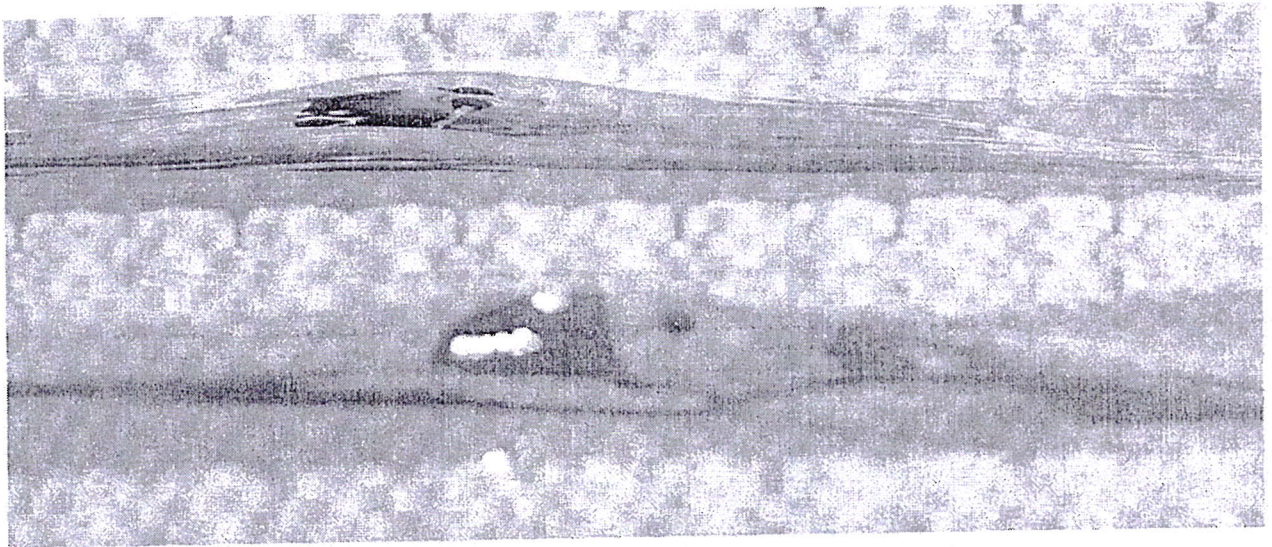


Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва

Практико - ориентированный проект

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ



Автор - разработчик:  
Ткаченко Юрий Леонидович,  
Тренер-преподаватель по спорту  
МАУДО города Нижневартовска  
«СШОР»



**КОПИЯ ВЕРНА**

Нижневартовск



**КОПИЯ ВЕРНА**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация .....	3
2. Обоснование необходимости проекта .....	3
3. Цели и задачи проекта .....	4
4. Основное содержание проекта .....	5
4.1. Особенности технической подготовки пловцов .....	5
4.2. Дифференцирование применения средств технической подготовки у пловцов при плавании способом кроль на спине..	8
4.3. Оценка эффективности дифференцированного применения средств направленных на совершенствование техники согласования гребковых движений при плавании способом кроль на спине.....	12
4.4. Программа «Совершенствование техники согласования гребковых движений при плавании способом кроль на спине»...	16
5. Ресурсы .....	19
6. Партнеры .....	21
7. Целевая аудитория .....	21
8. План реализации проекта .....	21
9. Ожидаемые результаты и социальный эффект .....	22
10. Перспективы дальнейшего развития проекта .....	23
11. Литература .....	24



## 1. Аннотация проекта

В данном проекте обобщен опыт тренера-преподавателя по плаванию, направленный на совершенствование техники плавания способом кроль на спине у пловцов на основе применения в их спортивной тренировке средств по согласованию гребковых движений. Реализация педагогического опыта способствует содействию формирования у пловцов навыка владения техникой плавания и ее индивидуализации, расширению диапазона вариативности техники плавания при максимальных проявлениях физических качеств. В проекте представлена программа «Совершенствование техники согласования гребковых движений при плавании способом кроль на спине».

Актуальность разработки и внедрения данного проекта обусловлена необходимостью поиска эффективных путей повышения рациональности техники плавания пловцов. Представленный проект направлен на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса по плаванию и распространение имеющегося опыта в профессиональной среде.

## 2. Обоснование необходимости проекта

Спортивное плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Спортивная работа по плаванию направлена на достижение возможно более высокого результата, определяемого соответствующим уровнем развития физических качеств и способностей спортсменов. Такая работа является самым эффективным средством для развития и совершенствования необходимых умений и навыков.

Спортивная подготовка пловцов – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и







НИЖНЕВАРТОВЕКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ

IV открытая студенческая конференция  
"СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ДОСТИЖЕНИЯ, ИННОВАЦИИ"

# ДИПЛОМ

II СТЕПЕНИ

ВРУЧАЕТСЯ

Мамонтовой Екатерине Вячеславовне

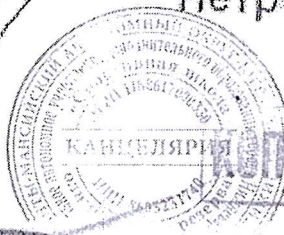
Секция "Моя будущая профессия - мое будущее"

Тема работы: "Профилактика нарушения осанки средствами плавания"

Руководитель: Кислюк А.В., МАУ г. Нижневартовска,  
СШОР

И.О. Директора

Петренко А.А.



КОПИЯ ВЕРНА

КОПИЯ ВЕРНА



Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

# ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XII Всероссийская научно-практическая конференция

г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г.



**КОПИЯ ВЕРНА**

НВГУ  
Нижневартовск  
2022



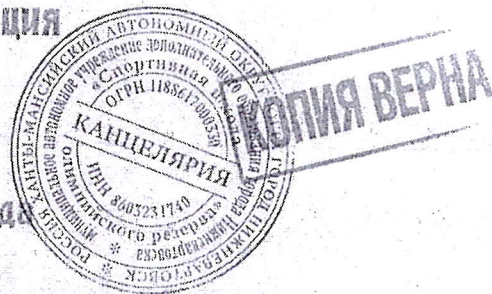
**КОПИЯ ВЕРНА**

16+



# ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

III Всероссийская  
научно-практическая конференция



Нижновартосек, 20 октября 2022 года



УДК 796  
ББК 72я43  
П 26

16+

Печатается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»  
протокол №1 от 18.01.2022

П 26 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2022 г) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. 459 с.

