

**Нефтеюганское городское муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная  
школа олимпийского резерва «Сибиряк»**



***Инновационный проект  
«Оптимизация учебно-тренировочного  
процесса детей-инвалидов на основе  
внедрения новых педагогических  
технологий и нестандартных методик»***

**Автор: Адлер М.Ю  
Старший тренер-преподаватель  
по художественной гимнастики**

# Актуальность



## Запрос социума

Проблема физической реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов в современном обществе весьма актуальна. Это доказано исследованиями многих специалистов. Чтобы повысить уровень здоровья, помочь им комфортно чувствовать себя в обществе здоровых людей, инвалидам необходимо не только восстановительное лечение в реабилитационных центрах, но и значительное повышение двигательной активности за счет занятий различными видами спорта, и, в частности, художественной гимнастикой. Решение данной проблемы возможно только при совершенствовании учебно-тренировочного процесса на основе внедрения новых педагогических технологий.

**Цель** - повышение эффективности тренировочного процесса детей-инвалидов за счет применения новых методик и здоровье сберегающих технологий тренерским составом учреждения.



## **Объект исследования**

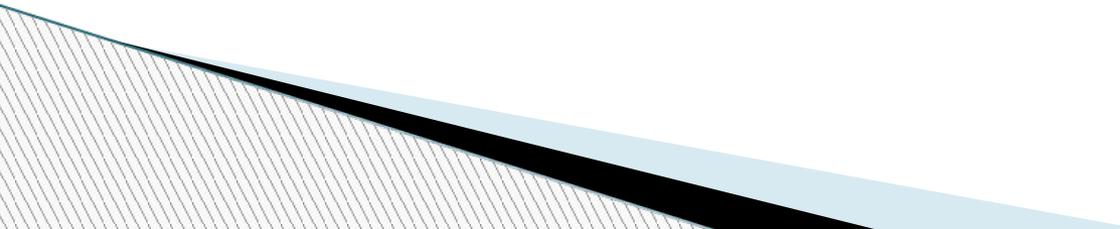
- тренировочный процесс детей-инвалидов в учреждении.

## **Предмет исследования** -

показатели физического состояния и психологической комфортности занимающихся в учреждении детей с ограниченными возможностями.

**Гипотеза исследования** - предполагается, что использование современных нетрадиционных методик и здоровье сберегающих технологий в тренировочном процессе детей-инвалидов позволит улучшить их физическое состояние, а следовательно повысить здоровье и возможность адаптироваться в социуме.

## Новизна проекта заключается в:

- определении модельных показателей детей-инвалидов с различными отклонениями в здоровье;
  - В подборе и апробации нетрадиционных комплексов восстановительно-стимулирующих и восстановительно-релаксационных средств с избирательным воздействием на функциональное состояние организма занимающегося, позволяющие более полно реализовать его адаптационные возможности, повышающиеся под воздействием тренировочных нагрузок;
  - разработке эффективной методики применения нетрадиционных средств восстановления, которые усиливают тренировочный эффект от выполненной интенсивной и объемной нагрузки, что приводит к улучшению спортивных результатов у детей-инвалидов.
- 

**Теоретическая значимость работы** заключается в определении путей и возможностей применения современных нетрадиционных методик и здоровье сберегающих технологий, подтвержденных экспериментально обоснованными данными, в тренировочном процессе детей-инвалидов.

**Практическая значимость работы** заключается в оптимизации учебно-тренировочного процесса детей-инвалидов на основе внедрения новых педагогических технологий и нестандартных методик, интенсифицирующих подготовку детей-инвалидов, расширяющих адаптивные возможности детей с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивающих повышение здоровья, их физического состояния и возможностей адаптации в социуме.

# Активные формы и методы обучения, имеющие для детей смысл

## Особая организация среды

### Предоставление ребенку:

- необходимого пространства,
- выбора форм и способов деятельности, партнера;
- возможности для удовлетворения потребностей, возможностей;
- возможности для самосовершенствование
- возможности для принятия самостоятельных решений проблем с Ф.Р.;
- возможности для сотрудничества р+р.инвалид.

