



СГПИ

Министерство образования
Ставропольского края

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Ставрополь-Ессентуки

2021

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
В Г. ЕССЕНТУКИ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ
X Всероссийской научно-практической конференции**

Пятигорск
РИА-КМВ
2021

УДК 615(825)
ББК 511
A28

Под общей научной редакцией доктора педагогических наук,
профессора ***Р.Р. Магомедова***

A28 Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции [Текст] / Колл. авт.: под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2021. – 812 с.

ISBN 978-5-6046722-9-7

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы X Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

ISBN 978-5-6046722-9-7

© Коллектив авторов, 2021.

© ГБОУ ВО СГПИ, 2021.

© Рекламно-информационное
агентство на Кавминводах, 2021.

3. Беляев, Н.Ю. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура/ Н.Ю. Беляев // Новосибирск: СибАК, 2019. – 24 с.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура/ Э.Н. Вайнер // М.: Наука, 2015. – 423 с.
5. Дубровский В.И. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В.И. Дубровский// М.: МИА, 2016. – 597 с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура/ В.А. Епифанов // М.: Мед-пресс, 2014. – 236 с.

ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Павел Петрович Калинец,

преподаватель физической культуры и спорта,

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, город Брест

Аннотация. В данной статье раскрывается значение и содержание процесса занятий адаптивной физической культурой и спорта у детей с ограниченными возможностями. Рассказывается о систематизации способов воспитания и обучения в адаптивной физкультуре, а так же о «Применении средств адаптивной физической культуры». Как итог сделан вывод о том, что если у ребенка есть отклонения от нормы, умственная отсталость, то необходимо позаботиться о его физическом воспитании.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, здоровье, медицина, заболевания, отклонения.

В большинстве стран дети с ограниченными возможностями часто изолируются от своих семей в специальные медицинские учреждения для ухода и лечения. Эта изоляция объясняется многими причинами: стигма, недостаток компетентности и отсутствие служб поддержки для детей и их семей. Хьюман Райтс Вотч документировала, что дети с ограниченными возможностями часто подвергаются серьезному пренебрежению и жестокому обращению, включая физическое и психологическое насилие, сексуальное насилие, недобровольное и ненадлежащее лечение, отказ в обучении и отказ в регулярных контактах с семьями. Эти злоупотребления могут серьезно повлиять на их физическое, умственное, сенсорное и социальное развитие. Эти вредные последствия не ограничиваются контекстами, в которых имеют место самые серьезные нарушения.

Глобальный анализ этого исследования продемонстрировал, что дети лучше всего развиваются с сильными и поддерживающими отношениями в безопасной и рачительной домашней среде. Дети-инвалиды имеют полное право на защиту от насилия, пренебрежения, жестокого обращения и эксплуатации, а также на заботу со стороны родителей или членов семьи. Дети с ограничен-

ными возможностями должны жить со своими семьями и быть частью общества, а не сидеть в четырех стенах.

Адаптивная физическая культура – это одна из сфер социализации, ориентированная на работу с потребностями людей ограниченными возможностями в области реабилитации, укрепления и сохранения здоровья, развития личности, а также реализации духовных сил с целью повышения качества жизни, социальной интеграции в общество. Характеристика объекта педагогического воздействия является исходным условием любого образовательного процесса; необходимо знать состояние здоровья, физические, умственные и личностные особенности детей с отклонениями в развитии [1].

Категория этих детей-инвалидов сильно различается по возрастным критериям, тяжести и структуре течения заболевания, а также по медицинскому прогнозу.

Методы исследования:

1. анализирование;
2. обобщение материала;
3. метод логических заключений.

Дети с ограниченными возможностями в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом могут овладеть сложными элементами физических упражнений при правильно подобранном подходе к обучению.

Систематизация способов воспитания и обучения адаптивной физкультуре знакомит нас со структурой занятия:

1. строгая регулировка упражнений;
2. занятия проводятся в специальных условиях под наблюдением тренера;
3. тренер обязан подобрать особую программу тренировок.

Перед началом курсов организуются подготовительные занятия – предварительный период, от 3 до 4 месяцев. При этом 50% времени уходит на общефизическую подготовку, 20% – на лечебную физкультуру и 30% – на техническую подготовку.

По преимущественному проявлению двигательных особенностей, необходимо использовать:

1. силовые нагрузки высокоскоростного характера;
2. силовые нагрузки для развития особой выносливости;
3. силовые нагрузки для разработки гибкости;
4. силовые нагрузки для улучшения ловкости;
5. упражнения для развития ловкости.

К этому списку также относится: плавание, гимнастика, спортивные игры, некоторые элементы тяжелой атлетики, легкая атлетика, велоспорт, игры на колясках и т.д.

В образовательной программе есть уроки физкультуры, но порядок и размер этих классов обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, определяется в соответствии с реабилитационными рамками[3].

В современном мире происходят значительные изменения в социальной сфере. На данном этапе основным ориентиром является состояние здоровья человека, а также спортивные достижения – основные показатели уровня жизнеспособности и цивилизованности страны.

Всемирная организация здравоохранения определила ориентировочное соотношение факторов, влияющих на состояние здоровья современного человека. В качестве основополагающих факторов были выделены условия и образ жизни людей, состояние окружающей среды, генетический фактор, состояние окружающей среды и уровень медицинского обеспечения. Соотношение факторов представлено на рисунке [4].

Сегодня только 10–12% людей удовлетворяют естественную потребность в физических упражнениях. Существует «моторный голод», который является одной из основных причин снижения резервов здоровья и социальной активности граждан общества.

Из-за ряда многих проблем в стране увеличивается количество детей-инвалидов. В настоящее время только 3% школ Беларуси предоставляют возможности обучения детей с ограниченными возможностями. Инклюзивное образование – это совместное обучение детей с ограниченными возможностями и полноценно здоровых детей.

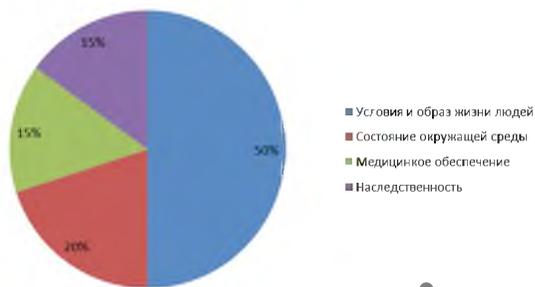


Рисунок 1 – Влияние факторов на состояние здоровья современного человека [4]

Дети, у которых есть особенности в развитии, могут учиться в обычной школе. Это им помогает лучше адаптироваться в социальной среде. Одним из лучших методов и способов улучшения физического и психического состояния здоровья является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является умственное развитие, повышение работоспособности, улучшение здоровья, формирование потребности в физических упражнениях.

Следовательно, таким детям необходимы регулярные занятия, используя специальные упражнения: профессиональная и прикладная готовность к работе, обеспечение умственного и физического развития, усвоение правил

и норм поведения в различных условиях. На текущем этапе развития существуют разные формы физического воспитания, предназначенные для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Само слово «адаптивная» уже многое объясняет. Ребенку с плохим здоровьем нужны силы, чтобы адаптироваться к условиям окружающей среды[3]. Адаптивная физическая культура – одна из возможностей и поправить здоровье. Чрезвычайно важны уроки адаптивной физкультуры в школе.

Нет сомнений в том, что спорт может стать проблемой для детей с ограниченными возможностями. Дети могут испытывать трудности при ходьбе или быстрее уставать, чем их сверстники. Им может потребоваться специальное оборудование или другая помощь (например, специально обученные тренеры, учителя или гиды) для участия в упражнениях и спортивных мероприятиях.

Преданные родители, физиотерапевты, учителя и просто неравнодушные люди, а также, дети и взрослые с ограниченными возможностями создали огромное количество спортивных программ и методов реабилитации для детей с особыми потребностями или работали над тем, чтобы их можно было включить в программы, рассчитанные на детей без физических проблем. Это вопрос творчества, понимания и поддержки.

Как же правильно подобрать спорт для детей с ограниченными возможностями?

Необходимо поговорить с другими родителями, учителями вашего ребенка и, конечно, воспользоваться рекомендациями врачей. Зачастую они знают о доступных программах. Поэтому проведение небольшого исследования поможет определить, подходит ли это занятие вашему ребенку. Программа должна быть индивидуальной, так как у каждого ребенка свои потребности.

Таким образом, если у ребенка есть отклонения от нормы, то необходимо позаботиться о его физическом воспитании. Нельзя забывать, что движение помогает в укреплении здоровья любого человека, в том числе и ребенка-инвалида. Движение активизирует функции всего организма, улучшает процессы дыхания, кровообращения, повышает аппетит и нормализует сон. Необходимо помнить об общем режиме движений, а не только о специальных упражнениях.

Литература

1. Адаптивное физическое воспитание в специальных учреждениях для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Инфоурок: ведущий образовательный портал России [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/referat-dlya-vistupleniya-na-seminare-adaptivnoe-fizicheskoe-voospitanie-v-specialnih-uchrezhdeniyah-dlya-detey-s-narusheniem-opo-2242896.html> (дата обращения: 11.09.2020).
2. О спорте // МБУДО Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://>

sdusshor3.ru/adaptive_physical_education/about_sport/ (дата обращения: 11.09.2020). Кухарчук О.В., Полякова С.С. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/12/6121> (дата обращения: 11.09.2020).

3. Факторы здоровья человека / энциклопедия экономиста [Электронный ресурс]. URL: <https://www.grandars.ru/college/medicina/factory-zdorovya.html> (дата обращения: 11.09.2020).
4. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В.Э. Чудновский. – М., 1986. – 187 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ЗПР СРЕДСТВАМИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Ольга Юрьевна Кичигина,

*старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия*

Мария Александровна Шагова,

*студентка 5-го курса ИТРРиФ, профиль адаптивное физическое воспитание
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия*

Аннотация. Данная статья будет интересна тренерам, инструкторам верховой езды, работающим с детьми, имеющими задержку психического развития – с одной стороны, для корректировки психофизических нарушения, с другой – для укрепления состояния их здоровья. В структуру занятия были включены как верховая езда, так и уход за лошадью. Целью исследования стало повышение эффективности применения занятий верховой ездой для коррекции психофизических отклонений у детей с задержкой психического развития.

Ключевые слова: задержка психического развития, двигательльно-координационные способности, лечебная верховая езда.

Актуальность проблемы психического здоровья детей в последнее время значительно возросло за последнее десятилетие. Наблюдается значительный рост как соматических, так и нервно-психических заболеваний и органических расстройств личности. Этому способствует следующий ряд факторов: неблагоприятное течение беременности, недоношенность, различные врожденные заболевания, неблагополучные семьи, дефицит общения, неправильное воспитание.

Основным нарушением в психофизической сфере у детей с ЗПР является нарушение психомоторики, которое проявляется нарушениями двигательно-координационных способностей, сложностью восприятия, анализа и воспроизведения чужих действий.