая с лошадью, часто говорит о том, чего не может сказать окружающим. Таким образом, лошадь «передает послания» инвалида и инструктора друг другу.

Одновременно у ребенка складываются личные отношения с лошадью. В симпатиях и антипатиях лошадь и инвалид могут находить общий язык. Оба нуждаются и в любви, и в ограничениях. Лошадь очень ясно дает понять взаимосвязь между поступком и ответной реакцией. Эмоционально не оценивая команду всадника, она отвечает на действие соответственно определенным правилам поведения. Например, если всадник хочет остановить идущую лошадь, он должен выполнить по порядку определенные действия: потянуть повод так, чтобы лошадь остановилась, а потом немного ослабить. Всадник может колотить лошадь, кричать на нее, гладить по шее, но это не приведет к выполнению команды. Все это является одним из важных уроков взаимоотношений, которые всадник потом переносит на отношения с людьми. И ценность конной терапии, в частности, заключается в перенесении навыков владения своим телом, общения со сверстниками, с животными, с инструктором и коноводами в ежедневную жизнь.

Как отмечает в своей работе О.А. Сочеванова (2003), конноспортивные игры повышают интерес ребят к занятиям верховой ездой и способствуют выработке у них необходимых для конника качеств: смелости, ловкости, выносливости, силы, находчивости,

инициативы, решительности, воли к победе. Кроме того, игры всесторонне развивают и укрепляют организм. Точное выполнение правил игры, стремление преодолеть все преграды и трудности, добиться победы дисциплинируют ребят, воспитывают у них чувство товарищества, повышают умение управлять лошадью.

Игры могут доставлять удовольствие, однако в программе верховой езды основной задачей игры является повышение мотивации. Возможность всадников воспользоваться приобретенными в ходе программы физическими, интеллектуальными, а также социальными навыками выявляется в совместных действиях. Поскольку у каждого всадника свои индивидуальные трудности и возможности, то и мотивация участия в программе у каждого своя.

В игры можно выключать упражнения для всех видов нарушений. Часто всаднику легче выполнять упражнения в игре, чем осознанное выполнение заданных упражнений. Боязливые всадники могут с радостью выполнить то упражнение, которое до этого они отказывались делать.

Развивающие игры могут помочь в достижении улучшений в следующих областях:

- самосознание, отношение с товарищами и социальные навыки;
- ориентация и пространственные отношения;
- умение воспринимать и выполнять команды;
- планирование и последовательное выполнение движений;
- овладение грубыми и точными движениями;
- различение символов (цифр, букв, рисунков).

Игры являются кульминацией занятия, они не только помогают развлечься, но и должны способствовать достижению общей цели занятия. Например, если стоит цель – обучение остановке лошади, а затем – возобновление движения, то можно использовать игру «Тише едешь – дальше будешь». Если всаднику требуется дополнительная мотивация для обучения управления лошадью посредством шейных поводьев, хорошую помощь в этом окажет игра «Гонка за лидером» при огибании стоек. Всаднику с высокой мотивацией и стремлением к освоению навыков верховой езды игра поможет расслабиться и отвлечься от сосредоточенной, осознанной работы.

Для всадников с нарушением интеллекта характерны не только различной степени нарушения коммуникативных навыков и обучаемости, но и заниженная самооценка, повышенная подверженность разочарованиям. Поэтому для таких всадников желательно выбирать игры, гарантирующие успех.

Во время рекреационных занятий рекомендуется применять следующие игры: «Равновесие с мешочком крупы», «Гонка за лидером», «Дорожные знаки», «Стойло»,

«Метание в цель», «Найди пару», «Эстафета», «Гонки со снаряжением», «Тише едешь – дальше будешь» и многие другие.

Таким образом, при взаимодействии с животными (лошадьми, собаками, птицами и др.) деятельность, направленная на управление их поведением, может и должна составлять современные программы по адаптивному физическому воспитанию, адаптивной двигательной рекреации, адаптивному спорту.

Далее мы приводим план индивидуального занятия, разработанный сотрудником РОО «Центр взаимной интеграции «Аккорд» Шармо Е.В.» таблица Г.4.

Данный комплекс разработан для ребенка шести лет, основной диагноз: ДЦП (спастическая диплегия легкой степени тяжести), сопутствующий: нарушение зрения.