## Особая организация жизнедеятельности ребенка

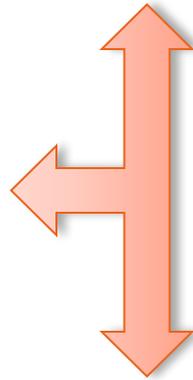
**Предметная**  
(практическая и познавательная деятельность)

Деятельность,  
направленная на развитие  
взаимоотношений с  
людьми разных  
физических возможностей

# Участие семьи

**Вовлечение**  
(участие и помощь)

**Родитель - субъект**  
процесса образования



**Включение**  
(разделение  
ответственности за  
развитие ребенка)

## ФОРМЫ РАБОТЫ

- Родитель – помощник,
- Выстраивание ИТР ребенка;
- Лист семейных увлечений и интересов;
- Совместное тематическое планирование;
- Отчет о достижениях ребенка.

# Сетевое взаимодействие

Спортивные школы и общеобразовательные учреждения



**Образцы**

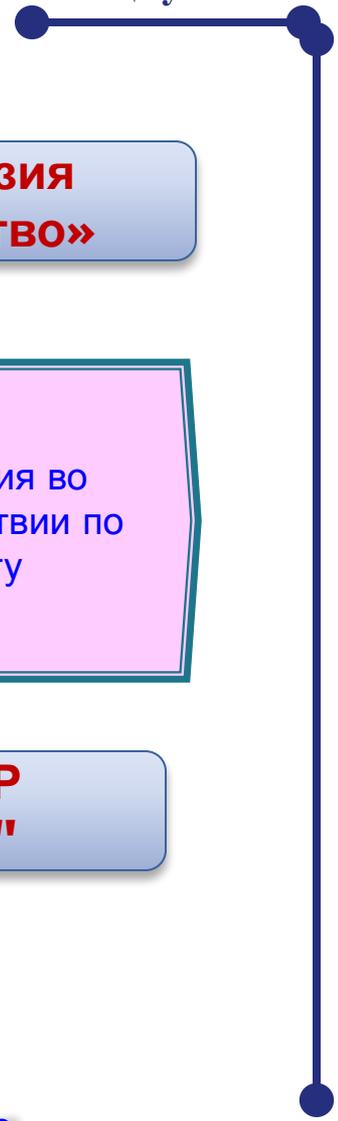
**Прогимназия «Сообщество»**

Учреждения во взаимодействии по проекту

**Начальная школа - детский сад №24**

**СДЮСШОР «Сибиряк»**

**Разнообразные социальные отношения, связи с целью взаимовыгодного обмена**



1. **Теоретический** предполагает сообщение сведений о роли и значении занятий спортом в жизни человека, о влиянии занятий им на организм детей, правил безопасности в спортивном зале и тренажерном зал.

2. **Практический** раздел направлен на преодоление барьера занятий спортом детьми-инвалидами 7-9 лет, повышение общего уровня функциональных показателей и физических способностей, необходимых для успешного освоения двигательных навыков в художественной гимнастики, и обучение облегченным способам гимнастическим элементам.

3. **Итоговое тестирование** с целью определения степени овладения гимнастическим навыком.

Предложенная методика состоит из 15 занятий, в течение которых дети-инвалиды овладевали гимнастическими навыками и облегченными способами овладения гимнастическими элементами. Основной формой организации по гимнастике является занятие продолжительностью 40 мин (подготовительная часть - 10 мин, основная часть - 25 мин, заключительная - 3-5 мин). Занятия с каждой группой проводились 2 раза в неделю дополнительно к урокам по физической культуре, предусмотренным школьным расписанием.

Основными средствами решения задач обучения детей –инвалидов облегченными способами овладения гимнастическими элементами были следующие упражнения: на развитие физических качеств, на освоение пластики, на дыхание, на артистизм, владение предметами, на овладение простейшими элементами гимнастики, на гибкость. Важным воспитательным мероприятием выступало привитие необходимых гигиенических навыков и самостоятельности при занятиях художественной гимнастикой.