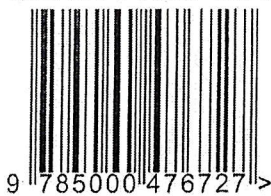
ISBN 978-5-00047-672-7

ББК 72я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

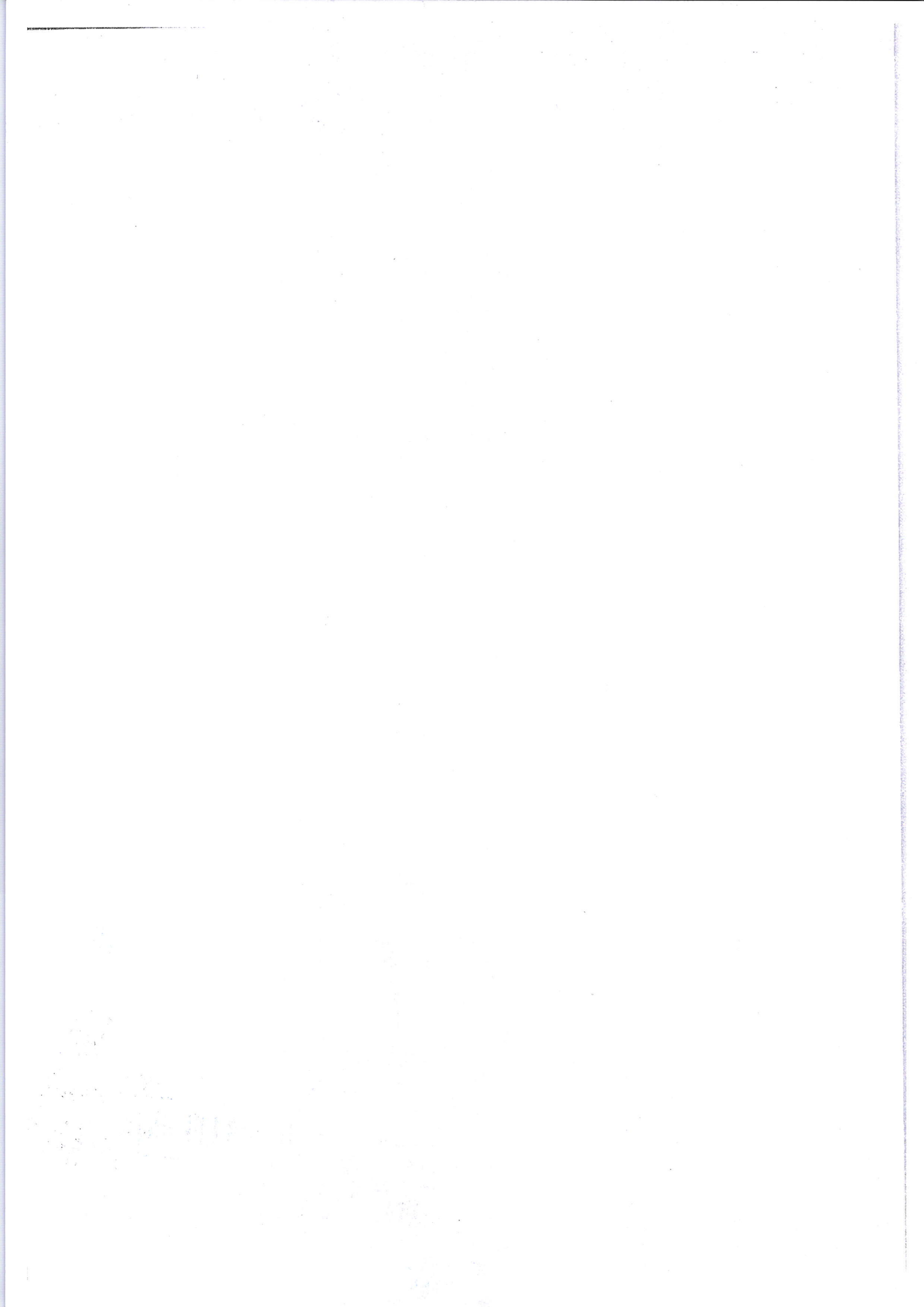
ISBN 978-5-00047-672-7



9 785000 476727 >

© Нижевартовский государственный университет, 2022







УДК 37.018.26

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7404501>

*Мамонтова Е.В., Кислюк А.В.*

*Спортивная школа олимпийского резерва  
г. Нижневартовск, Россия*

### О ВАЖНОСТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

**Аннотация.** В статье представлен литературный обзор по проблеме недостаточного участия родителей в процессе физического воспитания и спортивной подготовки их детей. Участие родителей характеризуется как пассивное. Встречаются негативные моменты участия родителей в соревнованиях – повышенных требований, связанных с достижением высоких спортивных результатов к своим детям, проявление агрессии к другим. Констатируется важность вовлечения родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, осуществляемых в условиях спортивной школы.

**Ключевые слова:** родители; дети; воспитание; компетентность; занятия спортом; мотивация

*Mamonтова E.V., Kislyuk A.V.  
Olympic reserve sports school  
Nizhnevartovsk, Russia*

### ABOUT THE IMPORTANCE OF INVOLVING PARENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF CHILDREN

**Abstract.** The article presents a literary review on the problem of insufficient participation of parents in the process of physical education and sports training of their children. The participation of parents is characterized as passive. There are negative aspects of parents' participation in competitions – increased demands related to achieving high sports results for their children, aggression towards others. The importance of involving parents in the process of systematic physical culture and sports activities of their children, carried out in a sports school, is stated.

**Keywords:** parents; children; upbringing; competence; sports; motivation

В современном обществе одной из важнейших задач является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры их родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не способна дать хороших результатов, если она будет реализовываться без участия семьи.

Именно семья, являясь персональной средой жизни ребенка начиная с момента рождения, во многом определяет направленность его физического развития [2; 9].

О важности участия семьи в воспитании детей совместно с образовательным учреждением констатируется во многих нормативных документах Российской Федерации. В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года одним из направлений определено создание условий для расширения участия семьи в воспитательной





деятельности образовательной организации, а также расширение семейного образовательного туризма и спорта, включая организованный отдых в каникулярное время.

Для разработки и внедрения эффективных практик по вовлечению родителей в процесс физкультурно-спортивной деятельности их детей, осуществляемый в условиях спортивной школы, необходимо иметь представление о существующих подходах в решении данного вопроса.

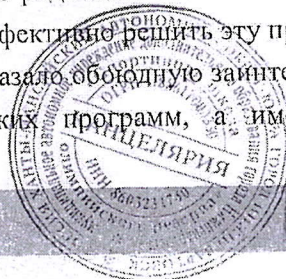
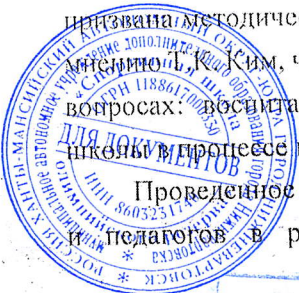
Задачи: изучить опыт вовлечения родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, осуществляемый в условиях спортивной школы.

Методы исследования: для решения поставленной задачи использовался метод анализа и обзора научно-методических источников.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников показал, что в научном дискурсе вопросы содержания и качества семейного воспитания раскрываются с позиции воспитательного потенциала семьи, под которым понимается совокупность факторов и условий, характерных для различных семей, способствующих всестороннему развитию детей, а также возможность их реального и потенциального использования [3; 5-7].

Изучая особенности участия семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации оказалось, что в литературных источниках наблюдается незначительное количество работ, выполненных по данному направлению. Устраняя этот пробел, Л. В. Анохина и Л. А. Ивакина в своем исследовании взяли за основу метод теоретического анализа и рассмотрели особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей в условиях дошкольного образовательного учреждения. В своей работе они представили это взаимодействие в виде педагогической модели, содержащей целевой, организационно-педагогической, процессуально-технологической, результативно-оценочной блоки. Взаимосвязанность и взаимообусловленность блоков педагогической модели, по их мнению, может стать основой для эффективного взаимодействия участников образовательного процесса, а именно инструктора по физическому воспитанию и родителей воспитанников детского сада, и содействовать повышению качества физического воспитания дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения, содействуя повышению физической подготовленности детей, расширению их кругозора в теоретических вопросах, связанных с двигательной активностью и здоровьем, а также повышению функциональных показателей организма [1].

