

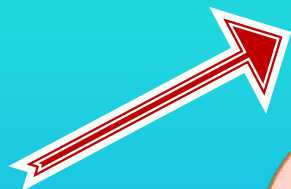
Нефтеюганское городское муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная  
школа олимпийского резерва «Сибиряк»



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

**Автор: Крехова Е.П.  
старший инструктор -методист**

# 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, плаванием. Решение данной проблемы возможно только при совершенствовании учебно-тренировочного процесса на основе внедрения новых педагогических технологий.

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



## **Объект исследования**

- тренировочный процесс пловцов-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 пловцов-инвалидов позволит улучшить их физическое состояние, а следовательно повысить здоровье и возможность адаптироваться в социуме.

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

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

# Этапы реализации проекта:



□ **Внедренческий:** перевод в режим функционирования, распространение опыта

□ **Коррекционный:** дорабатываются методики, корректируются педагогические подходы, формы и средства работы

□ **Апробирования:** апробирование новых педагогических технологий и нетрадиционных методик, анализ результатов, выводы.

□ **Организационный:** вовлечение тренерского состава в процесс разработки новых методик, обучение педагогов, привлечение родителей, создание материально-технических условий

□ **Подготовительный:** анализ ситуации, изучение специальной литературы по проблеме, разработка новых методик и подходов, посещение занятий

## *РЕСУРСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА*

***Временные:*** срок реализации проекта

***Информационные ресурсы:*** специальная литература по проблеме, интернет-сайты, научные публикации.

***Кадровые ресурсы:*** методист-инструктор, тренерско-преподавательский состав учреждения, работающих с данной категорией детей.

***Методические ресурсы:*** план работы по проекту в соответствии с этапами реализации, система методической поддержки роста педагогов и обучающихся, аналитические материалы, перечень и описание нетрадиционных методик обучения пловцов-инвалидов, современные здоровье сберегающие технологии.

***Материально-технические ресурсы:*** бассейн, тренажеры, компьютерная и множительная техника

***Финансовые ресурсы:*** финансирование проекта осуществляется за счёт бюджетных средств и не требует дополнительного финансирования.

# 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.

## Методика начального обучения плаванию детей – инвалидов

Методика начального обучения детей-инвалидов 7-9 лет разрабатывалась на основе анализа научно-методической литературы, обобщения опыта работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе № 8 , «Прогимназии «Сообщество» и собственных педагогических наблюдений и исследований.

Она включает в себя теоретический, практический и контрольный разделы.



## Результаты на уровне педагога-тренира



# 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.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Организация тренировочного процесса пловцов-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.