

чувствуют в себе сил чтобы влиять на ситуацию. Также можно отметить, что те спортсмены, которые добились определенных достижений в адаптивном спорте, имеют высокий и средний уровень принятия риска, в то время как низкий уровень больше характерен для новичков.

Согласно нашим данным, у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в 53% случаев наблюдается высокий уровень развития жизнестойкости, при этом в эту группу вошли спортсмены, которые занимаются более 7 лет адаптивным спортом и добились определенных результатов, у новичков как правило отмечается средний или низкий уровень.

Таким образом, жизнестойкость можно рассматривать как личностный ресурс спортсменов с ОВЗ, позволяющий достигать им более высокого уровня мастерства и успешно справляться со стрессом на соревнованиях.

Библиографический список

1. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст]/метод. руководство /Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006.
2. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19- 22.
3. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. М.: Изд-во Флинта, 2015.
4. Сорокина, Л. В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды / Л.В. Сорокина, С.А. Королев. Вестник ТГУ, т.17. 2012. – вып.1. – С.242-244.
5. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фоминова. М.: Прометей, 2012.
6. Maddi, S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.
7. Maddi, S. The effectiveness of hardiness training / S. Maddi, S. Kahn, K. Maddi // Practice and research, 1998. – № 2. – Vol. 50 – P. 78–86.
8. Solcava, L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // Homeostasis in Health 8s Disease, 1995. – Feb. – Vol. 36. – N 1. – P. 30–34.

Третьякова А.А., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние настольного тенниса на развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Описаны

особенности и результаты тренировочного процесса с детьми данной категории.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, настольный теннис, здоровье, физическое воспитание.

В настоящее время образование детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из актуальных проблем современного образования. Система образования в современной России внедряет глубокие изменения, связанные с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Учебные заведения преобразовываются в результате реформ государства, чтобы создать специальные условия для удовлетворения особых образовательных потребностей детей данной категории [1].

Дети с ограниченными возможностями здоровья должны быть включены в образовательный процесс наравне со здоровыми детьми. Поэтому современное российское общество постепенно приходит к принятию инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья – это совместное обучение и воспитание в специально созданных условиях, включая организацию совместных учебных занятий, досуга, различных видов дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений. Инклюзивное образование должно обеспечивать адаптивность системы образования к уровням подготовки, особенностям развития, способностям и интересам обучающихся (воспитанников), их социальную адаптацию. Исходя из этого, настольным теннисом имеют возможность заниматься не только дети без ограничения в состоянии здоровья, но и дети, имеющие эти ограничения [2].

Настольный теннис – массовый, интересный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и совершенствованию базовых физических качеств – выносливость, быстрота движений, силовые качества, ловкость, координацию движений, гибкость, а это все помогает укреплению показателей здоровья. Настольный теннис формирует также личностные качества ребенка: дисциплинированность, умение работать в команде, выполнение поставленных задач и уверенность в себе и своих силах. Появляется огромное желание превзойти соперника в сообразительности, игровой деятельности, чёткости видов подач, резкости различных ударов и других действий данного вида спорта, целенаправленных на получение максимального уровня совершенствования игры в настольный теннис, приучает учащихся

воодушевляться своими возможностями, не жалеть собственных сил на получение высоких результатов [3].

Занятия настольным теннисом помогают детям с ограниченными возможностями здоровья комплексно развивать познавательные процессы, которые включают в себя: память, внимание, мышление, воображение и другие. Развивать двигательные действия, а также способствует воспитанию личности в целом. Тренируясь в паре, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дают ребёнку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяют выражать эмоции, снимать напряжение. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами позволяет эффективно обогатить внутренний мир учащихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программы тренировок ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья, строятся индивидуально. Эти программы специально разработаны для данной категории детей, они нацелены на коррекцию и исправление имеющихся отклонений в развитии, и приспособлению ребенка к условиям социальной среды. Неповторимостью данной программы является то, что она направлена на достижение личностного преодоления трудностей обучающихся, а также на развитие общефизических и нравственных качеств занимающихся. Во время тренировок на первый план выдвигается формирование потребности в двигательных действиях, стойкого интереса к учебным занятиям, ответственность за свое здоровье и поддержание здорового образа жизни. Основной акцент уделяется социальной адаптации занимающихся с разным показателем физического развития, созданию благоприятного психологического окружения в коллективе. Процесс обучения построен на принципах сознательности, систематичности, доступности, наглядности и увлекательности. Данные принципы помогают детям с ограниченными возможностями здоровья адаптироваться в окружающем их мире. Происходит объединение направлений образовательной деятельности, к которым относится: физическое развитие, нравственное воспитание, коммуникативное общение [2].

Одним из важных моментов в занятиях настольным теннисом, является оснащение материально-технической базы, где будут проводиться занятия и соревнования для детей с ограниченными возможностями здоровья. К ним можно отнести: спортивный зал; теннисные столы; ракетки для настольного тенниса; шарики для настольного тенниса.

Спортивный объект, где будут проводиться занятия, должен быть оборудован со строгим соблюдением требований безопасности свободного доступа лиц с ограниченными возможностями здоровья к спортивному объекту. Данный объект, где будут проводиться занятия, должен иметь: поручни, специальные лифты, пандусы, подъемные платформы, специализированные санитарные и туалетные комнаты и др. Для эффективности занятий настольным теннисом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обязательно должны иметься и эксплуатироваться специальные технические средства: колесо для отработки подачи, различных вращений; робот-тренажер для настольного тенниса, который помогает совершенствовать технику ударов по мячу и перемещению по игровой зоне, повышать скоростные движения, а главное имитировать соревновательную деятельность [5].

Можно сделать вывод, что систематические занятия настольным теннисом для детей с ограниченными возможностями здоровья будут иметь положительный результат, что будет отражаться в оздоровлении организма, физическом развитии и двигательной активности, коммуникативных навыках, привлечении к здоровому образу жизни, что влечет за собой помощь в социализации этих детей.

Библиографический список

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, – 2005. – 105 с.
2. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М.: РГАФК, – 2017. – 45 с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса. / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, – 2006. – 205 с.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: – 2001. – 156 с.
5. Усмангалиев, М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Диссертация канд. пед. наук. – М., – 1990. – 22 с.

Филякова А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

САМООРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В настоящей статье на основании проведенного исследования рассматриваются проблемы вовлечения студентов высших учебных заведений в занятия физической культурой и спортом.