Повысить компетентность родителей в вопросах физического воспитания их детей призвана методическая литература в большом количестве представленная в библиотеках. По мнению Л. В. Анохиной и Л. А. Ивакиной, чтение такой литературы содействует просвещению родителей в различных вопросах: воспитания, оздоровления, детско-родительских отношениях. Но без участия школы в процессе просвещения родителей эффективно решить эту проблему невозможно [4]. Проведенное автором исследование показало, что обязательную заинтересованность родителей и педагогов в реализации просветительских программ, а именно направленных на





формирование физкультурно-педагогической компетентности. Для этого являются предпочтительными занятия физическими упражнениями и спортом в организованных семейных группах. Наряду с этим, неготовность родителей участвовать в физкультурно-спортивной деятельности совместно с детьми связана с нехваткой свободного времени, отсутствием теоретических знаний.

Наиболее распространенными практиками вовлечения родителей в совместную физкультурно-спортивную деятельность с детьми являются совместное выполнение утренней гигиенической гимнастики, участие в активном отдыхе на природе, использование подвижных и спортивных игр на досуге, выполнение закаливающих мероприятий.

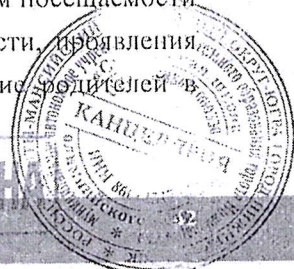
О важности привлечения родителей к занятиям спортом их детей в своей статье констатирует Джулия Мессина. Поддержка родителей, связанная с участием их детей в спорте, основывается на получении удовольствия ребенком, проявлением им энтузиазма [10]. Вместе с этим со стороны родителей можно наблюдать и неблагоприятные моменты – неудовольствие спортивными результатами, показываемыми их детьми, восприятие соревновательной среды как угрожающей их ребенку, проявление излишнего беспокойства [11; 14]. Проведенное исследование показало, что у детей, испытывающих большее давление со стороны своих родителей, наблюдается положительная связь с проявлением мотивации, и отрицательная – с получением удовольствия от занятий. Авторы рекомендуют родителям повышать уровень образованности в вопросах спортивной подготовки их детей с помощью специальных консультаций, которые могут помочь им поддерживать юных спортсменов, участвуя в формировании спортивного опыта своих детей с использованием позитивного и менее инвазивного способа [14].

Для разработки эффективной стратегии позитивного родительского участия в процессе занятий спортом их детей ряд ученых рекомендует подход, сочетающий и интегрирующий действия родителей, спортивных педагогов и спортивных психологов в неформальных контекстах (например, в рекреационных мероприятиях [12; 13].

Систематические занятия физкультурно-спортивной деятельности содействуют формированию мотивации к использованию средств соревновательной направленности занимающихся детей и подростков [8]. Ученые, изучавшие участие родителей в формировании спортивной мотивации их детей говорят, констатируют о важности каждого элемента воспитательного потенциала семьи, являющегося фактором эффективности воспитательной деятельности. Для успешного воспитания в семье, по мнению ученых, родителям необходимо: знание родителями своего ребенка; включение ребенка в систему семейных отношений и деятельности; самосовершенствование педагогической культуры родителей и семейных отношений. Задача педагогов – помочь родителям эффективно осуществлять эту работу в условиях семьи [15]. Исследования показывают, что активность участия родителей в физическом воспитании детей, оцененная по показателям посещаемости их детьми уроков физической культуры, активности на уроках, успеваемости, проявления интереса к этим урокам оставляет желать лучшего. Недостаточное участие родителей в



КОПИЯ ВЕРНА



КОПИЯ ВЕРНА





физическом воспитании детей является прямой или косвенной причиной недостаточно позитивного и деятельностного отношения учащихся к физической культуре и спорту.

В исследованиях, проведенных учеными, констатируется об имеющейся проблеме низкой вовлеченности родителей в процесс занятий физкультурно-спортивной направленности. Это связано с такими факторами, как недостаточная образованность родителей в вопросах организации физического воспитания детей и семейного воспитания в целом, низким уровнем компетентности в области теоретических знаний о роли занятий физической культурой и спортом в гармоничном развитии их детей. Наряду с этим отмечается низкая мотивация родителей в проявлении участия в физическом воспитании детей, а также собственная двигательная пассивность.

Анализ литературных источников показал, что участие родителей в физкультурно-спортивной деятельности детей является важным аспектом воспитательной работы, осуществляемой спортивным педагогом. Основная сложность в решении этой проблемы связана, прежде всего, с существующими недостатками в организации и проведении физкультурно-спортивной работы с семьей в условиях конкретных образовательных учреждений, в том числе спортивных учреждений, организующих спортивную подготовку юных спортсменов. Отсутствие приемлемых форм занятий физическими упражнениями и спортом для семейных групп как в общеобразовательной, так и в спортивной школе, также можно отнести к фактору обуславливающему недостаточную вовлеченность родителей в процесс физкультурно-спортивной деятельности их детей. Так же существенным фактором не вовлеченности родителей является отсутствие опыта у педагогов в организации и проведение на постоянной основе мероприятий, предусматривающих совместное участие родителей и детей.

Таким образом, в совершенствовании физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью особое значение приобретает задача приобщения подрастающего поколения к активным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе использования воспитательного потенциала семьи, просвещения родительской общественности, активного включения родителей в физкультурно-спортивную деятельность своих детей, формирования у них чувства ответственности за здоровье и гармоничное развитие детей.

### Литература

1. Анохина Л.В., Ивакина Л.А. Педагогическая модель взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи в условиях дошкольного образовательного учреждения // Педагогика XXI века: традиции и инновации. Липецк: Липецкий ГПУ, 2018. 246 с.
2. Бельц В.Э., Малофеева О.В. Взаимодействие спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребенка // Вестник ТГПУ. 2016. №8 (173). С. 106-111.
3. Катасонов В.В., Поветьев П.В. Семейное воспитание как повышение человеческого потенциала общества. 2017. <https://nirsi.ru/107>



КОПИЯ ВЕРНА

16+



# ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XIII Всероссийская  
научно-практическая конференция

Нижевартовск, 20 октября 2023 года



**КОПИЯ ВЕРНА**



**КОПИЯ ВЕРНА**

УДК 796  
ББК 72я43  
П 26

16+

Печатается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»  
протокол №1 от 31.01.2023

П 26      Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 20 октября 2023 г) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2024. 357 с.

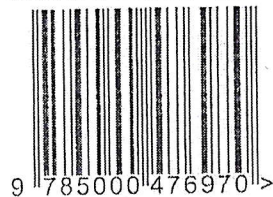
ISBN 978-5-00047-697-0

ББК 72я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISBN 978-5-00047-697-0



© Нижевартовский государственный университет, 2024



КОПИЯ ВЕРНА





УДК 796.011.1

*Мамонтова Е.В., Кислюк А.В.*  
Спортивная школа олимпийского резерва  
г. Нижневартовск, Россия

## ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования отношения родителей к осуществлению совместной физкультурно-спортивной деятельности с собственными детьми 8–9 лет, занимающихся плаванием в условиях спортивной школы. Результаты исследования показали активную позицию родителей в участии в спортивной жизни ребенка, что может быть использовано в качестве фактора активизации физкультурно-спортивной деятельности. Констатируется потребность в разработке и внедрении инновационных программ для вовлечения родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, осуществляемых в условиях спортивной школы.