1. Доступность предлагаемого материала обеспечивалась сочетанием применения наглядных пособий и элементов идеомоторной тренировки, дополнительных ориентиров, тактильной речи с выразительной артикуляцией.

2. Преодоление детьми-инвалидами барьера занятий спортом, а также исключения возникновения критических ситуаций.

3. Пользоваться речью: повторять за тренером объяснение (сейчас будем выполнять разминку), проговаривать счет во время общих развивающих упражнений, проговаривать название упражнений, читать вслух текст табличек (названия предметов, упражнений и т. д.). Для осмысления заданий в занятиях использовалось проговаривание хором и индивидуально.

4. Игровая форма в обучении детей-инвалидов навыкам художественной гимнастики.

## Эффективность опыта с точки зрения полученных результатов

- Практический результат изменений на уровне учреждения:

В учреждении созданы условия для повышения эффективности тренировочного процесса детей-инвалидов на основе применения нетрадиционных методик и здоровьесберегающих технологий:

-обучено 100% педагогов, работающих в данном направлении с данной категорией воспитанников, в результате чего произошло становление новых профессиональных компетентностей у педагогов:

1).умение применять нетрадиционные методики и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;

2).умение проектировать с детьми проблемные задачи и диагностировать результаты обучающихся;

3).умение проектировать образовательные пространства, включающие в себя коммуникативное, учебное, инициативное пространство;

-нетрадиционные комплексы и методики восстановительно-стимулирующих и восстановительно-релаксационных средств с избирательным воздействием на функциональное состояние организма ребенка, позволяющие более полно реализовать его адаптационные возможности применяют 90% тренеров.

- Показатели, характеризующие эффективность опыта:

- повышение уровня профессионально-педагогических качеств педагогов позволило добиваться устойчивых положительных результатов в обучении детей данной категории.

- по данным мониторинга рост всех показателей у детей-инвалидов значительно улучшился.

- Количество детей-инвалидов в учреждении увеличилось на 10 человек.

- апробированные методики и формы работы приняты 100% педагогов и переведены в режим функционирования.

- Практический результат изменений на уровне обучающихся:

В результате применения в тренировке в качестве таких восстановительных средств, как тренажерное устройство Агашина, комплекс специальных упражнений магнитокоррекция, развивающих гибкость, цветомузыкальное сопровождение и ароматерапия, у детей-инвалидов произошли достоверные улучшения исследуемых параметров. Так, ширина диапазона снижения ЧСС в пределах цикла - «нагрузка - отдых» стала оптимальной, что является важным показателем восстановительных реакций спортсменов-инвалидов.

Методика применения нетрадиционных средств восстановления, которая усиливает тренировочный эффект от выполненной интенсивной и объемной нагрузки способствовали развитию антропологических данных и улучшению здоровья у детей-инвалидов;

Тесная связь с родителями (законными представителями) занимающихся позволила внедрить в образовательный процесс новые формы работы, которые в большей степени способствуют адаптации ребенка в коллективе. 90% детей владеют навыками общения и поведения в соответствии с нормами, включающими коммуникативные умения и навыки саморегуляции.

- Опыт работы по проекту и методические материалы в рамках заявленного опыта были представлены:
- на педагогическом совете учреждения;
- на заседании методического объединения тренеров-преподавателей школы;
- на городском семинаре-практикуме.
- Формы распространения инновации:
- проведение мастер-классов для педагогов учреждения и города;
- обобщение опыта;
- создание методического сборника по теме проекта.

В ходе реализации проекта были разработаны и опубликованы в сборнике «Практические советы педагогу-тренеру» следующие материалы:

- комплекс нетрадиционных методик по работе с детьми-инвалидами;
- комплекс восстановительно-стимулирующих и восстановительно-релаксирующих средств;
- программно-методическая разработка «Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат детей-инвалидов»;
- практические рекомендации тренеру-преподавателю по организации образовательного процесса с детьми-инвалидами.
- комплекс восстановительных упражнений.

## **Выводы на ребенка:**

1. Абсолютные показатели физического развития в двигательной подготовленности спортсменок в возрастном диапазоне 11-16 лет значительно выше, чем у школьников и школьников с ограниченными возможностями, что объясняется влиянием многолетних занятий художественной гимнастикой.

