

образования / М. Ю. Биктуганова, А. Е. Терентьев. Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. 2014. С. 14-16.

3. *Обратная связь*. Официальный сайт ГТО. URL: <https://www.gto.ru/> Текст: электронный.

4. *Об утверждении* государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы. Текст: электронный. Официальный сайт Министерства спорта. URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf>

5. *Понятие* о физической подготовке и физической подготовленности. Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/ponyatie-o-fizicheskoy-podgotovke-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-3697941.html> Текст: электронный.

6. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Текст: электронный. Официальный сайт Министерства спорта. URL: https://minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf

Лошкарева А. В., Кетриш Е.В.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Аннотация: В статье описаны существующие и реализующиеся подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе физического образования.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья.

В наши дни, как в России, так и за рубежом признается не только равенство людей, вне зависимости от особенностей развития и наличия ограниченных возможностей здоровья (ОВЗ), но и их право на самореализацию, самоопределение, социализацию и интеграцию в общество, в том числе, посредством адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта.

Адаптивная физическая культура – это система мероприятий, корректирующих физические и психофизические нарушения [2]. АФК создана на стыке медицины, коррекционной педагогики, физической культуры и основана на физиологии, анатомии, специальной психологии и физическом воспитании [1]. Адаптивное физическое воспитание (АФВ) является видом АФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Согласно определению Шиповой Н. С., «адаптивное физическое воспитание - наука, изучающая аспекты физического воспитания лиц, утративших какие-либо функциональные возможности, на длительное время или навсегда, а также процесс формирования у таких лиц

комплекса жизненно и профессионально важных знаний и необходимых двигательных навыков» [4].

АФВ направлено, в первую очередь, на коррекцию двигательных нарушений организма, объединяющей его физиологический, биомеханический и психологический аспекты. Методами и приемами АФК и адаптивных видов спорта являются физические упражнения, подвижные игры, дыхательные комплексы и техники расслабления. Для повышения качества жизни, частичного восстановления утраченных функций лицам с ОВЗ кроме реабилитационного лечения необходимо значительное повышение уровня двигательной активности при помощи различных видов АФК. Современные подходы к АФВ и реабилитации взаимосвязаны и опираются, прежде всего, на основные педагогические принципы работы с детьми с ОВЗ. Индивидуальный подход подразумевает анализ личностных качеств. Данные характеристики касаются возраста, пола, телосложения, двигательного опыта, состояния сохранности функций - психических, интеллектуальных, сенсорных [3, с. 166]. Дифференцированный подход в АФВ, который подробно описывал Попов Г.Н., подразумевает объединение детей с патологиями в относительно похожие группы. Подход, сформированный на принципах компенсаторной направленности педагогических воздействий, призван восполнить недоразвитие или утрату основных функций.

С помощью специально подобранных комплексов физических упражнений и методических приемов можно оказать стимулирующее воздействие на компенсаторные процессы поврежденных органов и систем, усиливая сохраненные функции, создавая стойкое долговременное замещение. В условиях развития адаптивных направлений физической культуры нужно признать важность оценки вариативности педагогических воздействий, что означает многообразие не только физических упражнений, но и условий их реализации, способов регуляции психоэмоционального состояния, а также воздействия на различные сенсорные ощущения. Дети с ОВЗ вследствие вынужденной ограниченной подвижности испытывают двигательный дефицит, недостаток общения, поэтому разнообразие физической деятельности, особенно игровой, поможет хотя бы частично компенсировать эти явления. Приоритетную роль в АФВ играет микрообщество, принципы которого построены на единстве коррекционной работы ребенка с ОВЗ с его окружением, особенно с родителями. Учитывая важную роль семьи в формировании личностных качеств ребенка с ограниченными возможностями, для максимального стимулирования его развития, сглаживания последствий негативного влияния патологии на физическое и психическое состояние - такая организация микросоциума просто необходима [1].

Адаптивное физическое воспитание - явление гораздо более широкое и емкое, нежели АФК, поэтому, следует учитывать оптимальность педагогических приемов, что означает применение сбалансированных психофизических нагрузок, рациональную активизацию адаптационных процессов, которые зависят от силы внешних раздражителей. Стимулами в процессе АФВ выступают физические упражнения, различной направленности, координационной сложности, а также двигательная активность, соответствующая оптимальным реакциям органов и систем

организма. Таким образом, АФВ является областью знаний, активно развивающей интегративное поле образования, культуры, науки, медицины и социальной практики. Разработка и эффективная реализация программ АФК возможны только при учете конкретных социальных и экономических условий, этнических особенностей, географических и многих других факторов. Теория адаптивного физического воспитания, определение его содержания, целей, задач, основных принципов и функций должны основываться на анализе естественных и социальных потребностей личности каждого индивидуума. Человек с ОВЗ рассматривается здесь как принципиально неделимая и целостная единица, как личность, которой присущи уникальные качества.

Библиографический список:

1. *Евсеев, П. С.* Адаптивная физическая культура: учеб. пособие [Текст] / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкина. Москва: Советский спорт, 2000. 312с. Текст: непосредственный.
2. *Евсеев, С. П.* Обучение двигательным действиям без ошибок: Учебное пособие // Адаптивная физическая культура, Санкт-Петербург: Галерея Принт, 2020. №1. 81 с. Текст: непосредственный.
3. *Попов, Г. Н.* Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов / Г. Н. Попов. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения 03.11.2022) Текст: электронный // Вестник ТГПУ. Серия: ПЕДАГОГИКА. 2015. №2 (46).
4. *Шипова, Н. С.* Роль психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой / Н. С. Шипова. Текст: непосредственный // Педагогическая деятельность: проблемы и перспективы. Кострома: Костромской государственный университет, 2016. № 2. С. 88-91.

Лушникова С. Р., Бараковских К. Н.

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

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. Возрастающая из года в год конкуренция ведёт к форсированию физических и психоэмоциональных нагрузок спортсменов, которые постоянно пополняют список травм. Не всегда применение общепринятых средств и методов профилактики является эффективным. Современная спортивная наука развенчивает догмы и помогает продлить спортивное долголетие.

Ключевые слова: стрейчинг, разминка, нагрузка, сон, проприоцепция, координация, профилактика, травматизм.

На сегодняшний день нет ни одного интервенционного исследования, обеспечивающего поддержку для скрининга риска травматизма. К сожалению,