**Ключевые слова:** родители; дети; воспитание; компетентность; занятия спортом; мотивация.

*Mamontova E.V., Kislyuk A.V.*  
Olympic reserve sports school  
Nizhnevartovsk, Russia

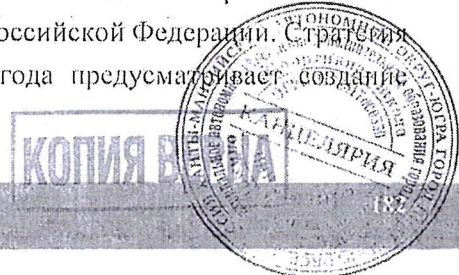
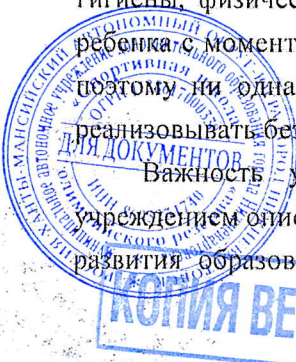
## THE ATTITUDE OF PARENTS TO THE IMPLEMENTATION OF JOINT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES WITH CHILDREN IN A SPORTS SCHOOL

**Abstract.** The article presents the results of a study of the attitude of parents to the implementation of joint physical culture and sports activities with their own children 8–9 years old, engaged in swimming in a sports school. The results of the study showed the active position of parents in participating in the sports life of the child, which can be used as a factor in activating physical culture and sports activities. The need is stated for the development and implementation of innovative programs to involve parents in the process of systematic physical education and sports activities of their children, carried out in a sports school.

**Keywords:** parents; children; upbringing; competence; sports; motivation.

В современном мире одной из приоритетных задач является формирование здорового, жизнеспособного молодого поколения. Здоровье детей в главную очередь зависит от их родителей [3; 4; 7]. Ведь именно они закладывают у ребенка привычки питания, соблюдение гигиены, физическое воспитание и многого другого. Семья является личным окружением ребенка с момента рождения, во многом определяет направление его физического развития, поэтому ни одна физкультурно-оздоровительная программа не даст результатов, если ее реализовывать без участия семьи ребенка [1; 2].

Важность участия семьи в воспитании ребенка совместно с образовательным учреждением описано во многих нормативных документах Российской Федерации. Стратегия развития образования в Российской Федерации до 2025 года предусматривает создание





условий для расширения участия семьи в образовательной деятельности образовательных организаций.

Для разработки и внедрения эффективных практик по вовлечению родителей в процесс физкультурно-спортивной деятельности их детей, осуществляемый в условиях спортивной школы, необходимо иметь представление об отношении родителей к физической культуре, о вовлеченности их в физкультурно-спортивную деятельность детей.

**Задачи:** изучить вовлеченность родителей в процесс систематических занятий физкультурно-спортивной направленности их детей, выявить готовность родителей участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях со своими детьми.

**Методы и организация исследования:**

Исследование проводилось на базе МАУ г. Нижневартовска «СШОР» среди родителей юных спортсменов, занимающихся плаванием второй год, возраста 8–9 лет. Всего в исследование приняли участие 55 родителя. Для решения поставленных задач применялось анкетирование. В анкете родителям предлагалось ответить на вопросы: насколько характерны для их семей различные воспитательные события (они же – показатели участия родителей в физическом воспитании детей). Использовались следующие индикаторы: тематические беседы с детьми, семейное посещение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в городе, в школе, микрорайоне и т. п., участие в физкультурно-спортивных соревнованиях, совместный (семейный) активный отдых.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время назрела необходимость проектирования системы целенаправленной работы образовательных организаций (в частности, спортивных школ) с родителями обучающихся (воспитанников, юных спортсменов), ориентированной на стимулирование их участия в формировании и поддержании у детей спортивной мотивации [5; 6; 8]. В данном контексте первым шагом представляется оценивание реального положения дел; важно оценить, каким образом современные родители участвуют в приобщении своих детей к многолетним занятиям спортом и, в целом, в их физическом воспитании.

Анализ анкетных опросов респондентов позволил сделать следующие выводы.

Большинство родителей (92,5%) имеют опыт совместного спортивного досуга с детьми. Причинами отсутствия совместного спортивного досуга (7,5%) стало отсутствие общих спортивных интересов. Регулярно посещают спортивные мероприятия – 23,1%, посещали 1-2 раза – 44,2%, а 32,7% опрошенных еще не посещали спортивные мероприятия.

В свободное время занимаются физической культурой и спортом со своими детьми только 70,9% родителей (рис. 1).





На вопрос «Вы готовы принять участие в физкультурно-массовом мероприятии со своим ребенком?» 54,5% родителей ответили, что готовы, если это будет развлекательная направленность. 47,3% согласны, если это будет спортивная направленность. 23,6% готовы участвовать, если это будет интеллектуальная направленность (рисунок 2). Не готовы принять участие в физкультурно-массовом мероприятии со своим ребенком 16,4% родителей.

Полученные результаты анкетирования позволили сделать вывод, что родители положительно относятся к занятиям спортом собственных детей и готовы продемонстрировать собственным примером важность использования средств физической культуры и спорта в жизнедеятельности. Их вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность может быть оценена, как высокая. Связано это с тем, что дети еще маленькие. У родителей есть желание участвовать вместе со своими детьми в мероприятиях, поддерживать их на соревнованиях. Для родителей важно быть осведомленными о ходе тренировочного процесса. Именно поэтому на начальном этапе тренеру-преподавателю необходимо поддерживать вовлеченность родителей, создавая условия для повышения двигательной активности и сплоченности самих родителей и содействуя сохранности контингента и укреплению семейных связей. Для повышения эффективности этой работы необходимо создавать и внедрять программы по вовлечению родителей в физкультурно-спортивную жизнь детей в условиях спортивной школы.

### Литература

1. Дрига В.И., Егоров Б.Б. Подготовка педагогов к взаимодействию с семьей в решении проблем физического воспитания детей // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2012. № 41(3). 99-106 с.
2. Ким Т.К. Характеристика программ и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, используемых в условиях семейного быта // Преподаватель XXI в. 2014. № 1(ч.1). С. 75-85.
3. Ковшова Е.С. Родители о роли школы в формировании здорового образа жизни ребенка // Наука и школа. 2017. № 3. С. 31-39.
5. Кучмаева О.В., Марыганова Е.А., Петрякова О.Л., Синельников А.Б. О современной семье и ее воспитательном потенциале // Социологические исследования. 2010. № 7. С. 49-55.
5. Лазарев Н.А., Пашенко Л.Г. Формы и методы спортивно-патриотического воспитания подростков в образовательном учреждении // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: мат-лы XI Всероссийской научно-практической конференции. (Нижневартовск, 21 октября 2021 г.). Нижневартовск, 2021. С. 292-295.  
<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/63>
6. Манислей И.В., Чаюн Д.В. Воспитательный потенциал спортивной среды образовательных организаций // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. № 4. С. 108-119.



КОПИЯ ВЕРНА



КОПИЯ ВЕРНА

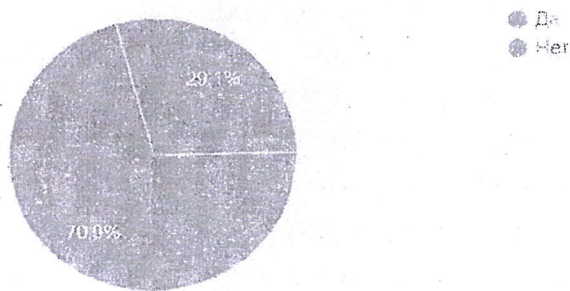


Рис. 1. Ответы родителей на вопрос «Занимаетесь в свободное время со своим ребенком физической культурой и спортом?» (%)

Обсуждают в кругу семьи спортивные события и их результаты – 96,2%.

На вопрос: «От чего или от кого зависел выбор вида спорта для занятий Вашим ребенком?» 39,6% респондентов ответили, что это было желание ребенка. Постарались учесть физические и психологические особенности ребенка и совместно сделали выбор спортивной секции – 41,5%, желание родителей – 13,2%. Для 39,6% родителей стало важно, чтобы ребенок овладел навыками избранного вида спорта. 30,2% опрошенных хотели бы, чтобы их ребенок стал профессиональным спортсменом, и только для 24,5% самое главное, чтобы ребенок был здоров. 88,7% родителей считают необходимым быть осведомленным о ходе тренировочного процесса (решаемых задачах во время тренировки), «нет» – 7,3%, «затрудняюсь ответить» – 4%.

Считают необходимым проведение родительских собраний 88,7% респондентов.

Поддерживают связь с тренером – 26,9% родителей, стараются посетить все родительские собрания – 64,8%.

Из всех опрошенных не занимались спортом – 18,9%, папа или мама занимались в школе в спортивной секции – 66%, папа или мама занимались в спортивной школе и имеют спортивный разряд – 9,4%.

86,8% родителей участвовали в соревнованиях разного уровня («школьных» – 22,6%, «школьных, городских» – 47,2%, «школьных, городских, окружных» – 11,3%). Приходили поддержать на соревнования родители респондентов – 54,7% («нет» – 34%).

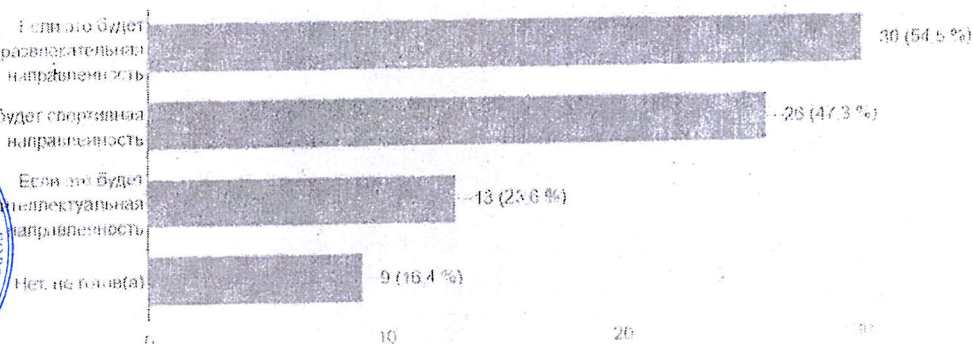


Рис. 2. Ответы родителей на вопрос «Вы готовы принять участие в физкультурно-массовом мероприятии со своим ребенком?» (%)



КОПИЯ ВЕРНА

КОПИЯ ВЕРНА

**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**



**КОПИЯ ВЕРНА**





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](mailto: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 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 освящено 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.



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.

**КОПИЯ ВЕРНА**



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

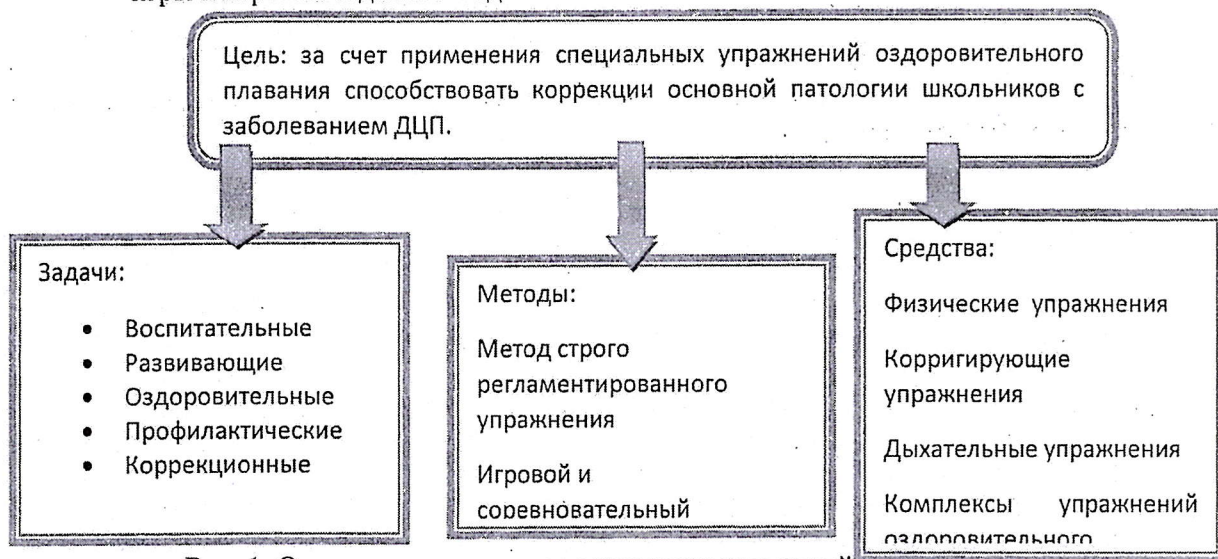
## Динамика показателей двигательных способностей школьников с ДЦП

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



- 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 сохранным 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.

**КОПИЯ ВЕРНА**



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 ствольные 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;



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.

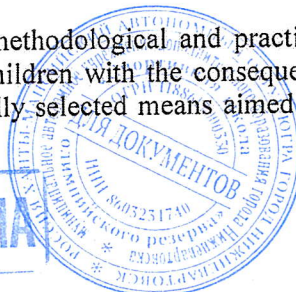
**Ключевые слова:** учащиеся, страдающие детской церебральной патологией, оздоровительное плавание, специальные комплексы дыхательных упражнений.

### 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

КОПИЯ ВЕРНА



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 3. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
<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., Пашарина 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

**КОПИЯ ВЕРНА**



**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

<b>СЕКЦИЯ 4</b>	
<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ</b>	
<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



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 сузов, 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

КОПИЯ ВЕРНА



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, оценивающим 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.



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 корригирующих 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,

КОПИЯ ВЕР



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*

**КОПИЯ ВЕРНА**



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	Т - 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,*

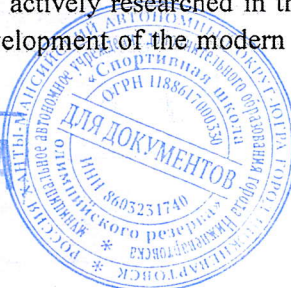
*Borisenko E.G., PhD, associate professor,*

*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

КОПИЯ ВЕРНА



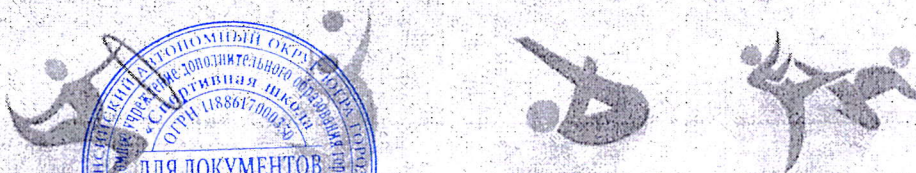
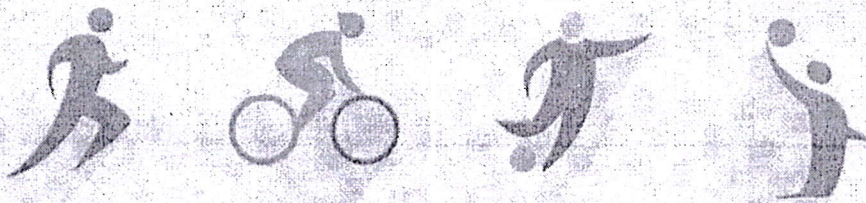
16+



# ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XI Всероссийская  
научно-практическая конференция

Нижневартовск, 21 октября 2021 года



КОПИЯ ВЕРНА

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

УДК  
ББК 72я43  
П 26

16+

Печатается по решению Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»  
протокол № 1 от 26.01.2021

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021>

П 26      Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: Изд-во НВГУ, 2021. 540 с.

ISBN 978-5-00047-622-2

ББК 72.0я43



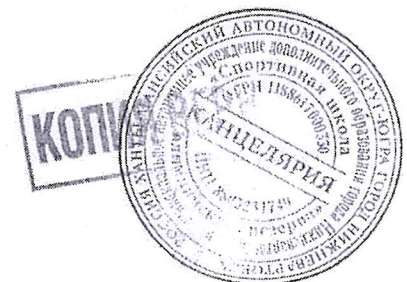
Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

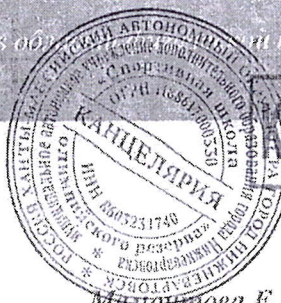
ISBN 978-5-00047-622-2



**КОПИЯ ВЕРНА**

© Нижневартовский государственный университет, 2021





КОПИЯ ВЕРНА

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/68>

*Мамонтова Е.В., Кинах О.Н., Кислюк А.В.*

*Спортивная школа олимпийского резерва,  
г. Нижневартовск, Россия*

### ОПЫТ РАБОТЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» С ЛЮДЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА И ДРУГИМИ МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы с лицами, страдающими расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Проведен анализ нормативно-правовой, методической базы по организации тренировочного процесса. Проведен анализ участия в соревнованиях различного уровня. Полученные результаты дают возможность утверждать, что использование средств адаптивной физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственной возможностью реабилитации и социальной адаптации детей с РАС и другими ментальными нарушениями, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** лица с расстройствами аутистического спектра, адаптивная физическая культура, тренировочный процесс, адаптивный спорт.

*Mamontova E.V., Kinakh O.N., Kislyuk A.V.*

*Olympic Reserve Sports School,  
Nizhnevartovsk, Russia*

### WORK EXPERIENCE OF THE MUNICIPAL AUTONOMOUS INSTITUTION OF NIZHNEVARTOVSK "OLYMPIC RESERVE SPORTS SCHOOL" WITH PEOPLE WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AND OTHER MENTAL DISORDERS

**Annotation.** The article presents the experience of working with people suffering from autism spectrum disorders and other mental disorders. The analysis of the regulatory, methodological framework for the organization of the training process is carried out. The analysis of participation in competitions of various levels is carried out. The results obtained make it possible to assert that the use of adaptive physical culture is effective, and in some cases, the only possibility of rehabilitation and social adaptation of children with autism spectrum disorder and other mental disorders, disabled people and persons with disabilities.

**Keywords:** persons with autism spectrum disorders, adaptive physical culture, training process, adaptive sports.

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение) является одной из самых больших спортивных школ в Ханты-Мансийском автономном округе – Югры, предоставляющей услуги людям с РАС и другими ментальными нарушениями.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к



КОПИЯ ВЕРНА





естественной социальной среде людей, имеющих ограниченные физические возможности, что позволяет преодолевать психологические барьеры, которые мешают им жить полноценной жизнью [3].

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, имеющий положительный опыт в реализации социальных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья, стал экспериментальной площадкой по разработке моделей и механизмов вовлечения их в занятия адаптивной физической культурой и спортом («фокус группа» «Адаптивная физическая культура»). Это стало возможным в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». На основании Концепции комплексного сопровождения людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2022 года в Учреждении уделяется особое внимание данной категории граждан. В условиях Учреждения оказываются следующие услуги:

- проводятся тренировочные занятия по адаптивной физической культуре и спорту для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплинам «плавание», «легкая атлетика», «лыжные гошки»;
- проводятся физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплине «легкая атлетика»;
- популярностью пользуются физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплине «плавание»;
- проводятся физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по настольному теннису;
- апробируется Всероссийская авторская программа терапевтического спорта «Лыжи мечты. Ролики».

Занимающиеся в спортивной школе имеют возможность посещать плавательный бассейн, пользоваться услугами сауны. Для населения оказываются услуги по прокату спортивного инвентаря (палки для скандинавской ходьбы, лыжи, коньки, коньки роликовые, самокат, тюбинг), предоставляется возможность пользоваться катком. Также популярностью пользуется посещение тренажерного зала. Известно, что занятия физической культурой и спортом, как и участие в спортивных мероприятиях, помимо прямого позитивного воздействия на организм людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями способствуют восстановлению психического равновесия, возвращению чувства уверенности в себе, дают возможность возобновить контакт с окружающим миром. По данным статистических отчетов в течение 2020 и 2021 годов 359 людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями приняли участие в следующих городских мероприятиях:

– физкультурное мероприятие в рамках городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, посвященное Дню защиты детей (май 2021 года, г. Нижневартовск);

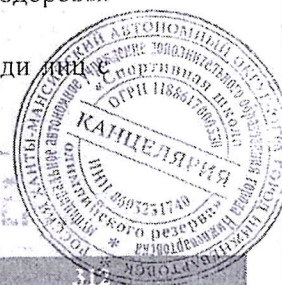
– физкультурное мероприятие среди лиц с ограниченными возможностями здоровья «Спорт для всех» (июнь 2021 г., г. Нижневартовск);

– физкультурное мероприятие «Открытый шахматно-шашечный турнир среди лиц с ограниченными возможностями» (август 2021 г., г. Нижневартовск);



КОПИЯ ВЕРНА

КОПИЯ ВЕРНА





– физкультурное мероприятие «Веселые старты» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья посвященное Дню Физкультурника (август 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по парабадминтону среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (март 2021, г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по лыжным гонкам среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (март 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по пауэрлифтингу в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по настольному теннису в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май месяц 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство города Нижневартовска по лёгкой атлетике в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);

– Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по настольному теннису среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (октябрь 2021 г., г. Нижневартовск);

– Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (октябрь 2021 г., г. Нижневартовск);

– Чемпионат и первенство лыжным гонкам, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (февраль, г. Ханты-Мансийск);

– Чемпионат и первенство по плаванию, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (февраль 2021 г., г. Сургут);

– Чемпионат и первенство по легкой атлетике, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (май 2021 г., г. Ханты-Мансийск);

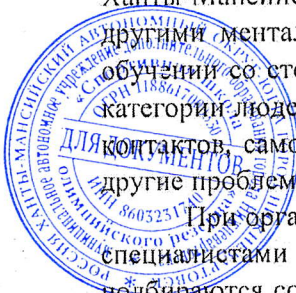
– Специальная Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей и подростков (сентябрь 2021 г., г. Ханты-Мансийск);

– Зимняя Специальная Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей и подростков с нарушением интеллекта (март 2021 г., г. Ханты-Мансийск);

Чемпионат и первенство по настольному теннису в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (октябрь 2021 г., г. Ханты-Мансийск). Дети и взрослые люди с расстройством аутистического спектра и

другими ментальными нарушениями нуждаются в постоянном присмотре, уходе, заботе, обучении со стороны не только своих родителей, но и со стороны специалистов. У данной категории людей, как правило, нарушены способности к общению, построению социальных контактов, самообслуживанию, отмечаются когнитивные нарушения, а также наблюдаются другие проблемы [1].

При организации работы с людьми, имеющими расстройства аутистического спектра, специалистами по АФК Учреждения учитываются особенности их развития, а также подбираются соответствующие формы и методы коррекционного воспитания и обучения. В процессе занятий учитываются особенности имеющихся нарушений, специфические



КОПИЯ ВЕРНА



КОПИЯ ВЕРНА



проявления потребностей в общении, подбираются наиболее подходящие вербальные и невербальные формы общения. Специалисты, работающие с таким контингентом, учитывают не только особенности поведения, но и имеющиеся интересы к различным видам деятельности, решают задачи нормализации поведения и налаживания социального взаимодействия [2].

В 2020–2021 годах в Учреждении осуществляли свою трудовую деятельность шесть тренеров-преподавателей по АФК, пять инструкторов-методистов по АФК, один заведующий отделением. Для обеспечения подготовки квалифицированных специалистов по АФК, предоставляющих услуги комплексного сопровождения детей и молодых инвалидов с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями с учетом современных технологий в рамках междисциплинарной команды специалистов Учреждением на постоянной основе ведется работа по обучению специалистов по АФК, повышению их квалификации, организуется участие в семинарах по направлению адаптивной физической культуры.

Важной задачей Учреждения выступает межведомственное взаимодействие и междисциплинарный подход при организации системы тренировочного процесса с занимающимися с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Учреждением ведется кластерное взаимодействие с казенным общеобразовательным учреждением Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2», казенным учреждением ХМАО – Югры «Нижневартовская общеобразовательная санаторная школа», инклюзивным центром «Алые паруса», БУ ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта ХМАО-Югры». Согласно протоколу тарификационной комиссии, в Учреждении за 2020–2021 год занимались в секциях по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями» (дисциплины – плавание, легкая атлетика, настольный теннис) и по Всероссийской авторской программе терапевтического спорта «Лыжи мечты. Ролики» 70 детей и подростков, взрослых. Совместными усилиями тренерского и инструкторского состава спортсменами было завоевано 76 медалей (золотых – 35, серебряных – 27, бронзовых – 14) на городских и окружных спортивных мероприятиях.

За 2020–2021 года бюджетным учреждением ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта» было передано Учреждению на безвозмездной основе оборудование и инвентарь для реализации физкультурно-оздоровительной программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – легкая атлетика, плавание). Специалистами АФК были разработаны нормативно-правовая (внесение АФК в Устав Учреждения) и методическая база по организации тренировочного процесса для детей и инвалидов с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями с учетом лучшего отечественного и зарубежного опыта. К числу основных методических разработок относятся:

- программа спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплины – плавание, легкая атлетика);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – легкая атлетика);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – плавание);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по настольному теннису.



КОПИЯ ВЕРНА

КОПИЯ ВЕРНА

Муниципальное автономное учреждение  
города Нижневартовска  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
«Спортивная школа олимпийского резерва»  
(МАУ г. Нижневартовска «СШОР»)



Согласовано на заседании  
тренижерского совета  
МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР»  
2023г.



Директор МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР»  
Куштанов Р.Р.  
2023г.

**ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ  
КРОЛЕМ НА ГРУДИ.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ  
КРОЛЕМ НА ГРУДИ.  
Методические рекомендации  
для тренеров по плаванию**

Разработчик методических рекомендаций:

Тренер-преподаватель  
циклических видов спорта  
Э.Р. Ахмадеев  
Старший инструктор методист  
Е.М. Гайдабура



**КОПИЯ ВЕРНА**

Нижневартовск-2023







## Введение

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Переплыть большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры.