2. Возрастная динамика развития соматических и функциональных показателей у спортсменок, школьников и школьников с ограниченными возможностями имеет достоверные различия. У спортсменок обоего пола величины годовых приростов больше, а возрастные зоны наибольших темпов прироста на 1 год позже, чем у школьников и школьников с ограниченными возможностями.

3. Учитывая высокую степень подобия динамики созревания морфофункциональных показателей у девочек и мальчиков с 11 до 16 лет (девочки опережают мальчиков на 1,5 – 2 года), планирование и содержание тренировочных программ для девочек в этом возрастном диапазоне должны коренным образом отличаться от мальчиков.



# Результаты проекта

На уровне тренерско-преподавательского состава

Становление новых профессиональных компетентностей:

- 1) умение четко формулировать и диагностировать результаты обучающихся;
- 2) умение проектировать с детьми проблемные задачи;
  - умение проектировать образовательные пространства, включающие в себя коммуникативное, учебное, инициативное пространство посредством:
    - коллективных форм учебной работы;
    - поддержки детских инициатив, направленных на поиск средств и способов достижения учебных целей;
    - социальных практик обучающихся и приобщения их к общественно значимым делам.



# Результативность проекта

## На уровне учреждения:

- ▣ **Создан продукт:** Мониторинг нового типа в ОУ
- ▣ Все методики **апробированы, откорректированы**
- ▣ Мониторинг **переведён в режим функционирования**
- ▣ Создан **банк методик** мониторинга, состоящий из 8-и методик
- ▣ Выделены **надпредметные показатели** развития воспитанников, их перечень уточнён и скорректирован в ходе проведения мониторинга
- ▣ Мониторинговой группой организована аналитическая деятельность
- ▣ Выпущено **4 Сборника описания и обобщения опыта** создания и прохождения Мониторинга в ОУ
- ▣ Создан сборник просветительских мероприятий **«Растём вместе»**, включающий в себя направления:
  - Психолого-педагогическое просвещение педагогов по проблемам, мониторинговой деятельности.
  - Обучение педагогов диагностическому методу наблюдений
  - Диагностика повышения профессионального уровня педагогов

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Организация тренировочного процесса детей-инвалидов требует наличия систематического контроля за функциональным состоянием их организма, строгой регламентации объема и интенсивности нагрузок, четко регламентированных пауз отдыха, а также применение комплекса восстановительных мероприятий. В связи с этим, методика тренировки спортсменов-инвалидов должна иметь специфичный характер, отличающийся от методики здоровых спортсменов.

2. В тренировке на специальную выносливость при чрезмерном увеличении частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать методику магнитотерапии, предусматривающую прикрепление дополнительных магнитов на мини-каналы кистей рук. В дни отдыха следует увеличить время выполнения упражнений с тренажерным устройством Агашина.

3. С целью повышения тренировочной активности занимающихся следует широко использовать ритмическую музыку и динамические зрительные образы с красно-желтой цветовой гаммой.

4. При использовании тренажерного устройства не рекомендуется тренироваться с превышением допустимых усилий, когда груз устройства жестко стучит по крышкам, т.е. не допускать сильных колебаний груза. Это создает опасность при эксплуатации и теряет терапевтический эффект.

***Научная школа, направление, конкретные научные работы,  
на которые ориентируется и опирается инновационный  
опыт (при наличии)***

Апанасенко Г.Л. «Здоровье, которое мы выбираем»;

Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека»;

С.М. «Книга-тренера»;

Под редакцией В.В.Васильевой «Физиология человека»;

Властовский В.Г. «Акселерация роста и развития детей»;

Мильнер Е.Г. «Формула жизни»;

Волков В.М. «К проблеме развития двигательных способностей».

Агашин Ф.К. «Тестирование индивидуальных двигательных характеристик и коррекционный курс оздоровительно-развивающих занятий с биомеханическими тренажерами».

Евсеев С.П. учебное пособие «Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов».

Аванесов, В.У. «Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе ».