

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**Материалы IV Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции**

**Актуальные вопросы физического и адаптивного
физического воспитания в системе образования**

(26-27 апреля 2022 г.)

Том 3



Волгоград, 2022

<i>Гатина Д.О., Седых Н.В.</i> МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	64
<i>Гиндин А.М.</i> ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ШКОЛЫ «АДАССА» В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	68
<i>Гиндин Е.М.</i> СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ АУТИСТОВ СРЕДНЕГО И НИЗКОГО УРОВНЯ НА БАЗЕ ШКОЛЫ «МАГШИМИМ» В ИЕРУСАЛИМЕ	70
<i>Гиндин М.Д.</i> РАБОТА ШКОЛЫ «ГЕРЦОГ» В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	72
<i>Гладков И.А., Седых Н.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЕ	75
<i>Глазкова Е.И., Рукавишников И.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИППОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЕ	81
<i>Глушенкова Н.А., Дробышева С.А.</i> МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	84
<i>Горбачева В.В., Борисенко Е.Г.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ	90
<i>Дробышева С.А., Кыса Е., Приданова К.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	94
<i>Дробышева С.А., Стиридонова В.А.</i> КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ	100
<i>Зенков В.М., Артамонова Т.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАТФОРМЫ BOSU И ПЛОТА AQUAFLAT ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ-АМПУТАНТОВ	108
<i>Зотова Е.А. Бахтова Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	112

Проведено также повторное анкетирование родителей исследуемых, по результатам которого выявлены изменения их жизнедеятельности. Родителями отмечено, что результатом занятий иппотерапией, исходя из их дневников самоконтроля по ребенку, явилось уменьшение силы и частоты головных болей, повысилась работоспособность и улучшился сон.

Выводы. Методика занятий иппотерапией применялась в экспериментальной группе и способствовала улучшению изучаемых показателей физической подготовленности в процессе адаптивной двигательной рекреации младших школьников с нарушениями в интеллектуальной сфере.

Библиографический список:

1. Ардашова Ю. И. Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности : учебное пособие / Ю. И. Ардашова, Е. В. Бахаровская, Т. В. Назарова. – Чита : ЗабГУ, 2019. – 289 с.
2. Ворожбитова А. Л. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / А.Л. Ворожбитова. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 116 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт-Человек, 2020. – 616 с.
4. Хорошева Т. А. Современные проблемы физической реабилитации : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. – Тольятти : ТГУ, 2019. – 216 с.
5. Чибилёва В. П. Рекреационная география : учебное пособие / В. П. Чибилёва, И. Ю. Филимонова. – Оренбург : ОГУ, 2015. – 202 с.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Глушенкова Н.А., тренер-преподаватель по адаптивному спорту
Россия МАУ г. Нижневартовск «СШ»*

*Дробышева С.А., к.п.н., доцент, sweta3674@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия Волгоград*

*Бабайцева М.Д., магистр кафедры Т и МАФК
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия Волгоград*

Аннотация. В статье раскрываются особенности организации и проведения занятий силовой направленности для студентов, страдающих последствиями детской церебральной патологии, рассматриваются средства и методы развития силовых способностей, описываются результаты применения разработанной комплексной методики занятий адаптивным физическим воспитанием данной категории обучающихся. Обосновывается методика использования силовых упражнений для улучшения работы мышц верхних и нижних конечностей, а также формирования навыков необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Имеются лишь единичные исследования, в которых рассматриваются вопросы образовательной деятельности по физической культуре в рамках учебных программ для учащихся старших классов с последствиями ДЦП в поздней резидуальной стадии.

В качестве основных средств, используемых в коррекционно-оздоровительной работе с лицами, имеющими диагноз ДЦП предпочтение отдается упражнениям гимнастического характера, направленных на снижение патологических рефлексов, развитию общей и мелкомоторной координации движений, профилактике возникновения деформации суставов и их контрактур. Существует также группа применяемых средств, которые используются при выполнении в вертикальном положении, но направлены на формирование двигательных умений отдельных частей тела, к ним можно отнести упражнения с биологической обратной связью и метод проприоцептивной коррекции [1,3].

В авторских исследованиях данные методы коррекции в основном были применены для взрослых инвалидов с целью социальной, а в основном трудовой интеграции [1].

Исследованиями связанными с коррекционно-развивающей работой подростков с ДЦП на поздней резидуальной стадии занимались следующие авторы В.В. Мелихов, А.А. Токмакова, Э.А. Шемуратова [2,4].

Вопросами, касающимися развития мышечной силы у подростков с последствиями ДЦП в процессе коррекционной работы посвящены исследования авторов Мелихова В.В., Сидоровой Т.Е. [2]. Однако использование комплексов силовых упражнений в сочетании с упражнениями на растяжение и расслабление для подростков с ДЦП в поздней резидуальной стадии в процессе занятий по физической культуре освещено недостаточно, что и послужило выбором данной темы для проведения исследовательской работы.

Целью исследования: разработка и экспериментальное обоснование эффективности применения комплексной методики, основанной на включении специально подобранных **средств, методов и методик, используемых** в процессе адаптивного физического воспитания для **подростков 17 - 20 лет** с последствиями детской церебральной патологии.

Методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы по проблеме исследований; изучение медицинских карт обучающихся; методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы; методы оценки физической подготовленности; педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследовательская работа проводилась на базе г. Нижневартовск «Спортивной школы по адаптивному спорту». В экспериментальном исследовании приняли участие 20 подростков с последствиями ДЦП (спастическая дисплегия) и сопутствующими заболеваниями, без нарушения интеллекта, в возрасте от 17 до 20 лет.

Участники экспериментальной группы в количестве 10 человек, занимались по разработанной нами комплексной методике с применением специальных упражнений. На занятиях, контрольной группы в составе 10 человек, использовались комплексы физических упражнений входящие в арсенал лечебной физкультуры и средства общей физической подготовки. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю.

Результаты исследования дыхательной системы свидетельствуют о выраженной тенденции к стабилизации состояния системы внешнего дыхания в границах возрастной физиологической нормы. Свидетельством чего является нормализация частоты дыхания, увеличение ЖЕЛ у юношей с последствиями ДЦП обеих групп.

Таблица 1

Значения показателей функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности юношей ЭГ с последствиями ДЦП

№п/ п	Показатели	Экспериментальная группа n=10				
		До	После	T - критерий	Прирост, %	P
<i>Функциональное состояние</i>						
1.	ЧСС, уд/мин	95,4±5,1	91,7±5,5	0,5	3,9	>0,05
2.	ЖЕЛ, л	3,0±0,15	3,6±0,14	3,0	20	<0,05
3.	ЧД, дыханий/минуту	19,4±0,5	17,2±0,7	2,8	11,3	<0,05
4.	Проба Штанге, сек	30,4±1,1	34,2±1,3	2,2	12,5	<0,05
5.	Проба Мартине, %	76,6±2,3	69,4±2,8	2,0	10,1	<0,05
<i>Физическая подготовленность</i>						
1.	Прыжок в длину с места, см	185,4±5,1	196,5± 5,3	1,5	5,9	>0,05
2.	Челночный бег 3x10 м, сек	15,5±1,1	12,1± 1,2	2,1	21,9	<0,05
3.	Отжимания, к-во раз	5,4±0,6	6,7±0,2	2,2	24,1	<0,05
4.	Наклон туловища, см	-5,4±1,1	-2,9±0,4	2,1	46,3	<0,05
5.	Индекс Гарвардского степ-теста	60,7±3,1	68,5± 2,2	2,1	12,8	<0,05
6.	Кистевая динамометрия, кг	32,3±2,1	36,8±0,9	2,04	13,9	<0,05

Повторное изучение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку показало, что у юношей экспериментальной группы после выполнения приседаний ЧСС увеличилась на 69,4% ($p < 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что у учащихся с последствиями ДЦП происходит постепенная адаптация ССС к предъявленным нагрузкам, следовательно, мы наблюдаем тренировочный эффект, выраженный в повышении функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Отмечается достоверное повышение показателей физической подготовленности и работоспособности испытуемых. За время педагогического эксперимента расстояние прыжка в длину с места увеличилось в ЭГ на 5,9%, в то время, как у юношей контрольной группы – на 1,5% ($p > 0,05$).

2. Мелихов, В.В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. -М.: , 2007. - 138с.

3. Токмаков, А.А. Спортивный туризм для детей с детским церебральным параличом /А.А. Токмаков //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - №1. - С. 46.

4. Коновалов, К.М. Развитие психофизиологических качеств студентов с последствиями ДЦП, обучающихся в колледже, в ходе занятий физической культурой: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. - Малаховка.: 2010. - 24с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

*Горбачева В.В., к.п.н., gorbacheva_vika@list.ru,
Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Возможность получения специального образования является необходимым элементом современной системы образования России. Она позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья быть максимально интегрированным в современную социальную среду с учетом их индивидуальных возможностей и особенностей развития. Важность системы специального образования является неоспоримой и активно исследуется в последние 30 лет. В статье рассматриваются основные проблемы развития современной системы специального образования. Авторами дается характеристика и раскрывается характеристика основных аспектов процесса её развития.

Ключевые слова: система специального образования, дети с ограниченными возможностями здоровья, специальное образование.

MODERN PROBLEMS OF SYSTEM DEVELOPMENT OF SPECIAL EDUCATION IN RUSSIA

*Gorbacheva V.V., PhD, gorbacheva_vika@list.ru,
Borisenko E.G., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

Abstract. The possibility of obtaining special education is a necessary element of the modern education system in Russia. It allows children with disabilities to be maximally integrated into the modern social environment, taking into account their individual capabilities and developmental characteristics. The importance of the special education system is undeniable and has been actively researched in the last 30 years. The article deals with the main problems of the development of the modern system of special education. The

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(онлайн-формат)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»,
посвященной 60-летию образования ВГАФК
(21-22 октября 2020 г.)**



Волгоград, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 4 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	
<i>Агеева М.С.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТОРНОГО ПРЕДПОЧТЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	6
<i>Алексеева В. А., Федотова И. В.</i> ПОЛИМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВ НА КОЛЯСКАХ СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ	9
<i>Антонова Е.Д., Яковлев А.С., Саакян Е.Г., Сабуркина О.А.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА	12
<i>Арсланов Р.Ф.</i> <i>Научный руководитель: Якупов Р.А.</i> КОРРЕКЦИЯ ОПОРНОЙ ФУНКЦИИ СТОПЫ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	15
<i>Бабайцев Л.О., Седых Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	19
<i>Бахнова Т.В., Дивинская А. Е., Усачева Л.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ	22
<i>Бахнова Т.В., Мирошников Э.П.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	25
<i>Баченина Е. А., Трусова Л.А., Някина П. А.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	30
<i>Бегидов М.В., Бегидова Т.П.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОГРАММЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТРАДАВШЕГО В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ	33
<i>Орлан И.В., Буров А.В.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОДЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	39
<i>Воронин Д.А., Федотова И.В.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛИЦ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	43
<i>Глазкова Е.И., Быкова М.А.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА	48

финансирование, неактуальность материальной базы и недоверия населения к качеству санаторно-курортной медицины.

Библиографический список:

1. Аджиенко В. Л., Таран О. Л. Некоторые проблемы развития санаторно-курортной сферы в рамках системы здравоохранения Российской Федерации // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2017. №4 (56). С.3–5.
2. Батышева Т.Т., Лильин Е.Т., Быкова О.В. Проблемы современной реабилитации / Детская и подростковая реабилитация. 2014;1:8–12.
3. Мозокина С.Л. Медицинская реабилитация и санаторно-курортное лечение // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2015. №4 (26). С.65–68.
4. Чичерин Л.П., Щепин В.О., Никитин М.В. Правовые аспекты охраны здоровья детей и подростков в Российской Федерации / Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014; 3: 11–5.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЕ

*Дробышева С.А., к.п.н., доцент, sweta3674@mail.ru,
Демьянова М.Е., магистр,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия Волгоград,
Глушенкова Н.А., тренер-преподаватель по адаптивному спорту,
Россия МАУ г. Нижневартовск «СШ»*

В статье раскрыты проблемы специального (коррекционного) образования лиц с нарушениями в интеллектуальной сфере. Перечислены основные направления коррекционно-оздоровительной работы в процессе адаптивного физического воспитания. Рассматриваются вопросы организации и проведения занятий учащихся старшего школьного возраста с нарушениями в интеллектуальной сфере с использованием комплекса средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Дается характеристика особенностей психо-физического развития данного контингента обучающихся. Представлена экспериментальная методика, включенная в процесс занятий адаптивным физическим воспитанием учащихся старших классов с нарушениями в интеллектуальной сфере. Рассматриваются средства, методы и методические приемы, используемые в процессе занятий по разработанной методике. Описывается эффективность ее применения на основании полученных экспериментальных данных. Дается сравнительная характеристика изменения результатов тестирования физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Ключевые слова: адаптивные виды спорта, процесс адаптивного физического воспитания, развитие координационных способностей, средства адаптивной физической культуры, школьники с нарушениями в интеллектуальной сфере.

EFFECTIVENESS OF USING ADAPTIVE ATHLETICS IN THE PROCESS OF CORRECTIONAL CLASSES WITH HIGH SCHOOL STUDENTS WHO HAVE INTELLECTUAL DISABILITIES

Drobysheva S. A., PhD, associate Professor, sweta3674@mail.ru

воспитания учащихся старшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Методы исследования. В процессе проведения исследовательской работы были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; анализ выписок из медицинских карт обучающихся; методы оценки физической подготовленности; методы оценки функционального состояния; педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Проведенный этап формирующего эксперимента позволил нам на основании полученных данных сформулировать цель разрабатываемой методики, определить ее задачи, подобрать наиболее эффективные средства, методы и формы организации и проведения занятий по АФВ для учащихся старшего школьного с нарушениями интеллекта и сопутствующими соматическими заболеваниями.

Методика. Целью экспериментальной методики является обеспечение жизненно важными двигательными умениями и навыками учащихся с интеллектуальной недостаточностью для их более успешной социальной интеграции.

С целью решения образовательных, воспитательных и развивающих задач в данной методике предусматривается использование комплекса средств программного материала по АФВ для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида. Раздел программы осваиваемый занимающимися на момент проведения педагогического эксперимента легкая атлетика.

Для осуществления коррекционной и оздоровительной деятельности нами были предложены следующие комплексы средств: современные дыхательные практики, упражнения адаптивной легкой атлетики, гимнастика для мозга автора П. Дениссона.

Так комплексы дыхательных упражнений были включены в подготовительную и заключительные части, упражнения адаптивной легкой атлетики в основную часть, а гимнастика для мозга П. Дениссона в заключительную часть.

Основными методами, используемыми в данной методике являлись: педагогические методы (наглядного и вербального обучения) и методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). С целью более успешного овладения учебного материала применялись методические приемы: необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости и темпа движений, изменение пространственных границ выполнения упражнения, сочетание известного и неизвестного в одном упражнении.

Занятия по разработанной методике проводились групповым способом. Соблюдался также индивидуальный подход при выполнении корректирующих упражнений с учетом основных показаний и противопоказаний.

Разработанная методика реализовывалась в процессе учебных занятий по адаптивному физическому воспитанию в естественных условиях 3 раза в неделю в течении одного учебного года в коррекционном образовательном учреждении 8-го вида школе-интернате №18 г. Москвы.

В качестве средств легкой атлетики были использованы адаптированные виды ходьбы и бега: риверс и ходьба с утяжелителями.

Риверсная ходьба и бег задействует мышцы спины, ног, ягодиц, плюс в работу «включается» голова, улучшается боковое зрение, координация движений, равновесие, мозг просто начинает быстрее обрабатывать информацию.

Ходьба и бег с утяжелителями, направлена на улучшение состояния кардиореспираторной системы и развития таких физических качеств, как выносливость и сила. В качестве утяжелителей были использованы мешочки с песком.

Также в качестве средств коррекции применялась гимнастика для мозга П. Дениссона. Упражнения в данной гимнастике содержат систему быстрых, простых,

Динамика показателей быстроты в экспериментальной группе достоверно выше, чем контрольной. Так, в экспериментальной группе прирост данного показателя составил: у мальчиков 8,9%, у девочек 8,4%.

Время удержания пробы Ромберга увеличилось у школьников экспериментальной группы: у юношей на 11,4%, у девушек на 9% ($p>0,05$). В контрольной группе показатель недостоверно увеличился на 5,5% и на 2,8% ($p>0,05$).

В тесте, характеризующем скоростно-силовые способности мышц верхних конечностей «метание мяча на дальность» также отмечается положительная динамика полученных результатов, но в ЭГ более значимая. Выявлено улучшение показателей в тесте, оценивающем комплексное проявление скоростных качеств и координационных способностей. Время преодоления дистанции в тесте «челночный бег» сократилось у школьников экспериментальной группы у юношей 13,6% и 8,5% у девушек.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния и физической подготовленности учащихся 15-17 лет контрольная группа

Показатели	Контингент	Контрольная группа (n=20)				
		Исходные данные	Конечные данные	Прирост %	t	p
Индекс Руфье-Диксона, усл.ед.	Ю	6,65±0,7	5,7±0,4	11,7	1,18	>0,05
	Д	6,76±0,5	6,0±0,3	9,7	1,31	>0,05
Гибкость, см	Ю	3,2±0,18	3,5±0,17	9,3	1,25	>0,05
	Д	4,3±0,17	4,9±0,16	13,9	2,6	<0,05
Пресс, кол-во раз	Ю	24,2±1,8	26,2±1,6	8,3	0,83	>0,05
	Д	23,1±1,7	24,7±1,8	6,9	0,64	>0,05
Прыжок в длину, см	Ю	168,4±5,1	172,3±5,7	2,3	0,51	>0,05
	Д	157,1±4,9	160,4±5,2	2,1	0,46	>0,05
Челночный бег, сек	Ю	11,8±0,6	11,2±0,9	5,1	0,55	>0,05
	Д	13,1±1,2	12,5±1,1	4,6	0,37	>0,05
Бег на 30 м, сек	Ю	6,9±0,2	6,5±0,3	5,8	1,11	>0,05
	Д	7,2±0,5	6,9±0,7	4,2	0,34	>0,05
Проба Ромберга, сек	Ю	27,2±1,8	28,7±1,5	5,5	0,64	>0,05
	Д	28,3±1,7	29,1±1,8	2,8	0,16	>0,05

Выводы: У подростков ЭГ, занимающихся по разработанной методике, увеличились практически все показатели, характеризующие физическую подготовленность. Результаты некоторых тестов приблизились к границам должных возрастных норм, однако полученные данные в отдельных показателях были недостоверны, что свидетельствует о том, что имеющаяся патология, а именно интеллектуальная недостаточность препятствует полноценному развитию основных физических качеств.

Библиографический список:

1. Васянина И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /Ирина Ивановна Васянина. – Владивосток, 2016. – 198с.

2. Екжанова Е.А. Системный подход к разработке программы коррекционно-развивающего обучения детей с нарушением интеллекта /Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева // Дефектология. – 2010. - №6. – С. 29-34.

3. Ивинский Д.В. Актуальность экспериментальных методик дополнительного физического воспитания учащихся специальной коррекционной школы VIII вида /Д.В. Ивинский //Вестник Тамбовского университета. – 2015. - №2(142). – С.1-6.

УДК 796/799

ББК 75

А 43

Редакционная коллегия:

*Н.В. Финогенова, к.п.н., доцент; С.А. Дробышева, к.п.н., доцент;
Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент; В.В. Горбачева, к.п.н.; А.Е. Савельева, к.п.н.*

Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 2 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – 350 с. ISBN 978-5-6045562-9-0

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6045562-9-0

Сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования» индексируется в наукометрической базе РИНЦ.

УДК 796/799

ББК 75

© Финогенова Н.В., Дробышева С.А., Борисенко Е.Г., Горбачева В.В.,
Савельева А.Е., 2023

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 3. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Артамонова Т.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	10
<i>Бахнова Т.В., Куропаткина Н.А., Ерофеева А.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ РИТМИ- ЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИ- ТАНИИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	14
<i>Богданов И.А., Стеценко Н.В.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА	19
<i>Бондаренко Д.В., Горбачева В.В.</i> АНАЛИЗ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП	23
<i>Бондаренко Д.В., Масленников Д.Р., Бондаренко М.П.</i> СПОРТ ПРИ ДЦП	26
<i>Борисенко Е.Г., Горбачева В.В., Паширина Е.С.</i> СРЕДСТВА МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ В США	29
<i>Булыбенко В.А., Лыгановский Д.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	32
<i>Высавская О.А., Сырцова Е.А.</i> РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ТЕРРИТОРИЯ РОСТА» КАК АКТИВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ В ВОПРОСАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	36
<i>Высоцкая Е.А., Фаренбрух А.С.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА	40
<i>Гатина Д.О., Седых Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ	44
<i>Глазкова Е.И., Рукавишников И.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИППОТЕРАПИИ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С МОНОПЛЕГИЕЙ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ	48
<i>Глушенкова Н.А., Дробышева С.А.</i> МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	51

подготовительных упражнений на фитболе и иппотренажере, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, которые реализовывались в форме занятий по иппотерапии экспериментально обоснована и выявлено улучшение уровня физической подготовленности старших школьников с моноплегией в процессе адаптивного физического воспитания.

Библиографический список:

1. Глазкова Е. И. Занятия иппотерапией с детьми 12-13 лет с отклонениями в интеллектуальном развитии / Е. И. Глазкова, И. Ю., Рукавишникова, К. А. Гребнева, А. В. Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 49-54.

2. Демина, Л. С. Социально-педагогическая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / Л. С. Демина. — Томск : ТГПУ, 2018. — 112 с.

3. Дробышева С. А. Эффективность применения средств иппотерапии в процессе занятий с детьми 12-13 лет, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии / С. А. Дробышева, Е. И. Глазкова // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 33-36.

МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

*Глушенкова Н.А., тренер по адаптивному плаванию муниципального автономного учреждения
Нижневартовск (МАУ г. Нижневартовска СШОР)
Дробышева С.А., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В данной статье раскрываются методико-практические особенности проведения занятий оздоровительным плаванием школьников с последствиями детской церебральной патологии. Обосновываются результаты применения специально подобранных средств, направленных на формирование правильного дыхания. Рассматриваются основные способы и методы организации занятий в воде. Описываются структурные компоненты экспериментальной методики занятий оздоровительным плаванием учащихся данной возрастной и нозологической группы. Даются методические рекомендации по использованию дыхательных упражнений в водной среде.

Ключевые слова: учащиеся, страдающие детской церебральной патологией, оздоровительное плавание, специальные комплексы дыхательных упражнений.

METHODS FOR HEALTH SWIMMING FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS WITH CHILDHOOD CEREBRAL PALSY

*Glushenkova N.A., adaptive swimming coach of the municipal autonomous institution
Nizhnevartovsk (MAU Nizhnevartovsk School of Education)
Drobysheva S.A., PhD, Associate Professor
Volograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Abstract. This article reveals the methodological and practical features of conducting recreational swimming classes for schoolchildren with the consequences of children's cerebral pathology. The results of the use of specially selected means aimed at the formation of proper

breathing are substantiated. The main ways and methods of organizing classes in the water are considered. Structural components of the experimental method of practicing health-improving swimming for students of this age and nosological group are described. Guidelines are given on the use of breathing exercises in the aquatic environment.

Key words: students suffering from children's cerebral pathology, health-improving swimming, special sets of breathing exercises.

Актуальность. Детский церебральный паралич одно из самых распространенных заболеваний неврологического профиля, которое за последние десятилетия по данным Министерства здравоохранения увеличилось практически в 1,5 раза.

Детский церебральный паралич (ДЦП) относится к непрогрессирующим резидуальным состояниям. Данная группа состояний является следствием поражения центральной нервной системы (ЦНС) или проводящих структур, возникающих во внутриутробном, интранатальном и раннем постнатальном периодах. Двигательные расстройства при ДЦП обусловлены тем, что поражение незрелого мозга нарушает последовательность этапов его созревания. Высшие интегративные центры не оказывают тормозящего влияния на примитивные стволовые рефлекторные механизмы [1].

Детский церебральный паралич продолжает оставаться одной из наиболее сложных медико-социальных и психолого-педагогических проблем, обусловленных тяжестью этой инвалидизирующей патологии [2-3].

Детский церебральный паралич (ДЦП), как следствие дизонтогенеза центральной нервной системы, характеризуется многообразием клинических проявлений, на преодоление которых в течение многих лет с большей или меньшей степенью эффективности были направлены усилия специалистов различного профиля [4].

Адаптивная физическая культура занимает одно из ведущих мест в социальной интеграции инвалидов с последствиями детской церебральной патологии, так как в ее арсенале имеется значительное количество средств, которые способствуют более быстрому восстановлению нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА) и эффективно развивают навыки бытового самообслуживания данной категории лиц.

В научно-методической литературе имеются данные о рекомендации средств для детей с ДЦП, используемых в коррекционных целях, к которым относятся упражнения лечебной гимнастики, фитбол гимнастики, механотерапии, массажа и гидрокинезотерапии [5].

Однако мнения авторов разнятся в отношении применения перечисленных средств для детей с ДЦП позднего резидуального периода, что определяет актуальность исследования в отношении использования средств гидрокинезотерапии для детей среднего школьного возраста, так, как большинство имеющихся научных данных относятся к раннему дошкольному возрасту.

Результаты исследования. В рамках данного исследования рассматриваются вопросы организации и проведения занятий оздоровительным плаванием с использованием специальных дыхательных комплексов упражнений, выполняемых в водной среде для детей 10-12 лет с последствиями церебральной патологии, а именно спастической диплегии.

Разработанная методика занятий оздоровительным плаванием базируется на методических подходах авторов Н.Ж.Булгаковой, П.В. Кравцевич, А.А. Бруйкова, А.В. Гулина. Компоненты экспериментальной методики представлены на рис. 1.

В качестве основных средств в данной методике используются:

- комплексы упражнений для разминки на суше в сочетании с дыхательными упражнениями;
- комплексы упражнений на растяжение и расслабление в воде;
- комплексы специальных дыхательных упражнений, выполняемых у бортика, на мелкой и глубокой части бассейна, дыхательные упражнения с предметами;

- комплексы упражнений, направленные на освоение основными способами плавания кроль на спине и животе, брасс;
- игры и игровые задания в воде.



Рис. 1. Основные компоненты экспериментальной методики

Реализовывалась данная методика в течение 1 года на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК» в научно-практическом центре «Без границ» для детей с ограниченными возможностями здоровья. В экспериментальной части принимали участие дети 10-12 лет, в количестве 20 человек, разделенные методом случайной выборки на две группы идентичные по уровню функционального состояния и физической подготовленности, имеющие одинаковую форму ДЦП, а именно спастическую диплегию легкой степени с сохраненным интеллектом.

Особый акцент в ходе применения экспериментальной методики был сделан на использование комплексов дыхательных упражнений, которые были подобраны с учетом возрастных особенностей и состояния дыхательной системы. В процессе использования данных упражнений основное внимание уделялось обучению правильному дыхательному акту и сочетанию движений в воде с дыханием.

Так нами были включены упражнения с длительным выдохом в воду стоя у бортика с постепенным погружением под воду, дыхательные упражнения в сочетании с имитацией работы рук кролем стоя на мелкой части бассейна, дыхательные упражнения с теннисными пластиковыми мячами, дыхательные упражнения с пластиковыми трубочками, а также упражнения с задержкой дыхания и нырянием под воду. Все перечисленные упражнения были включены в различные части занятия и выполнялись с четким контролем методиста.

В процессе занятий по разработанной методике были получены положительные результаты улучшения состояния кардиореспираторной системы занимающихся, а также двигательных способностей детей 10-12 лет, страдающих ДЦП. Результаты исследований представлены в таблицах 1 и 2.

Так у девочек, занимавшихся по предложенной методике значения ЧСС снизились на 5,5%, а в КГ на 2,8% ($p > 0,05$). Частота дыхательных движений в покое достоверно снизилась у девочек ЭГ на 9,3%, а в КГ недостоверно на 5,2%.

В пробах с задержкой дыхания Штанге и Генчи приросты полученных значений составили у девочек ЭГ 12,5 и 10,8% соответственно, а в КГ 6,1 и 5,9%.

В результате исследования эффективности применения разработанной методики у девочек с последствиями ДЦП выявлено, что применение предложенных средств оказало позитивное воздействие на развитие силы различных групп мышц.

Таблица 1

Динамика показателей функционального состояния школьников с ДЦП

Показатели	Группы	До эксперимента		После эксперимента		t	p	Прирост, %
ЧСС, уд/мин	ЭГ	81,6±2,1	77,1±1,8	1,62	>0,05	5,5		
	КГ	81,8±2,0	79,5±1,9	1,12	>0,05	2,8		
ЧДД, цикл/мин	ЭГ	26,7±0,7	24,2±0,8	2,35	<0,05	9,3		
	КГ	26,9±0,87	25,5±0,93	1,54	>0,05	5,2		
ЖЕЛ, мл	ЭГ	2156±23,6	2373±22,8	6,6	<0,05	10		
	КГ	2157±22,7	2243±23,1	2,66	<0,05	3,9		
Проба Штанге, сек	ЭГ	29,4±0,7	33,1±1,1	2,84	<0,05	12,5		
	КГ	29,6±0,9	31,4±1,1	1,26	>0,05	6,1		
Проба Генчи, сек	ЭГ	25,7±0,9	28,5±0,7	2,45	<0,05	10,8		
	КГ	25,4±0,6	26,9±0,8	1,5	>0,05	5,9		

Так в тесте, вис на перекладине значения улучшились в ЭГ на 20,2%, а в КГ на 10,1% ($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей двигательных способностей школьников с ДЦП

Показатели	Группы	До эксперимента		После эксперимента		t	p	Прирост, %
Вис на перекладине, сек.	ЭГ	28,6±0,9	34,4±1,2	3,86	<0,05	20,2		
	КГ	28,7±0,8	31,6±1,0	2,26	<0,05	10,1		
Кистевая динамометрия, кг	ЭГ	21,2±0,5	24,4±0,8	3,4	<0,05	15,1		
	КГ	21,7±0,96	23,6±0,7	1,61	>0,05	8,7		
Силовая выносливость мышц брюшного пресса, сек	ЭГ	9,4±0,6	11,4±0,57	2,43	<0,05	21,2		
	КГ	9,6±0,5	10,6±0,6	1,28	>0,05	10,4		
Силовая выносливость разгибателей спины, сек	ЭГ	14,1±0,6	16,3±0,8	2,4	<0,05	15,6		
	КГ	14,3±0,6	15,2±0,78	0,91	>0,05	6,3		
Силовая выносливость большой ягодичной мышцы, сек	ЭГ	12,4±0,5	14,4±0,6	2,56	<0,05	16,1		
	КГ	12,6±0,5	13,2±0,7	0,69	>0,05	4,7		
Силовая выносливость средней ягодичной мышцы, сек	ЭГ	21,5±0,75	25,3±0,8	3,48	<0,05	17,6		
	КГ	21,5±0,6	23,4±0,5	2,43	<0,05	8,8		
Силовая выносливость сгибателей шеи, сек	ЭГ	12,0±0,5	14,2±0,8	2,34	<0,05	18,3		
	КГ	12,1±0,6	13,3±0,7	1,3	>0,05	9,9		
Сила мышц ног, кол-раз	ЭГ	14,6±0,8	17,2±0,7	2,45	<0,05	17,8		
	КГ	14,5±0,6	15,8±0,5	1,66	>0,05	8,9		

При определении силовой выносливости мышц брюшного пресса до эксперимента у девочек обеих групп были выявлены очень низкие значения, данное упражнения для

большинства из них было затруднительно. После проведенного эксперимента время удержания прямых ног под углом 45° в ЭГ улучшилось в среднем на 2сек, прирост 21,2%, а в КГ на 1сек, прирост 10,4%.

Отмечается увеличение количества приседаний, как в ЭГ, так и КГ, но более значимые приросты были у девочек, занимавшихся по разработанной методике и составили 17,8% ($p < 0,05$), в то время, как в КГ всего 8,9% ($p < 0,05$). В таблице 2 можно увидеть изменения показателей силовых способностей мышц спины и шеи. У девочек ЭГ с последствиями ДЦП результаты в данных тестах улучшились на 15,6 и на 18,3%

Таким образом, проведенный эксперимент доказал эффективность применения разработанной методики, основанной на использовании комплексов упражнений оздоровительного плавания в сочетании с комплексами специальных дыхательных упражнений.

Библиографический список:

1. Кравцевич, П.В. Развитие подвижности суставов у детей со спастическими формами церебрального паралича под влиянием лечебного плавания / П.В. Кравцевич, А.А. Бруйков, А.В. Гулин // В мире научных открытий. – 2019. - № 2 (50). – С. 177-183.

2. Мукина, Е.Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича / Е.Ю. Мукина, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер // Таврический медико-биологический вестник. – 2013. – 9 (125). – С. 178-184.

3. Оздоровительное, лечебное, адаптивное плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. // под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

4. Семенова, К.А. Клиника и реабилитационная терапия детей с церебральным параличом / К.А. Семенова, Е.М. Мастюкова. М.Я. Смуглин. - М.: Книга по требованию, 2013. - 328 с.

5. Таран, И.В. Гидрокинезотерапия в системе физической реабилитации детей с церебральным параличом / И.В. Таран // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – М. – 2014. – № 6. – С. 34-39.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Голубков А.М., преподаватель,

Каверин Е.И., преподаватель, kaverin-23@mail.ru,

Скрябин М.С., преподаватель,

Чернев И.Л., преподаватель,

Воронежский государственный медицинский университет им Н.Н. Бурденко,

Россия, Воронеж

Аннотация: Показателями здоровья граждан принято считать уровень заболеваемости и физического развития. К сожалению, данные по состоянию здоровья населения на сегодняшний день свидетельствуют о росте количества социальных заболеваний, что диктует крайнюю необходимость в применении адаптивной физической культуре в системе образования. В данной статье будет рассмотрена история становления и развития адаптивного спорта, а также уделено внимание адаптивному физическому воспитанию в системе образования.

Ключевые слова: образование, адаптивный спорт, физическое воспитание, система инвалиды, физическая культура.