

деятельности видим через использование схемы «воспитание через образование». Она реализуется не только в конкретных образовательных и воспитательных мероприятиях в рамках учебного процесса, но и во время тренировочных занятий при тесном сотрудничестве с тренерско – преподавательским составом, психологической службой училища и родителями.

В заключении хотелось бы сказать: мы приложим все усилия, чтобы сформировать правильное мировосприятие у наших ребят, глубокое знание олимпийского движения, в том числе принципов движения ФэйрПлей, способствующих выступать будущим олимпийцам на самых высоких спортивных площадках честно и справедливо. Надеемся увидеть наших учеников в составе сборной Российской Федерации на Олимпийских играх.

Декина Н.Р., Миронова С.П.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается содержание адаптивной физической культуры и дается характеристика ее средств, методов и форм, которые при рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, являются фактором гармоничного развития личности и создают реальные предпосылки социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, средства, методы, формы, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Это становится возможным за счет обеспечения оптимального режима функционирования природных и имеющихся в наличии у лиц с ограниченными возможностями здоровья двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для социальной и индивидуальной самореализации.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта являются одним из важнейших направлений физической культуры. На сегодняшний день сложившаяся система физкультурно-спортивного движения лиц с ограниченными возможностями здоровья развивается по четырем основным направлениям, связанным с категориями заболеваний: среди лиц с нарушением слуха, с нарушением зрения, с ментальными нарушениями, с поражением опорно-двигательного аппарата [1, с. 10].

К средствам АФК относятся физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. При этом решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи [там же].

Усовершенствование движений, освоение новых двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного

повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. В том числе:

- укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
- благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, влияют одновременно и на организм и на личность [1]. Они связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью), а также с мыслительной работой, эмоциями, переживаниями. Развиваются интересы, мотивы, потребности, формируется воля и характер.

Наиболее важным в АФК является коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;

- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся [3, с. 26].

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Индивидуальный подход реализуется за счет выбора методических приемов с учетом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний [там же].

Такое использование комплекса методов и методических приемов является инструментом педагогических воздействий и является частью педагогической технологии. В основе их лежат закономерности обучения, целесообразность комплексного решения учебно-воспитательных задач, общеметодические и специально-методические принципы [1, с. 13].

Каждый вид адаптивной физической культуры – адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация имеет свои задачи, средства, методы и методические приемы, формы организации.

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности для формирования специальных знаний и обучения разнообразным двигательным действиям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции сенсорных систем и психических функций;
- уроки оздоровительной направленности для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах;
- уроки спортивной направленности для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности. [1, с. 23].

Каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, таким образом, типичными для лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия.

Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями и добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребностей детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации [1, с. 24].

Таким образом, средства, методы и формы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, а также способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей. Следовательно, они являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей [2].

Библиографический список:

1. *Насибулина Т.В.* Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова [Электронный ресурс]. URL: <https://kriro.ru/> (дата обращения: 14.11.2021).

2. *Кокорева А.И.* Конспект по дисциплине «Теория и организация АФК» // Методы и формы организации АФК. [Электронный ресурс]. URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762_0.html (дата обращения: 10.11.2021).

3. Федеральная целевая программа «Культура России» // Теория и организация адаптивной физической культуры. Глава 2. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Учебник. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/4496491/> (дата обращения: 11.11.2021).

Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ДЕТСКИХ ГРУППАХ ПО БОРЬБЕ САМБО

Актуальность. Тренеры должны уделять особое внимание профилактике травматизма на занятиях с детьми занимающимися единоборствами.