

**Куликов Владимир Семенович,**

кандидат технических наук, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, старший тренер Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга по парусному спорту

**Сытник Галина Владимировна,**

кандидат психологических наук, руководитель сектора научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, член Психологического клуба

**Игнатова Ольга Владимировна,**

инструктор-методист СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег», Санкт-Петербург

### **Инновационные методы обучения плаванию обучающихся, занимающихся адаптивным парусным спортом**

У детей с отставанием в интеллектуальном развитии нарушены когнитивные процессы и при обучении их адаптивному парусному спорту мы сталкиваемся с проблемами не только их заторможенной реакции на команды тренера, но главным являются их слабые навыки плавания на открытой воде. В связи с этим следует отметить, что в доступной нам литературе изложено мало методик, связанных с правильным обучением плаванию детей, имеющих отставание в интеллектуальном развитии. Кроме того, нужно отметить, что техника плавания учащихся, занимающихся адаптивным парусным спортом кардинально отличается от способов обучения плаванию здоровых сверстников. Следует отметить, что важным моментом в обучении плаванию юных яхтсменов с отставанием в интеллектуальном развитии является использование сюжетно-ролевых игр, которые помогают более эмоционально воспринимать указания тренера-преподавателя и улучшают общую атмосферу проведения занятий. Экспериментальные данные последних шести лет занятий с подростками, имеющими отставание в интеллектуальном развитии показали, что для минимального обучения навыкам плавания учащихся, занимающихся адаптивным парусным спортом достаточно двух дней в неделю. Занятия должны проводиться из расчёта 15 минут в зале и порядка 15 - 20 минут на воде, при этом особенностью для детей, занимающихся адаптивным парусным спортом является то, что основные упражнения в воде они должны выполнять в специальном спасательном жилете. Все требования адаптивного парусного спорта предполагают, что работа на яхте осуществляется именно в спасательных жилетах. Применение сюжетно-ролевых игр для повышения эмоциональной сферы, занимающихся ребят позволяет уменьшить

напряжение и тревожность подростков, имеющих отставание в интеллектуальном развитии. Кроме того, использование спасательных средств на занятиях по плаванию, позволяют расширять технические навыки и в процессе сюжетно-ролевых игр вводить терминологические понятия из адаптивного парусного спорта, которые в обычных занятиях воспринимаются лицами с интеллектуальными нарушениями достаточно тяжело. В качестве примера можно привести слова необходимые при занятиях адаптивным парусным спортом: шверт, нос, корма, пяртнерс и другие, которые при первичном восприятии достаточно легки, но в процессе непосредственных занятий на воде при воздействии сторонних факторов они воспринимаются достаточно тяжело. Ход внедрения этих понятий в процессе сюжетно ролевых игр на воде при обучении плаванию в жилете проходит несколько легче. В заключении можно отметить, что комплекс новых технических приемов при обучении плаванию в жилете в сочетании со сюжетно-ролевыми играми дает положительный результат, что подтверждено проведением педагогического эксперимента с учащимися подростково-молодёжного клуба Маяк – Олимпикс, Васильевского острова Санкт-Петербурга. Результаты обучения плаванию в жилете с последующим получением навыков управления катамараном подтверждено активным участием и завоеванием призов экспериментальной группой на Всероссийской Спартакиаде по адаптивному парусному спорту и юнифайд парусному спорту в 2022-м году в Санкт-Петербурге в акватории Речного яхт- клуба профсоюзов.