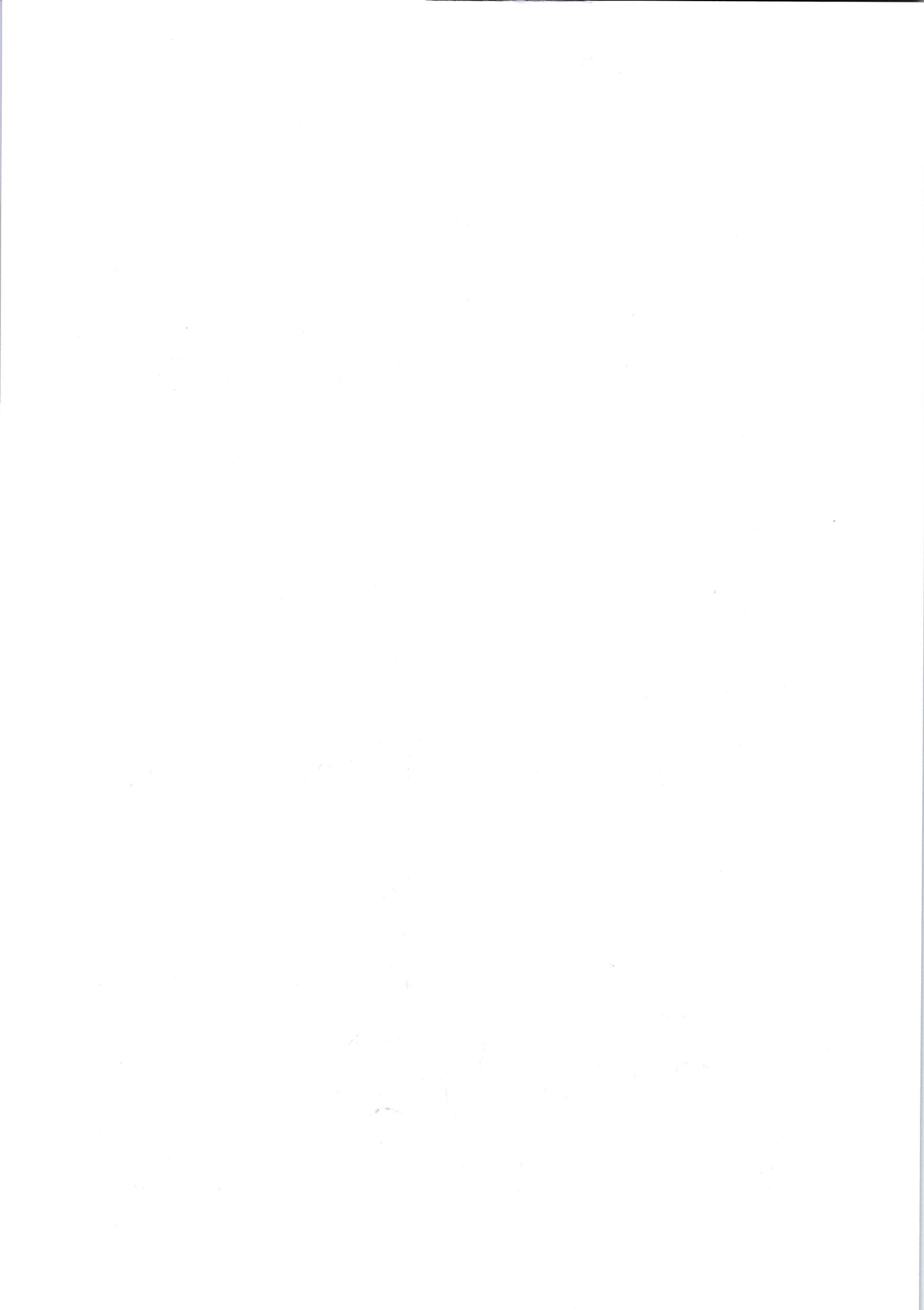
Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спортом и бегом, потому что оно тесно связано с трудовым бытом и военной деятельностью людей. Оно начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах земли, где имелось большое количество морей, рек, озер.

Наибольшего развития плавание достигло во втором и первом тысячелетиях до нашей эры в Древней Греции и Риме. Характерно, что там считали недостаточно культурным человека, который не умел ни плавать, ни читать. Плавание входило в программы ежегодных древнегреческих празднеств в Гермионе и Истмийских играх. Начиная с 133 года до нашей эры на Коринфском перешейке в честь бога морей Посейдона раз в два года проводились соревнования по плаванию. Лучшими пловцами Греции считались жители островов Делос, Левкал и города Анфедона. При палестрах (местах для занятий гимнастикой) сооружались искусственные бассейны для плавания.

Развитию плавания в нашей стране способствовало большое количество рек, озер и морей. Скифы, населявшие в VII—III веках до нашей эры северные причерноморские земли, и поселенцы восточного Причерноморья были искусными пловцами. В эпической литературе, в летописных преданиях указывается, что отличительным качеством славянских воинов было умение смело действовать в воде, плавать, нырять. Большого развития плавание в России достигло в XVII—XVIII веках. В период царствования Петра I от русских моряков требовалось полное освоение «вольного моря», в том числе умение отлично плавать и долго держаться на воде. Начиная с 1688 года в учения войск начали включать форсирование водных преград. С 1719 года обучение плаванию было введено в программу учебных дисциплин сначала в Морской академии, а затем и в других военных училищах. Особенно большое внимание плаванию как прикладному навыку уделял великий полководец А. В. Суворов. Известно, что еще будучи командиром полка он добивался от солдат умения организованно переплыть широкие рвы и реки. В историю войн России вошел подвиг офицера Павла Концова, который в 1770 году совершил проклев с гибнувшего фрегата. Почти 28 километров до берега он преодолел за 12 часов.



КОПИЯ ВЕРНА



## 1. История развития. Характеристики способа плавания "Кроль на груди"

Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благо приятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

Кроль на груди как спортивный способ плавания сформировался в начале нашего века. В 1898 году в австралийском городе Бранте Алек Викхем на соревнованиях проплыл сто ярдовую дистанцию с высокой для того времени скоростью. Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой, согнутые в локтях. Ноги работали вертикально, тело лежало на воде плоско, с высоко поднятой головой. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!» По-английски «ползти» звучит «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа.

Стиль Алека Викхема начал быстро распространяться в Австралии. В 1902 году австралиец Дик Кэвилл уже демонстрировал кроль в Европе. Однако стиль Кэвилла имел отличительную особенность: он делал по воде два удара ногами при сильном разгибании коленей. Каждый удар согласовывался с началом гребка противоположной руки. Стиль Кэвилла стал называться в Европе австралийским кролем.

На Олимпийских играх в 1904 году американец Чарлз Даниэльз выиграл дистанцию 40 ярдов, применив австралийский кроль, но с малой амплитудой движений ног. Заметный вклад в развитие кроля внес американец, уроженец Гавайских островов Д. Каханомоку. В Стокгольме в 1912 году он победил на стоярдовой дистанции с высоким для того времени результатом — 1.03,4 с. Особенностью стиля Каханомоку была, работа ног, отличавшаяся мягкими быстрыми движениями, с небольшими сгибаниями коленных суставах. Такая работа ног обеспечивала равномерное продвижение тела вперед.

Применяя этот же стиль, Дюк Каханомоку одержал победу на сто ярдовой дистанции и на Олимпиаде 1920 года. На этой же Олимпиаде австралиец Н. Росс, победитель на дистанциях 400 и 1500 ярдов, продемонстрировал новый вариант австралийского кроля. Он первым применил многоударный вариант согласования движений рук и ног, при котором на два гребка руками выполнялось шесть ударов ногами.

В 1922 году американец Джони Вейсмюллер показал технику кроля, близкую современной. Этот выдающийся пловец преодолевал дистанцию 100 м с феноменальным результатом для того времени — 57,4 с. Он был победителем Олимпийских игр 1924 и 1928 годов, установив мировые рекорды на дистанциях от 100 до 800 м. Джони Вейсмюллер был известен и как киноактер, снимавшийся в 30-х годах в многосерийном фильме «Тарзан». Его атлетическое телосложение, отличная физическая подготовка позволили





создать образ юноши, способного ловко передвигаться по ветвям деревьев и, что самое удивительное, плавать быстрее нильских крокодилов.

Благодаря, высокой скорости передвижения кроль на груди стал наиболее распространенным способом плавания. В соревнованиях вольным стилем кролем плавают дистанции 100, 200, 400, 800 и 1500 м. Кроме того, этим способом плавают в эстафетах 4 x 100 и 4 x 200 м. Он входит в комплексное плавание на 200 и 400 м и в комбинированную эстафету 4 x 100 м. Кролем плавают сверхдлинные дистанции и при сдаче норм комплекса ГТО.

#### Положение тела при плавании способом "кроль на груди"

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

#### Работа ног при способе плавания "кроль на груди"

Несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости (рис. 1). Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) про изводится вниз, а подготовительное— вверх.

Анализ кинематики движения ног надо начинать из исходного положения, когда закончился удар. В этом положении ноги всегда прямлены в коленном суставе и находятся под определенным углом к туловищу пловца.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх



