

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2007. – 464 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2008.

Полякова И. М., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая активность для детей с синдромом дефицита внимания гиперактивности (СДВГ)

Известно, что спорт – важная часть жизни человека. Физические нагрузки помогают нам укрепить мышцы, кости и суставы, помимо этого они положительно влияют на иммунную и нервную системы. Но стоит учитывать и то, что существуют противопоказания для занятия спортом. На просторах интернета, бытует ошибочное мнение, что людям с синдромом дефицита внимания гиперактивности (СДВГ) занятия спортом нежелательны, объясняя это тем, что физические упражнения возбуждают их нервную систему, и симптомы СДВГ обостряются. Так ли это?

СДВГ является одним из наиболее распространенных психических расстройств, поражающих детей. СДВГ также страдают и взрослые люди. Симптомы этого заболевания включают в себя: невнимательность (неспособность сосредоточиться), гиперактивность (чрезмерное движение, которое не соответствует обстановке) и импульсивность (поспешные действия, которые происходят в данный момент без мысли). На данный момент, лечения этого недуга просто не существует. Симптомы можно только облегчить определенным рядом действий, таких как: хороший сон, правильное питание и самое главное спорт, спорт – это одна из обязательных вещей, для страдающих СДВГ. Такая физическая активность: сжигает избыточную энергию, активизирует мозговую деятельность, улучшает эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе.

СДВГ – это диагноз на всю жизнь, он не лечится. Взрослые к нему приспосабливаются, но у них остается невнимательность, проблемы с памятью, частая смена настроения. Такие взрослые нередко страдают заниженной самооценкой, повышенной самокритичностью, у них отсутствует мотивация, они забывчивы, несобранны, невнимательны. Но жить им это не мешает, они также посещают учебу, работу, выполняют различного рода задания, они могут приспособиться ко многому. Но как справиться с заболеванием детям?

Такие виды спорта, как боевые искусства, стрельба из лука, плавание и балет, которые направлены на овладение индивидуальными навыками, хорошо помогают детям, которые страдают СДВГ. Дети могут улучшить свою концентрацию, изучая навыки своего вида спорта, и это может дать им физический выход для избытка энергии. Виды спорта, где вознаграждают тяжелую работу по овладению навыками, такими как завоевание лент, для демонстрации верховой езды или награды за борцовские матчи, могут дать детям чувство выполненного долга. Когда ребенок, страдающий СДВГ, активно занимается спортом – особенно если этот вид спорта связан с ощущением контролируемого риска или волнения, например, верховой ездой, скалолазанием или боевыми искусствами, что может помочь ему развить лучшую способность фокусировать и поддерживать внимание в других областях жизни. Самое главное, чтобы ребенок интересовался спортом, которым он занимается [2].

Как узнать, какой вид спорта будет лучше для того или иного ребенка? Самое главное – это учитывать предпочтения человека. Нагрузка должна быть умеренной, потому что дети могут перевозбудиться, а успокоиться самостоятельно им чаще всего непросто. Многие дети увидят или попробуют множество различных спортивных мероприятий, будь то в школе, во время лагеря или в программах после школы. Это дает им возможность решить, что привлекает их больше всего. Также одиночные виды спорта, такие как теннис, плавание и бег, могут лучше всего подходить детям с проблемами внимания. Командные виды спорта, такие как футбол или баскетбол, требуют от детей

постоянного внимания к другим игрокам, стратегиям и играм. Это будет трудно для ребенка с СДВГ.

В городе Чарльстон (Южная Каролина) в школе, где была нехватка учителей, и дисциплина откровенно хромала, провели эксперимент: спортзал разбили на 8 отсеков: баскетбол, гимнастический обруч, резинки для прыжков и др. и ученики с 4 по 8 класс должны были заниматься каждое утро по полчаса. Школьники должны были периодически менять отсеки, чтобы иметь возможность заниматься разными видами спорта – это было необходимо для элемента новизны. В результате на 83% снизилось количество дисциплинарных взысканий. Врач, подчеркнул, что дети не просто сжигали физкультурой свою избыточную энергию, физическая активность помогла «активизировать» их мозговую деятельность [1].

В наше время все еще существует большое количество мнений о том, что данный синдром – выдумка. Важно провести разговор с тренером, к которому пойдет заниматься ребенок, и объяснить, чем является синдром дефицита внимания гиперактивности. Почти во всех исследованиях, посвященных СДВГ и возможному размещению учащихся на занятиях, говорится о важности управления классом и его структуры. Чтобы быть успешными, люди с СДВГ должны уметь фокусировать свое внимание на тренере и упражнениях. Поэтому учащиеся с СДВГ получают большую пользу от упорядоченной среды. Для того чтобы спортсмен с СДВГ был успешным, его тренер должен обеспечить среду, которая подчеркивает структуру и организацию. Не внимательность является важной проблемой для студентов и спортсменов, страдающих СДВГ. Первый ключ к получению максимальной отдачи от практики – это наличие структурированной среды, при введении или пересмотре тренинга тренеры должны размещать игроков, страдающих СДВГ, на тренировке или в передней части команды, точно так же, как учителя посадили бы этих детей в передней части класса. Учителям рекомендуется окружать учеников с СДВГ хорошо воспитанными и внимательными одноклассниками. Эти позитивные взаимодействия со сверстниками через

структурированную группировку помогут устранить невнимательное поведение и позволят спортсмену, страдающему СДВГ, сосредоточиться на том, что происходит на «игровом поле».

Преподаватель физической культуры, учителя, тренеры должны учитывать исключительность людей и получать новые знания, которые касаются различных психических расстройств и особенностей, чтобы позволить своим ученикам, которые затронуты этим недугом, достичь своего максимального потенциала.

Таким образом, спорт – неотъемлемая часть жизни для людей с синдромом дефицита внимания гиперактивности. Нагрузка должна быть умеренной, иначе наступит перевозбуждение. Отсюда и пошло то мнение, что занятия спортом не рекомендованы людям с СДВГ, такое мнение является ложным.

Список литературы

1. Майк Уилус, Coaching Strategies for Exceptional (ADHD) Athletes // Университет Ла Саль – Филадельфия, 2013.
2. Рене А.А., How Sports Can Help Kids With ADHD [Электронный ресурс]: из архивов webme; Webme Featur, 2013.

Попов В.И., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:

объективные и субъективные показатели

Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но