**Методические рекомендации**

**по окончанию реализации проекта 2018 год**

**Используемые методики по каждой группе:**

В группе 1 и группе 2 (взрослые) были применены сочетание последовательного и параллельного методов обучения основным спортивным способам плавания, которые расширяют диапазон двигательных умений, координационных способностей и ускоряют процесс освоения техники плавания, а также были применены: работа по индивидуальным планам, постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

В группе 3 (дети) были использованы следующие методики: постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Для коррекции двигательных ошибок наиболее эффективными оказались методические приемы на суше: имитационные упражнения перед зеркалом, подготовительные и подводящие упражнения, развитие мышечной силы, подвижности в суставах, были использованы двигательные ориентиры и образы, объяснение, оценка, индивидуальное исправление двигательных ошибок, были специально подобранны игры на воде, в процессе обучения больше внимания уделялось наглядному методу. Была установлена типовая последовательность обучения элементам техники спортивных способов плавания. Обучение способу кроль на груди, кроль на спине, брасс начиналась с разучивания движений руками и дыхания.

Так же был применен игровой метод для создания положительного эмоционального фона занятий и поддерживающие средства, увеличивающих площадь опоры (круг, лопатка).

**Характеристика группы в целом, что было в начале и что стало.**

В группе 1 и группе 2 (взрослые):

 анализ проведенного тестирования физического развития и двигательных умений и навыков в экспериментальных группах для лиц с ограниченными возможностями в МБОУ ДО «ДЮСШ» показал следующее:

при входном мониторинге в сентябре месяце были показаны следующие результаты у взрослых по видам:

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (за 1 мин) = 220 (раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами= -32(раза)

Плавание без учета времени (м)= 229 (м)

В декабре месяце, по сравнению с сентябрем, мы видим следующее:

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) (за 1 мин) = с 220 (раз) увеличилось до 241 (раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами = с -32 (см) уменьшилось до – 12 (см)

Плавание без учета времени (м)= с 229 (м) увеличилось до 286 (м)

В группе 3 (дети):

 анализ проведенного тестирования физического развития и двигательных умений и навыков в экспериментальных группах для лиц с ограниченными возможностями в МБОУ ДО «ДЮСШ» показал следующее:

При входном мониторинге в сентябре месяце у детей были показаны следующие результаты по видам:

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)= 63 (раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами= -8 (см)

Плавание без учета времени (м)= 100 (м)

В декабре месяце мы видим следующее:

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)= с 63 (раз) увеличилось до 87 (раз)

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами = с - 8 (см) до 0 (см)

Плавание без учета времени (м)= со 100 (м) увеличилось до 158 (м)

Наблюдается динамика в сторону увеличения гибкости, выносливости, силы и у взрослых, и у детей, это можно увидеть по результатам тестов.

В группах 1 и 2 (взрослые) обладали всеми необходимыми навыками для занятий плаванием, но в силу своих возрастных изменений плавательную нагрузку дозировали по длительности и интенсивности, прежде всего по изменениям ЧСС. При этом следовало учитывать, что с возрастом ЧСС при выполнении работы максимальной мощности снижается и уменьшается способность вырабатывать достаточно высокую частоту импульсов. Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста будет: в 40 лет - 182 в 1 мин, в 45 - 176, в 50 - 171, в 55 - 165, в 60 - 160, в 65 - 153, в 71 - 80 лет - 145 в 1 мин.

Для пожилых людей оздоровительный эффект занятий плаванием проявляется выраженным улучшением самочувствиям, нормализацией сна, значительным повышением работоспособности, плавание создает мышечный корсет, закрепляющий позвоночный столб в естественном положении или близком к нему.

Тренировка при больших величинах ЧСС оказалась малоэффективной, так как быстро приводила к утомлению и не была достаточно длительной, чтобы в полной мере способствовать развитию функциональных способностей сердца. Для лиц старших возраста, страдающих нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы, тренировочные занятия при высоких показателях ЧСС могли привести к различным предпатологическим и патологическим состояниям.

В группе 3 (дети) в начале занятий оказалось, что большинство детей уже имели навыки плавания и бала проведена работа по обучению стилям плавания, применены различные методики, что привело к хорошим показателям.

**Приобретенные навыки или отработанные, возникшие сложности.**

Занятия плаванием создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, поскольку в воде физические нагрузки происходят в антигравитационных условиях при отсутствии статического напряжения – уменьшается периферическое сопротивление стенок сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление, данное мы можем увидеть из представленного медицинского заключения.

При плавании повышается эластичность ткани легких, “тренируются ” бронхи и альвеолы, увеличиваются показатели ЖЕЛ, абсолютная и относительная величина показателя МПК, увеличивается подвижность грудной клетки. Обучение правильному дыханию (длительный выдох в воду) во время выполнения упражнений обеспечивает хорошую физическую работоспособность, а также снижает артериальное давление.

Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для коррегирования нарушений осанки.

Плавание оказывает уравновешивающее действие на нервную систему – снижает возбудимость и раздражительность.

Обучение в глубоком и мелком бассейне выявило следующие особенности: в мелком бассейне быстрее решаются задачи по обучению погружению, дыханию, скольжению на груди; в глубоком — по обучению всплыванию и технике скольжения на спине. При обучении спортивным способам плавания в глубоком и мелком бассейнах различий в сроках усвоения учебного материала не прослеживается.

Целенаправленное и рациональное построение обучения различным способам плавания, сопряженное с развитием физических качеств и координационных способностей, коррекцией и компенсацией двигательных нарушений, оказало положительное влияние не только на приобщение  к полезной для здоровья деятельности, но и существенно изменило их физический статус.

Возникшие сложности:

1. Для отработки необходимых навыков и закрепление результатов представленных в заключениях (медицинское, тестирование) необходимо увеличение продолжительности программы, не менее 6 месяцев.
2. Для улучшения и закрепления результатов, необходимо специализированное оборудование, которое будет работать в комплексе развития физических навыков, развитие мускулатуры, что является незаменимым при ликвидации последствий травм и при заболевании ОДА.
3. Одной из проблем встала, погружение в чашу бассейна, в связи с неприспособленностью спуска (поднятия) под данную категорию людей.
4. Определенную проблему создает не приспособленность помещений, при раннем вводе в эксплуатацию, для инвалидов колясочников, а желание посещаемость данной категории имелось.

Врач Фирсова З.В.

Тренер-преподаватель М.С. Балакина

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ» Я.С. Алешанова