Цель: Развитие пространственной ориентировки

Общие задачи занятия:

- Развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела
- Развитие устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата
- Коррекция нарушений осанки
- Формирование представления о приемах самоконтроля и саморегуляции поведения

на занятиях ЛВЕ

- Повышение физической активности органов и систем организма.

Таблица Г.5 - План индивидуального занятия

Частные задачи	Средства	Методические приемы обучения и воспитания
Подготовительная (вводная) часть занятия – 5 минут		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовить лошадь и инвентарь</li> <li>- Сообщить задачи занятия</li> <li>- Осуществить посадку ребенка на лошадь и подготовить к предстоящему занятию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие</li> <li>- Посадка</li> <li>- Пассивная езда в и.п. сидя лицом к лошади</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктор приветствует родителей и ребенка. Затем, сопровождает ребенка до лошади, держа за руку. Ребенок узнает лошадь и приветствует ее и команду помощников.</li> </ul>

Продолжение таблицы Г.5

-	-	<p>- При помощи инструктора ребенок садится на лошадь и выбирает удобное положение.</p> <p>- Пассивная езда в и.п.сидя (комфортная) с целью подстройки к движению лошади, в чувствования в ритм движения (выработка двигательного тонического диалога по Клюверу)</p>
Основная часть занятия – 20 минут		
Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) на лошади		
<p>«Часики»</p> <p>Способствовать развитию гибкости и подвижности шейного отдела позвоночника, укрепить мышцы шеи, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади.</p> <p>Способствовать развитию правильного дыхания и речи.</p>	<p>«Часики» - упражнение с речитативом</p> <p>И.п. сидя на лошади, руки вдоль туловища, спина прямая</p> <p>- Наклоны головы вперед-назад, к плечам; повороты головы вправо- влево</p>	<p>«Часики»</p> <p>Упражнение выполняется с речитативом:</p> <p>Бьют часы на башне: Тик-так, тик-так, тик-так (наклоны головы вперед-назад):</p> <p>А стенные поживее:</p> <p>Тики-таки, тики-таки, тики-таки (наклоны головы к правому и левому плечу);</p> <p>А карманные спешат:</p> <p>Тики-таки, тики-таки, тики-таки (повороты головы вправо-влево);</p> <p>Так! (закончить упражнение)</p> <p>Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения</p>

Продолжение таблицы Г.5

<p>«Нарисуем солнышко» Развитие моторики рук и координации движений, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади.</p>	<p>«Нарисуем солнышко» И.п. – сидя на лошади, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак - Круговые движения кистями рук в разных направлениях</p>	<p>«Нарисуем солнышко» Во время выполнения следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения.</p>
<p>«Деревья качаются» Развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади.</p>	<p>«Деревья качаются» И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища 1 – поднять руки вверх и покачать ими как веточки качаются на ветру 2 – вернуться в И.п.</p>	<p>«Деревья качаются» Во время выполнения упражнения следить за осанкой</p>
<p>«Птичка машет крыльями» Развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади.</p>	<p>«Птичка машет крыльями» И.п. сидя на лошади, руки вдоль туловища 1 – развести руки в стороны и помахать ими как птичка 2 – вернуться в И.п.</p>	<p>«Птичка машет крыльями» Во время выполнения упражнения следить за осанкой, спина прямая</p>
<p>«Поезд» Укрепление и развитие подвижности плечевых суставов, развитие мышц плечевого пояса, равновесия и координации движений, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади</p>	<p>«Поезд» И.п. – сидя на лошади, руки согнуты в локтях, кисти к плечам Круговые движения в локтях вперед и назад</p>	<p>«Поезд» Выполняя упражнение ребенок произносит: «Чух-чух-чух-чух», имитируя движение колес поезда</p>

Продолжение таблицы Г.5

<p>«Самолет»</p> <p>Развитие подвижности в грудном отделе позвоночника, укрепление мышц спины и формирование мышечного корсета, развитие равновесия и координации движений, коррекция и развитие правильной осанки за счет посадки на лошади</p> <p>«Дотянись до ушек лошадки»</p> <p>Укрепить мышцы спины и живота, формировать мышечный корсет</p>	<p>«Самолет»</p> <p>И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища, согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак.</p> <p>1 – поднять и развести руки в стороны</p> <p>2 – поворот вправо</p> <p>3 – поворот влево</p> <p>4 – вернуться в И.п.</p> <p>«Дотянись до ушек лошадки»</p> <p>И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища</p> <p>1 – наклониться вперед к гриве лошади, вытянув руки и пытаясь дотянуться до ушек лошадки</p> <p>2-3 удержаться в этом положении</p> <p>4 – вернуться в И.п.</p>	<p>«Самолет»</p> <p>Выполняя упражнение ребенок произносит: «УУУУУ» - имитируя гул мотора. Следить за осанкой</p> <p>«Дотянись до ушек лошадки»</p> <p>Во время выполнения следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения</p>
<p>«На лошадке я лежу»</p> <p>Укрепить мышцы спины и живота, ягодичные мышцы, формировать мышечный корсет.</p>	<p>«На лошадке я лежу»</p> <p>И.п. – сидя на лошади, руки вдоль туловища</p> <p>1 – отвести руки назад, согнув их в локтях и опереться на кисти; 2 – лечь на спину и расслабиться.</p> <p>3-4, 5-6 – сохранять это положение</p> <p>7-8 – вернуться в И.п.</p>	<p>«На лошадке я лежу»</p> <p>Упражнение выполнять с помощью инструктора. Инструктор мягко поддерживает спину ребенка, помогая ему лечь на спину, а затем вернуться в И.п.</p>

Продолжение таблицы Г.5

<p>- Способствовать укреплению и развитию подвижности в голеностопных суставах</p> <p>- Развитие ориентировки в схеме собственного тела и концентрации внимания</p> <p>- Тренировка вестибулярного аппарата, баланса равновесия.</p>	<p>- «Круговые движения стоп»</p> <p>- Упражнения на развитие ориентировки в схеме собственного тела:</p> <p>- по словесной команде вытянуть вперед правую, левую руки;</p> <p>- по словесной команде показать правой (левой) рукой вперед влево (вправо), вверх, вниз.</p> <p>- по словесной команде спрятать правую (левую), обе руки за спину;</p> <p>- по словесной команде поднять руки над головой;</p> <p>- по словесной команде спрятать руки под подмышки</p> <p>- Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и развития баланса равновесия:</p>	<p>- Упражнения на развитие ориентировки в схеме собственного тела</p> <p>1-5 выполняя упражнения, ребенок комментирует свои действия.</p> <p>Например, подняв руки над головой, ребенок поясняет: «я поднял руки над головой. На голове есть уши, нос, глаза и т.д.» Инструктор, задавая вопросы, помогает ребенку в комментариях.</p> <p>Обеспечить надежную страховку ребенку</p>
--	---	--

Продолжение таблицы Г.5

	<p>- езда на лошади -                  Лежа вперед, обняв лошадь; Сидя задом наперед; Сидя боком (в обе стороны); Лежа на животе поперек лошади (в обе стороны)</p>	
<p>Заключительная часть занятия – 5 минут</p>		
<p>- Игра «Волшебная шапочка»                  Развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, баланса и равновесия, планирования действий, пространственной ориентировки, взаимодействия с людьми и лошадью, внимания, запоминания.</p> <p>- Снизить эмоциональную возбудимость, частоту сердечных сокращений и частоту дыхания.</p>	<p>- Игра «Волшебная шапочка»</p> <p>- Упражнения на дыхание и расслабление.</p> <p>И.п.сидя на лошади, руки вдоль туловища                  1-2 – сделать глубокий вдох, подняв руки через стороны вверх                  3-4 – медленно вдыхая опустить руки вниз и расслабиться</p> <p>- Спешивание                  - Кормление лошадки, прощание</p>	<p>Игра «Волшебная шапочка»                  Описание игры: у одного из помощников на голове шапочка. Инструктор просит ребенка проверить руками (себя, лошадь, помощников) и найти у кого на голове шапочка. Затем другой помощник надевает себе шапочку. Инструктор говорит: «Шапочка волшебная умеет летать. К кому она теперь улетела?»                  Ребенок снова ищет руками, у кого шапочка – так 3 раза.                  Далее инструктор просит ребенка взять и надеть шапочку на: себя, лошадку, одного из помощников – 3 раза. В конце инструктор спрашивает у ребенка: «Кому она надевала шапочку? Какой рукой надела шапочку на себя, на лошадку?» и т.д.</p>

### Правила игры в лапту

В ряду игр этого рода мяч не бросают, а бьют особого рода палками, один конец которых несколько обстругивается кругом, чтобы за него удобнее было брать рукой, а другой обтёсывают наподобие лопатки, чтобы им удобнее было бить по мячу, и потому по всей России палка эта называется «лаптой», длина этой палки от 4 до 7 четвертей (0,7 – 1,25 м), смотря по возрасту играющих, толщина 1 – 2 вершка (4,5 – 9 см), или около двух-трёх пальцев (4 – 6 см). Иногда такая палка употребляется только одна на все количество играющих, иногда же употребляется их несколько.

Перед игрой предварительно выбирают возможно большое место до 20 – 30 сажен (42,5 – 64 м) длиной и шириной, ровное, открытое, чтобы мячик, перелетая с одного конца на другой, не задерживался никакими препятствиями, следовательно, лучше всего – на широкой улице, площади, за селениями, в лугах и т. п. На этом месте проводят две параллельные черты, на расстоянии одна от другой 10 – 20 сажен (21,25 – 42,5 м) и длиной каждая по 8 – 10 сажен (17 – 21,25 м). На этих чертах, кроме того, для большей ясности, иногда роют маленькие ямки, ставят палки, кладут жерди, или делают другие какие-нибудь вехи. Черты эти почти повсюду называются «салами», в иных же местностях называются ещё «городками», «станами», «стоянками», в иных местностях эти черты называются ещё: одна, на которой стоит «играющая» или «господствующая» партия – «коном», а другая, до которой бегают игроки, или просто «салом», или же одна из черт называется «ближний стан», а другая – «дальний стан», одна черта – «битое сало», другая – «шарильное сало» и т.д. На шаге от первого сала в некоторых местностях по направлению к последнему селу проводится по земле ещё черта, называемая прискоком или тягой, на которой могут стоять игроки, приготовившиеся к перебежке до другого сала.

В некоторых местностях по особому соглашению, иногда делается ещё среднее или третье село, полусало. Оно помещается где-нибудь в поле, то есть в пространстве между двумя главными салами. Это вспомогательное село делается для того, чтобы всякий, кому нужно бежать, видя невозможность добежать от одного главного сана до другого и обратно, мог спастись от удара мячом, став на это среднее сало. Но, оставаясь здесь, игрок считается «поганым» до тех пор, пока не улучит минуты сбегать до следующего главного сала и обратно, после чего позор с него снимается, и он получает снова право бить по мячу в свою новую очередь. Место между салами называется полем.

На всех игроков полагается только один мяч и одна палка (лапта). Участников игры собирается не меньше 6, но может быть их и 20 и более, однако с тем непременно

условием, что бы их число было чётным. Затем играющие выбирают из себя двух товарищей – лучших игроков, отличающихся между ними большей силой и ловкостью, в битье мяча. Этим выбранных называют «матками». Иногда выбираются к ним ещё и помощники.

Около этих выборных группируются все остальные, для этого они сначала делятся на пары, в которых игроки должны быть равными по силе, ловкости и умению играть. Эти пары отходят в сторону от маток, «водятся» и здесь дают себе различные условные названия, подходят с этими названиями к какой-либо из маток и спрашивают, что ей нужно, называя вместе с тем и те предметы, представителями которых они теперь являются. Матка наудачу выбирает одного из них, и избранный остаётся при ней, а другой идёт ко второй матке. Следующая пара подходит уже к другой матке и также предлагает вопросы в том же роде. Таким образом, матки делят между собой игроков и, в конце концов, все играющие разделяются на две совершенно равные партии.

Если бы, однако, случился нечётный игрок, тем не менее, непременно желавший принять участие в игре, то его присоединяют к той партии, которую считают слабее.

При развёрстке пар между матками последние начинают бросать жребий между собой, чтобы решить, какой партии сначала становиться на кон и бить мяч, а какой служить и ловить мяч в поле. Для этого они или обычным образом канаются на палке, или бросают кверху камушек, черепок, щепку, дощечку и т. п., смоченные с одной стороны и назначаемые для одной партии, а с другой стороны оставленные сухими и назначенными для другой партии. Смотря по тому, какой стороной брошенный предмет ляжет кверху, той партии и становиться на кон, а другой идти в поле водить, или же делается обратно, смотря по условию. Перед началом игры коновая матка иногда назначает своим игрокам сколько раз кому следует бить мяч, смотря по ловкости, а именно: один (одиночки), два (двойники), три (тройники) и т. д., или чаще всего каждому из играющих назначается бить по одному разу, начиная притом игру со слабейших, матка же, по обыкновению, бьёт последней и бьёт, по условию игры, несколько раз, от 3 до 10 и даже более. Для подбрасывания мяча из второй партии назначается так называемый подавальщик, выбираемый обыкновенно из ловких и проворных игроков. Смысл такого выбора яснее обозначится ниже. На подавальщика, между прочим, возлагается обязанность следить за тем, чтобы никто из коновой партии не переходил коновой черты, иначе подавальщик обязан бить его мячом, находящимся в его руках.

В некоторых местностях обязанности подавальщика иногда прямо берёт на себя вторая матка. Во всяком случае, однако, прежде чем взять на себя эти обязанности, она предварительно хорошо устраивается в поле со своими игроками, расставляет их по таким местам, на которых, по её мнению, можно легче словить мяч в полёте, где удобнее пятнать

перебежчиков из первой партии, и потому расставляет их, во всяком случае, в некотором отдалении друг от друга. Пятнашь дозволяется только в пределах поля, но у сал – никогда. Поэтому добежавший до них всегда безопасен от саления. Кроме того, в некоторых местностях иногда играющие заключают между собой условие, чтобы от бросаемого мяча можно было защититься руками, и чтобы это не ставилось в вину защищающий себя таким образом. Руки – оборона, говорят дети этих местностей, а потому защита ими от бросаемого мяча нередко действительно и разрешается с взаимного согласия играющих. Если водящая партия полагает, что мяч после чьего-либо удара может залететь и за последнее сало, то дозволяется, по усмотрению, размещать игроков и за этим салом, равно как и в некоторых других местах, куда полагают возможным залететь мячу, исключая, разумеется, кона или города.

Таким образом все предварительные приготовления к игре закончены, на кон становится подавальщик, а к нему по очереди выходят игроки бьющей партии. Подавальщик становится лицом против бьющего, шагах в двух против него, и подкидывает мяч аршина на два кверху (на 1,4 м). Когда мяч начинает падать, игрок старается в этот момент попасть по нему своей палкой и ударить как можно сильнее.

Если удар сделан достаточно удачно, тогда бывший бросает лапту и бежит на второе сало, а оттуда спешит обратно к своим товарищам. Если удар был только порядочным, так что, по расчётам бывшего, он мог дать ему возможность добежать только до полусала или второго сала, то после такого удара бывший действительно позволяет себе добежать только до этого места, а затем остаётся здесь до хорошего удара кого-нибудь из следующих товарищей, причём старается возвратиться на кон уже как бы во второй приём. Но если при ударе лаптой по мячу оказался промах, то, смотря по условию игры, бывшему дозволяется или ещё бить до двух, трёх промахов, причём считается за удар даже и тот случай, если лапта хоть немного задела мяч, или же ему предоставляется право ждать удачного удара кого-либо из последующих игроков и делать перебежку вместе с ним. В некоторых местностях, впрочем, существует ещё такое правило, что не сбегавшие на второе сало и те, которые остались там из-за недостаточно сильного удара, выпускаются для окончательной перебежки или, как выражаются, выкупаются только последним игроком или маткой.

Во время перебежки игрока, сделавшего более или менее удачный удар по мячу, игроки водящей партии стараются поймать мяч и удержать им бегущего по полю игрока. Если не осалят, то есть не ударят его подхваченным мячом, тогда сбегавший получает право снова бить мяч, но уже после своих товарищей, которые все бьют по очереди своей партии. Если же кто-нибудь из водящей партии словит мяч на лету, или осалит им бегущего по полю игрока, к которому, в свою очередь, прилагается слово «нарвался», то всей этой партии

предоставляется право становиться на кон и бить мяч, а коновая, как продавшая мяч, переходит на её место в поле.

При этой смене, засалившая сторона должна возможно скорее занять кон, ибо в противном случае, овладевши брошенным в её среду мячом, может со своей стороны салить им пробирающихся до кона своих противников. Тут иногда завязывается такая борьба, что одна сторона успевает засаливать другую по несколько раз, пока, наконец, та или другая из них успеет благополучно добраться до кона. В этой борьбе обе партии приходят в крайне возбуждённое состояние – все кричат, командуют, делают предостережение, посылают насмешки плохим игрокам, как будто, в самом деле, решается вопрос о жизни и смерти борющихся. Во всей этой сумятице, разумеется, больше всех обращает на себя внимание бегун или тот, кого намереваются засалить при борьбе за право становиться на кон. Он, как заяц, увертывающийся от собак, то подпрыгивает и подскакивает, то бежит вкривь и изгибами, то ложится на землю, кувыркается и т. д. без конца, пока ловкий перебег или удар мяча не решает дела безапелляционно. Наоборот, когда игра идёт своим порядком, тогда после всех игроков и произведенных ими перебежек, исключая различных случаев, когда некоторые из них, вследствие слабых ударов, застряли на кону (прискок, тяг), или на втором сале, тогда, повторяем, выступает на кон бить матка. Она всегда старается бить, возможно, сильнее, чтобы в это время игроки, не успевшие сделать перебежки, успели сделать её теперь, как можно успешнее. Это и называется «выручать» или «бить на выкуп». Матка обязана бежать, пробив последний раз, но при этом может случиться и так, что именно последний раз она даст промах, тогда она остаётся на кону и ждет удара кого-либо из тех товарищей, которые прежде били и уже успели сделать перебежку. Тогда «выкупают» её. В случае промаха последних, бывшая партия или произвольно сдаётся, идёт в поле, составляя на кону лишь своего подавальщика, а самый кон уступая полевой партии, или игроки коновой партии, не успевшие сделать перебежки, пробиваются до заднего сала и оттуда обратно до конца, так сказать, своей грудью, подставляя себя при этом под верные удары мяча и рассчитывая лишь на случающиеся иногда промахи, или удачу борьбы, возможной при взаимном желании партий, как об этом только что было упомянуто выше.

Иногда невыкупленные игроки гонятся на свои места через так называемые даровки, состоящие в следующем: или кто-нибудь из водящей партии бросает мяч кверху, после чего поймавший его руками начинает салить им тех, которые должны перебежать, или же кто-нибудь из игроков водящей партии перебрасывает мяч другому из той же партии, а в это время обязанные бежать должны сделать это, всячески избегая засаления со стороны того, кто поймает брошенный мяч. Если при этом удастся запятнать кого-нибудь из перебежчиков,

то обе партии меняются местами и водящая становится бьющей, а бьющая – водящей. После того водящая партия бросает мяч на кон и с торжеством перебирается на него.

Вместо даровки matka водящей партии иногда для недобежавших игроков бьющей партии «заваривает кашу», каковая процедура состоит в том, что водящая matka бьёт мячом по полю или по кону три раза, приговаривая «Каша! Каша! Каша!» В это время все недобежавшие должны сделать полную перебежку, а matka после третьего удара по земле начинает салить бегунов. Если саление удалось, то они спасены. Если же кто-нибудь оказался посланным, то вся бьющая партия со срамом идёт в поле и только как бы в утешение себе иногда посылает вслед своим победителям, с торжеством, вступающим на кон, фразы «Заводили мы вас, загоняли, заездили?». А эти, в свою очередь, не без юмора отвечают: «Идите, идите своей дорогой, засаленные! Подождите, как мы будем вас гонять и ездить!» Интересы полевой партии состоят в том, чтобы, как мы уже видели выше, ловить мяч на лету и бить им перебежчиков, но может случиться и так, что при пятнании бегущего дан промах. В таком случае обыкновенно овладевает мячом партия на кону и тогда всем бившим по мячу, но ещё не успевшим сбегать до второго села, представляется самый удобный и самый безопасный случай совершить свою пробежку. Чтобы, однако, водящей партии никогда не подвергаться подобному риску, обыкновенно саление со стороны её производится со всею осторожностью и ловкостью. Если почему-либо она не находит возможным это сделать, тогда просто воздерживается от селения и, наоборот, старается как можно скорее бросить Мяч на кон подавальщику, чтобы таким образом возможно скорее пресечь стремления к перебежкам.

Подавальщик, кроме того, может сослужить службу своим товарищам водящей партии в следующем отношении: бившие по мячу, но не успевшие сделать перебежку, обыкновенно очень торопятся развязать с этой лежащей на них обязанностью и потому,

когда становится на кон бить по мячу кто-нибудь половчее, то, как только подавальщик лишь сделает жест, напоминающий собою бросание мяча, эти торопыги уже пускаются бежать, а между тем жест был фальшивый, даже иногда намеренно так сделанный,

чтобы именно такого рода торопливость и вызвать, после чего подавальщик, разумеется, начинает салить «нарвавшихся». Помимо этого фокуса, подавальщик в самом деле может быть неопытный или недобросовестный. В таком случае, с согласия обеих сторон, допускается его сменить и взять другого, конечно из водящей же партии. Игра обыкновенно кончается тогда, когда устанут обе стороны (Е.А. Покровский, 2006).