

obtained results of pedagogical testing will become the basis for the development of evaluation scales of physical condition of trackathletes with intellectual disabilities and the ordering of the composition of muscle endurance exercise complexes (tests). To calculate the scales, it is planned to take into account the arithmetic mean and standard deviation.

In order to conduct ongoing monitoring of the physical condition of track athletes with intellectual disabilities, the scales of normative assessments will be presented in points.

Conclusion. The data obtained in the course of the study will allow us to assess the compliance of the values of muscle endurance exercises (tests) with the actual indicators of physical condition of trackathletes with intellectual disabilities at the stage of initial training, expand the set of muscle endurance exercises (tests) proposed by the FSSP, including informative tests for coordination, vestibular stability, flexibility, strength endurance in the sports training program.

Reference

1. Kalmykov, D.A. Features of the manifestation of coordination abilities of children with mental retardation / D.A. Kalmykov, G.I. Deryabina // Physical culture, sport and health. – 2017. – No. 29. – P. 130-134.

2. Tabakov, AI Methods of conjugation of coordination and conditioning training of athletes specializing in running at short distances using non-traditional training means / AI Tabakov. Tabakov, V.N. Konovalov, I.V. Rudenko // Modern high technologies. – 2017. – No. 11. – P. 150 - 156. URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36861> (date of access: 06.10.2021).

3. Trifonova, N.N. Sports metrology: textbook. allowance / N.N. Trifonova, I.V. Yerko-maishvili; scientific. ed. G.I. Semenova; Ministry of Education and Science Ros. Federation, Ural. Feder. un-t. – Yekaterinburg: Publishing house in the Urals. University, 2016. – 112 p.

4. Trubina, K.D. The impact of adaptive sports means on the physical development of children with mental retardation / K.D. Trubina, T.V. Abyzova // Proceedings of the conference «Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support». – Perm. – 2014. – P. 151-154.

5. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of January 19, 2018 No. 19 «On approval of the federal standard of sports training in the sport» sports for persons with intellectual disabilities». Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation (Documents). – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (date of access 06.10.2021).

УДК 364

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В.Д. Жигалина, Т.П. Бегидова

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Российская Федерация*

E-mail: vika.sulezhko@mail.ru

E-mail: begidova@yandex.ru

Аннотация. Как известно из теории и практики, занятия адаптивной физической культурой зачастую являются одним из потенциально возможных видов деятельности для лиц с инвалидностью.

В данной статье рассматривается основная роль и специфика социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе различными видами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: виды адаптивной физической культуры, здоровый образ жизни, двигательная активность, интеграция.

Адаптивная физическая культура - неотъемлемая часть современной физической культуры, имеющая большое социальное значение.

В статье рассматривается актуальная проблема социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством специально организованных занятий различными видами адаптивной физической культуры. В настоящее время установлено, что физическая культура и спорт являются одними из важнейших средств социальной адаптации и коррекции нарушенных функций детей-инвалидов.

Цель исследования: определить влияние занятий различными видами адаптивной физической культуры на уровень социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Материал и методы. Материалом исследования служит доступная научная литература по теме исследования. Методами исследования выступают анализ и синтез научно-методической литературы и документальных материалов, педагогические наблюдения и беседы со специалистами по адаптивной физической культуре (АФК).

Результаты и их обсуждение. Физическая культура занимает центральное место в структуре здорового образа жизни. Занятия любым из видов адаптивной физической культуры особенно важны для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для этой категории людей физическая культура и спорт являются мощным средством социальной адаптации и интеграции их в общество. Под их влиянием улучшается не только психическое и физическое состояние детей-инвалидов, но и растет самодисциплина, чувство собственного достоинства, дух соревнования и дружбы.

Проблема развития детско-юношеского спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) актуальна на сегодняшний день.

Профессиональный спорт помогает людям с нарушениями здоровья развиваться физически и личностно, формировать качества и навыки, необходимые для адаптации к условиям современной жизни, благотворно влияют на психоэмоциональную и психофизиологическую сферу ребенка, предоставляет отличные возможности для восстановления и улучшения моторики детей с ОВЗ [3, с.289-311].

Спорт для детей с ограниченными возможностями здоровья зачастую является единственным средством общения, с помощью которого они забывают свои проблемы; начинают верить в себя, в свои силы и способности; проявляют лидерские качества.

Детям с нарушением здоровья особенно важны регулярные физические упражнения, улучшающие физические качества, что, в свою очередь, дает им возможность почувствовать себя обычными детьми

Методика адаптивной физической культуры существенно отличается от методики физической культуры, что связано с тем, что она предназначена для лиц с ОВЗ. У детей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура формирует [2, с. 451-455]:

1. Осознанное отношение к своему физическому состоянию в сравнении его с состоянием нормально развивающихся детей;

2. Умение преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;

3. Необходимость быть как можно более здоровым и вести здоровый образ жизни.

В процессе занятий различными видами адаптивной физической культуры с детьми с ограниченными возможностями здоровья решаются следующие важные задачи:

1. Укрепление здоровья детей с ОВЗ;

2. Повышение их работоспособности, устойчивости к нагрузкам;

3. Коррекционная работа по развитию и совершенствованию двигательных способностей;
4. Профилактическая работа;
5. Развитие физических качеств;
6. Развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;
7. Успешная социализация.

Процесс формирования адаптивной физической культуры связан не только с корректирующей, профилактической и реабилитационной работой, важным моментом является формирование положительной самооценки детей с ограниченными возможностями здоровья, их социализация в обществе.

Для получения положительного результата, помимо двигательных упражнений, в занятия по адаптивной физической культуре включают игровые приемы [1, с. 169-175].

На состояние ребенка с инвалидностью положительно влияют занятия в водной среде (бассейн, джакузи). Их следует дополнять упражнениями для развития координации движений, дыхательными упражнениями, упражнениями на игровую ориентацию в пространстве или проведением игровых занятий с использованием «куклотерапии», являющейся одним из методов психокоррекции состояния детей с ОВЗ.

Среди нетрадиционных форм адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ можно выделить занятия в сухом бассейне, полном разноцветных шариков. Во время занятий происходит постоянный массаж всего тела с помощью шариков и движений, стимулируются тактильные ощущения.

Для повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья важно увеличить моторную плотность занятий адаптивной физической культурой, их эмоциональную насыщенность.

Помимо этого, различные техники массажа позволяют разнонаправленно воздействовать на нервную систему, способствуют скорейшему восстановлению работоспособности утомленных мышц. Дополнительно рекомендуется ежедневный самомассаж, а также выполнение дыхательных упражнений.

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья предпочтение отдается физическим нагрузкам в форме ритмической гимнастики под музыку. Выполнение ритмичных движений позволяет получить наибольший коррекционный эффект из-за активизации деятельности всех органов и систем, улучшения дыхания и кровообращения.

Реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья при помощи средств и методов адаптивной физической культуры позволяют поддерживать психическое и физическое состояние организма. Индивидуальный подход к каждому ребенку дает им возможность добиться замечательных результатов и адаптироваться к социуму.

Именно комплексные занятия адаптивной физической культурой являются эффективным средством профилактики и устранения недостатков в психическом и физическом развитии у детей с нарушениями здоровья, появившихся в раннем возрасте, обеспечивает дальнейшую коррекцию и служит важным средством компенсации нарушений и социальной адаптации [4, с. 26-33].

Заключение. Процесс социальной интеграции ребенка с ограниченными возможностями здоровья будет эффективен при условии, что он сможет приобрести и усвоить определенные социальные ценности и общепринятые общественные нормы поведения.

Адаптивная физическая культура позволяет ребенку приобрести необходимые качества для любой будущей деятельности, дает возможность реализовать свои творческие способности и добиться результатов, зачастую превосходящих результаты здоровых людей.

Литература

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 368 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
3. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
4. Шебеко, В.Н. Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры: автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.02 / Шебеко Валентина Николаевна; [Место защиты: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова]. - Москва, 2011. - 50 с.
5. Социальная адаптация и когнитивное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры: сборник материалов Региональной научно-практической конференции с Всероссийским участием / под общей ред. Финогеновой Н. В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 246 с.

UDC 376.42

DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN CHILDREN WITH GENERAL BEHAVIORAL AND MENTAL DISORDERS

A.Kh. Musralinova, E.S. Stotskaya, Yu.S. Eliseeva

*FSBEIHE «Siberian State University of Physical Education and Sports»,
Omsk, Russian Federation*

E-mail: musralinova95@mail.ru

Abstract. The article presents the features of the development of motor abilities in children with general behavioral and mental disorders. In the classroom, a methodology was developed that includes five blocks of exercises aimed at developing speed, strength, general endurance, dexterity and flexibility, depending on the orientation maximum two were included. An important feature was the use of visual methodological cards with tasks, as well as the structuring means and methods that made it possible to improve physical qualities and indicators of vestibular stability, which were noted at a statistically ($p \leq 0.05$) significant level.
Keywords: behavioral disorders, mental disorders, physical qualities, health and fitness recreational classes, vestibular stability, visual method cards.

Аннотация. В статье представлены особенности развития двигательных способностей у детей с общими расстройствами поведения и психическими нарушениями. На занятиях была разработана методика, включающая в себя, пять блоков упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, общей выносливости, ловкости и гибкости, в зависимости от направленности включалось не более двух. Важной особенностью являлось использование визуальных методических карточек с заданиями, а также структурирование средств и методов, которые позволили улучшить физические качества и показатели вестибулярной устойчивости, которые отмечены на достоверно ($p \leq 0,05$) значимом уровне.
Ключевые слова: расстройства поведения, психические расстройства, физические качества, физкультурно-оздоровительные занятия, вестибулярная устойчивость, визуальные методические карточки.