

3. Симонова, И. М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 373-376. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Сапрыгин Р. А., Комлева С.В.

Saprygin R. A., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье автор рассматривает средства, методы и формы адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Представляет методические рекомендации по проведению занятий физической культурой, включая общеразвивающие, спортивные, рекреационные и лечебные упражнения. Основное внимание автор уделяет физическому воспитанию и развитию опорно-двигательного аппарата, повышению силы, тонуса и эластичности мышц.

Ключевые слова: здоровье, лечение, обучение, спорт, социализация.

MEANS, METHODS AND FORMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. In the article, the author examines the means, methods and forms of adaptive physical education for preschool children with disabilities. Presents methodological recommendations for conducting physical education classes, including general developmental, sports, recreational and therapeutic exercises. The author focuses on physical education and the development of the musculoskeletal system, increasing muscle strength, tone and elasticity.

Keywords: health, treatment, education, sports, socialization

Адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль в развитии и воспитании детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Она направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование навыков самообслуживания. В этой статье мы рассмотрим основные средства, методы и формы АФК, которые можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста.

Средства адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста включают:

- массаж – метод физиотерапии, который может оказывать восстановительное или лечебное действие. Он используется для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата, в лечении некоторых заболеваний и при реабилитации. Массаж стимулирует кровообращение, ускоряет регенерацию тканей, нормализует обмен веществ и улучшает самочувствие.
- рефлексотерапию — это метод лечения, который воздействует на определённые точки на теле человека. В адаптивной физической культуре рефлексотерапия может использоваться для улучшения физического состояния и психоэмоционального благополучия людей с ограниченными возможностями здоровья.
- физические упражнения — основное средство адаптивной физической культуры (АФК). Они используются для реабилитации, приспособления к естественной социальной среде, преодоления психологических барьеров и осознания необходимости личного вклада в общественное формирование. Гимнастика, спорт, игры и прикладные упражнения являются основными средствами адаптивной физической культуры (АФК). Гимнастика включает в себя различные упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, координации и моторики. Спорт предполагает участие в соревнованиях и тренировках, способствуя развитию мотивации, уверенности в себе и социализации. Игры позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья общаться и взаимодействовать с другими участниками, развивая коммуникативные навыки и эмоциональную сферу. Прикладные упражнения направлены на освоение бытовых навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни.
- подвижные игры — эффективное средство адаптивной физической культуры (АФК). Они способствуют развитию физических качеств, коррекции недостатков психического и моторного развития, профилактике возникновения новых отклонений. В учебной программе АФК подвижные игры занимают важное место и используются на уроках развития двигательных способностей и коррекционно-развивающих упражнений. Примеры подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья:
- «Весёлые старты» — игра для развития быстроты, ловкости и координации движений.
- «Боулинг / баскетбол на инвалидных колясках» — игра для развития точности и координации движений.
- «Эстафета на велосипедах» — игра для развития выносливости и координации движений.

- «Настольный теннис для сидячих игроков» — игра для развития быстроты, ловкости и координации движений.

Таким образом, адаптивная физическая культура является важным инструментом для развития и воспитания детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Применение различных средств и форм АФК позволяет укрепить здоровье, развить физические навыки и сформировать умения самообслуживания, что способствует успешной социализации и интеграции таких детей в общество.

В отличие от традиционной физической культуры, АФК использует модифицированные методы и средства, учитывающие специфику заболевания, физические и психические возможности занимающегося. Цель АФК – не только совершенствование физических качеств, но и социальная адаптация, повышение самооценки и качества жизни. Методический арсенал АФК широко варьируется и базируется на принципах индивидуального подхода, постепенности, доступности и безопасности.

Методы адаптивной физической культуры включают:

- методы обучения двигательным действиям (объяснение, показ, подражание, сопряжённая речь);
- методы формирования знаний (вербальная (через устную или письменную речь) и наглядная (с помощью жестов, мимики и других невербальных средств) передача информации);
- методы развития физических качеств и способностей (стандартные, упрощённые и усложнённые упражнения, упражнения-образы, дробное выполнение упражнений, имитационные, подводящие, на тренажёрах);
- методы воспитания личности (вариативность техники физических упражнений, разнообразие методов и методических приёмов);
- методы взаимодействия педагога и занимающихся (совместное выполнение упражнений, контроль и коррекция ошибок, мотивация и поддержка).

В целом, АФК – это динамично развивающаяся область, которая постоянно обогащается новыми методами и подходами, направленными на максимально полную реализацию потенциала каждого человека, независимо от его физических возможностей.

Формы адаптивной физической культуры — это различные виды занятий и мероприятий, направленных на восстановление и поддержание здоровья людей с ограниченными возможностями, улучшение качества их жизни, психологическую помощь и адаптацию к социуму.

Формы организации адаптивной физической культуры включают:

- Систематические формы: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, физкультминутки, гимнастика пробуждения, хождение по ребристым дорожкам.
- Индивидуальные формы: индивидуальные и малогрупповые занятия проводятся с детьми, имеющими тяжёлые нарушения развития.
- Игровые формы: подвижные игры на свежем воздухе, спортивные досуги в группах.
- Эпизодические формы: закаливание, беседы о здоровом образе жизни, правильном питании, закаливании и гигиене.
- Соревновательные формы: спортивные соревнования внутри группы и между группами.
- Массовые формы: физкультурные праздники, дни здоровья, развлечения.

Адаптивная физическая культура является эффективным средством развития и воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ. Использование разнообразных средств, методов и форм АФК позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка и способствует его успешной социализации и адаптации в обществе. Адаптивная физическая культура направлена на решение следующих задач:

- приучение детского организма к регулярным физическим нагрузкам;
- обучение ребёнка адекватному отношению к своим физическим возможностям;
- мотивация детей быть здоровыми, правильно питаться и вести здоровый образ жизни;
- улучшение физических и умственных показателей;
- укрепление опорно-двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- предоставление ребёнку возможности выбрать вид спорта, который ему нравится;
- планирование занятий с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- привитие ребёнку желания самосовершенствоваться.

АФК полезна для детей с особенностями здоровья, такими как моторные нарушения, детский церебральный паралич, аутизм, задержка психофизического развития, нарушения осанки, плоскостопие и ожирение. Занятия следует начинать с самого раннего возраста, чтобы справиться с проблемами до поступления в школу и избежать трудностей в учёбе и общении.

Библиографический список:

1. *Адаптивная физическая культура* / Под редакцией Айзмана Р.И., Филипповой Ю.С. Москва: КноРус, 2022. 341с.
2. *Адаптивная физическая культура — ее цели, задачи и чем она отличается от лечебной физкультуры* // ВГАПС. (Электронный ресурс) URL: <https://vgaps.ru/blog/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-ee-celi-zadachi-i-chem-ona-otlichaetsya-ot-lech> (дата обращения: 27.10.2024).

УДК 612.766

Сарманаева С.В., Мягкоступова Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В статье описывается роль психологии в физической культуре и спорте. Рассказывается о влиянии стресса на результативность спортсменов и их тренировочный процесс. Также в статье уделяется внимание методам, которые спортсмены и тренеры могут использовать для психологического влияния в спорте. Исследуются цели, потребности и мотивы человека, принципы их работы, и зачем необходимо это знать преподавателям физической культуры. Рассказывается о важности внедрения психологии в физическую культуру.

Ключевые слова: психология, физическая культура, спорт.

THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation. The article describes the role of psychology in physical education and sports. It tells about the impact of stress on the performance of athletes and their training process. The article also focuses on the methods that athletes and coaches can use for psychological influence in sports. The article examines the goals, needs and motives of a person, the principles of their work, and why physical education teachers need to know this. It tells about the importance of introducing psychology into physical education.

Key words: psychology, physical education, sports.

Физическая культура и спорт являются одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют гармоничному развитию организма и личности. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. Пожилым людям, спорт также помогает поддерживать здоровье, а также задерживает неблагоприятные возрастные изменения. Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Занятия физической культурой и спортом активно влияют на деятельность мозга и на личность. Эти