

Адаптивная физическая культура



**АДАПТИВНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ
АДАПТИВНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ
КРЕАТИВНАЯ
ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННАЯ
ПРАКТИКА**

**В американском городе Бойзи, штате Айдахо,
13 февраля 2009 года завершились
Всемирные зимние
Специальные Олимпийские игры.
Россияне завоевали 119 медалей:
65 золотых, 37 серебряных
и 18 бронзовых.**

Владимиру Александровичу Таймазову 60 лет Поздравляем с юбилеем!

Ректор НГУ им. П. Ф. Лесгафта
Доктор педагогических наук
Профессор
Заслуженный тренер РСФСР
Заслуженный работник высшей школы РФ
Академик Петровской академии наук и искусств
Член Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту
Член коллегии Министерства образования РФ
Председатель Ученого совета университета
Автор более 150 научных работ
Подготовил 20 кандидатов и 6 докторов наук
Разработал, внедрил в практику 46 устройств, приборов, тренажеров
Основатель кафедры теории и методики бокса ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта
Основатель Центра олимпийской подготовки боксеров
Вице-президент Международной федерации бокса сават
Президент Европейской федерации бокса сават
Награжден:
Орденом Дружбы народов
Почетным знаком «За заслуги в развитии олимпийского движения в России»
Почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»
Дипломом Университета Сан-Франциско (США)
Дипломом Монреальского института сравнительной физкультуры (Канада)
Дипломом Шанхайского института физкультуры (КНР)
Золотой медалью Министерства молодежи и спорта Франции



Мы с Таймазовым учились в разных группах, на разных специализациях: у него – бокс, у меня – спортивная гимнастика. Загруженность у нас была очень серьезная: с утра – занятия, после обеда 5–6 раз в неделю – тренировки. Поэтому мы с ним в студенческие годы контактировали на научных конференциях, в добровольной народной дружине и на отдыхе: в театре, на вечерах, праздниках.

Таймазов был и остается исключительно скромным, немногословным человеком. Он не любит себя выпячивать. Его принцип, которого он придерживается и сегодня: лучше сделать, чем сказать. И делает он значительно больше, чем говорит. Удивительно талантливый человек, с точки зрения изобретательной деятельности, у него множество технических решений, авторских свидетельств.

Меня поражают его умение масштабно мыслить и целеустремленность. Будучи заведующим кафедрой бокса он вместе со Станиславом Белоусовым и Александром Зиминим решил создать Центр подготовки боксеров высочайшего уровня и добился этого, преодолев немалые трудности.

Когда Таймазов стал проректором, а затем ректором, проявилась одна его особенность. Он тонкий психолог. Владимир Александрович ставит перед сотрудником задачу, но не пытается навязать свое решение. Он дает человеку полную свободу проявить себя, а сам достаточно четко контролирует ситуацию.

Таймазов стал ректором в то время, когда большинство людей занималось разделением государственной собственности, ее приватизацией. А он положил свои силы, энергию, здоровье на возврат собственности, принадлежащей нашему вузу. Какие бои, клеветнические нападки, бесконечные суды ему пришлось выдержать! Он в тяжелейшей борьбе вернул Токсовскую базу и общежитие на Декабристов, 35. Мне это особенно приятно, потому что в том общежитии я жил в студенческие годы. Таймазов – невероятно смелый человек!

Очень необычный и красивый шаг он сделал, когда переехал из огромных помещений ректората на Мойке, 108, освободив их для студенческих аудиторий, в значительно меньшие помещения на Мойке, 106.

А восстановление памятника П. Ф. Лесгафту! Сколько было тогда возражений со всех сторон, начиная с ГИОП.

Его заслуга и в том, что наша академия получила статус университета. Он, кстати, не спешил с этим вопросом, говорил: «Пусть мы пока будем лучшей академией, чем посредственным университетом». И только когда абсолютно все параметры были подтянуты к требованиям Министерства образования, Таймазов сделал этот шаг. Это огромная победа Таймазова!

У него удивительная широта ума, государственное мышление. Таймазов наметил провести мощное развитие нашего университета в районе Спортивно-концертного комплекса «Петербургский», рядом с Публичной библиотекой, где есть огромный спортивный комплекс и земля, на которой можно построить различные сооружения.

Совместить науку, спортивные центры и медицину – это тот идеальный вариант, о котором мечтает любой университет мира. Когда идея такого студенческого городка будет реализована, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта станет одним из лучших в мире!

Сергей Евсеев,
директор Департамента науки, инновационных технологий и образования
Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

№ 1 (37), 2009

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Регистрационный номер:
ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.

Территория распространения:
Российская Федерация,
страны СНГ

Издатели:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Международный Университет семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга
Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга

Главный редактор

Евсеев С. П.

Зам. главного редактора

Курдыбайло С. Ф.

Редколлегия:

Аксенова О. Э.
Баряева Л. Б.
Горелов А. А.
Гутников С. В.
Гутникова Т. А.
Курамшин Ю. Ф.
Литош Н. Л.
Лопатина Л. В.
Луценко С. А.
Мосунов Д. Ф.
Назарова Н. М.
Николаев Ю. М.
Пельменев В. К.
Пономарев Г. Н.
Ростомашвили Л. Н.
Рубцова Н. О.
Солодков А. С.
Филиппов С. С.
Хохлов И. Н.
Хуббиев Ш. З.
Царик А. В.
Шапкова Л. В.

Ответственный редактор

Кораблев С. В.

Контакт:

(812) 714-49-13

E-mail:

SergeiKorablev@gmail.com

Для писем:

НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(для журнала «АФК»)
ул. Декабристов, 35
Санкт-Петербург, 190121, Россия

www.afkonline.ru

Подписной индекс по каталогу агентства «РОСПЕЧАТЬ»

83035

Номер подписан в печать 10. 03. 2009 г.

Содержание

Научные исследования

Мишарина С. Н. Результаты легкоатлетов России на XIII Паралимпийских играх в Пекине	2
Иванов А. В., Баряев А. А. Технико-тактические характеристики соревновательной деятельности элитных дзюдоистов-паралимпийцев	4
Новикова Н. Б., Злыднев А. А. Система научно-методического обеспечения подготовки паралимпийской сборной команды РФ по горным лыжам	7
Клешнев И. В. Анализ тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев	9
Новицкий П. И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности	12
Ковалева Ю. А. Оценка эффективности разработанной методики с использованием костюма «Адели» для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом	28
Ермукашева Е. Т. Здоровье человека и некоторые пути его укрепления	32

Образование

Самыличев А. С. Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей адаптивной физической культуры	19
---	----

Наш опыт

Бакуленко И. Н. Праздник в «Озерках»	36
--	----

События, факты

Евсеев С. П. Поздравляем с юбилеем!	2-я стр. обложки
Всероссийская научно-практическая конференция «Социальная поддержка семьи, подростков, молодежи»	34
Ерохина М. С. Идея витала в воздухе...	4-я стр. обл.
Новые публикации	37

Эксперт

Михайлова Ю. Г. Лед тронулся	35
--	----

История

Содержание журнала «Адаптивная физическая культура» в 2008 г.	38
Гутников С. В. Из Америки с золотом, серебром и бронзой	40 и 1-я, 3-я стр. обложки





Результаты легкоатлетов России на XIII Паралимпийских играх в Пекине

Мишарина С. Н., кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургский НИИ физической культуры

Ключевые слова: паралимпийские игры, легкая атлетика, сборная команда, нарушение зрения, поражение опорно-двигательного аппарата.

Аннотация. На XIII Паралимпийских играх (г. Пекин) сборная команда Российской Федерации по легкой атлетике завоевала 16 медалей, из них 3 золотых, 7 серебряных и 6 бронзовых медалей. Представлен анализ итогов выступлений паралимпийцев-легкоатлетов на самом ответственном для них соревновании.

2008 Beijing Paralympics performance results of the Russian track and field athletes

S. N. Misharina, PhD, Assistant Professor Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture

Key words: Paralympics, track and field athletics, National team, visual impairment, musculoskeletal disorders.

Abstract. At the 2008 Beijing Paralympics members of the Russian national track and field team won 3 gold medals, 7 silver and 6 bronze ones. The article deals with the results of paralympic athletes shown during their most important competition.

В истории паралимпийского движения легкая атлетика – это традиционный, наиболее популярный и медальемкий вид спорта.

На XIII Паралимпийских играх в Пекине Российскую Федерацию представляла сборная команда по легкой атлетике в составе 39 спортсменов, из них 15 спортсменов с нарушением зрения, старший тренер – П. З. Буйлов, и 24 спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), старший тренер – И. А. Громова.

Средний возраст спортсменов составил $26,23 \pm 6,46$ лет ($26,68 \pm 5,62$ муж. и $25,59 \pm 7,60$ жен.).

В сборную команду России входили 14 ЗМС (8 муж. и 6 жен), 4 МСМК (2 муж. и 2 жен), 20 МС (12 муж. и 8 жен.), 1 КМС (муж.).

Спортсмены команды представляли 18 субъектов Российской Федерации: Архангельская область (1 чел.), республика Башкортостан (10 чел.), Белгородская область (1 чел.), Воронежская область (3 чел.), Иркутская область (3 чел.), Красноярский край (1 чел.), Ленинградская область (1 чел.), г. Москва (1 чел.), Московская область (1 чел.), Нижегородская область (2 чел.), Омская область (6 чел.), Ростовская область (1 чел.), Самарская область (1 чел.), Саратовская область (2 чел.), Свердловская область (1 чел.), Ханты-Мансийский автономный округ (2 чел.), Челябинская область (1 чел.), республика Чувашия (1 чел.), т. е. представлены

21% от общего числа регионов России. Современные реалии таковы, что социально-экономические особенности субъектов РФ (материальные, кадровые, технические и т. д.) оказывают огромное влияние на процесс развития паралимпийского движения. Эффективность решения задач паралимпийского спорта находится в определенной зависимости от факта выполнения субъектами Российской Федерации расходных обязательств. Поэтому экстенсивный путь развития паралимпийского спорта рассматривается как важный шаг к повышению конкурентоспособности спортсменов-инвалидов, в том числе на международной арене.

На XIII Паралимпийских играх в Пекине легкоатлетическая часть программы российских спортсменов включала следующие дисциплины: бег на 100, 200, 400, 800 и 1500 м, марафон, прыжки в длину, тройной прыжок, толкание ядра, метание копья и диска. Основу российской сборной по легкой атлетике составили спортсмены, специализирующиеся в беговых дисциплинах (около 66%), преимущественно в спринте (почти 70% от всей совокупности бегунов). Очевидно, что одним из путей повышения конкурентоспособности российской команды по легкой атлетике в перспективе является расширение диапазона участия российских спортсменов в списке дисциплин, входящих в программу паралимпийских игр.

Следует отметить, что отличительной чертой легкой атлетики является высокая плотность программы соревнования. Не стали исключением и игры 2008 года: каждый день паралимпийской программы был днем напряженной борьбы легкоатлетов за победу, что не могло не приводить к повышению уровня психофизической нагрузки на организм спортсменов. Подобные обстоятельства требуют от легкоатлетов дополнительной мобилизации сил.

Распределение легкоатлетов в соответствии с принадлежностью к функциональному классу по спортивно-медицинской классификации выглядело следующим образом: спортсмены с нарушением зрения – T11 – 2 человека (1 муж. и 1 жен.), T12 – 6 человек (4 муж. и 2 жен.), T13 – 4 человека (2 муж. и 2 жен.), F11 – 1 мужчина, F12 – 2 мужчин; спортсмены с ПОДА – T36 – 3 человека (2 муж. и 1 жен.), T37 – 4 человека (2 муж. и 2 жен.), T38 – 1 женщина, T46 – 5 человек (2 муж. и 3 жен.), T53 – 1 мужчина, F34 – 1 женщина, F36 – 1 женщина, F37 – 1 мужчина, F42 – 1 мужчина, F44 – 1 мужчина, F46 – 1 женщина, F54 – 1 мужчина, F56 – 1 мужчина, F57 – 1 женщина, F58 – 1 мужчина. Таким образом, наша команда были представлены спортсменами с различными уровнями нарушений, однако отсутствие в составе сборной РФ спортсменов некоторых функциональных классов поставило наших легкоатлетов в за-

ведомо невыгодные условия в борьбе за лидирующие позиции в неофициальном командном зачете по количеству завоеванных медалей.

Следует отметить, что процедура допуска наших паралимпийцев к соревнованиям на основании спортивно-медицинской классификации до сегодняшнего дня остается одной из не решенных должным образом организационных проблем, оказывающих непосредственное влияние на итоги выступлений нашей команды.

Одним из факторов, препятствующих реализации принципа равных условий борьбы спортсменов с инвалидностью за паралимпийские медали в легкой атлетике, является объединение двух или более функциональных классов в группу финала. На паралимпийских играх в Пекине подобная ситуация для наших легкоатлетов складывалась 19 раз. Такая практика не позволила некоторым нашим спортсменам побороться за призовые места, на которые они могли бы претендовать в борьбе с соперниками одного с ними функционального класса.

Гарантией соблюдения интересов спортсменов на международных соревнованиях должно стать участие российских классификаторов, имеющих международный сертификат, в работе международных спортивных организаций инвалидов.

Вызывает сомнение объективность существующих критериев оценки спортивного результата с учетом гандикапа. Так в толкании ядра результат серебряного призера В. Андрищенко, F12 (Россия) составил 16,46 м и превзошел результат чемпиона соревнований Д. Казиноса, F11 (Испания) на 1,96 м.

Немаловажную роль в сложившейся ситуации, на наш взгляд, играет недостаточная теоретическая разработанность концептуальных проблем паралимпийской легкой атлетике. В постановочном плане они обозначены, но еще далеки от своего исследовательского завершения. Научно-методическое сопровождение спортсменов, осуществляемое специалистами ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» в различные периоды подготовки

легкоатлетов, является одним из важнейших направлений в решении проблем такого рода.

Несмотря на трудности объективного характера, российские легкоатлеты сумели завоевать 16 медалей, из них три золотых, семь серебряных и шесть бронзовых медалей.

Победителями XIII Паралимпийских игр 2008 года стали Алексей Ашапатов (ядро, диск), тренер В. И. Прохоров, и Артем Арефьев (бег на 800 м), тренер Б. Г. Дворников.

Серебряные медали завоевали Алексей Лабзин (бег на 100 и 200 м), тренеры В. А. Протасов и П. З. Буйлов; Артем Арефьев (бег на 400 м), тренер Б. Г. Дворников; Владимир Андрищенко (ядро), тренеры С. Н. Бабанин и В. И. Замятин; Евгений Гудков (копье), тренер Б. Г. Ржищев; Елена Чистилина (бег на 100 м), тренер Е. А. Савченко; Максим Нарожный (ядро), тренер О. М. Костюченко.

Бронзовыми призерами стали Елена Паутова (бег на 800 и 1500 м), тренер П. З. Буйлов; Ильдар Помыкалов (марафон), тренеры П. З. Буйлов и Л. В. Петрова; Маргарита Коптилова (бег на 100 и 200 м), тренеры Т. С. Борисова и З. Р. Ахмеджанов; Павел Харагезов (бег на 800 м), тренер О. Н. Исупова.

Легкая атлетика относится к полидисциплинарным видам спорта, в которых успех определяется различной стратегией подготовки, значимостью, уровнем и соразмерностью компонентов подготовленности спортсмена. Среди призеров XIII Паралимпийских

игр 40% легкоатлетов сумели добиться успехов одновременно в двух дисциплинах. Следовательно, на этом этапе развития паралимпийской легкой атлетики остается актуальным вопрос подготовки высококвалифицированных спортсменов с инвалидностью сразу в нескольких ее видах.

В дисциплинах, в которых выступали российские легкоатлеты на паралимпиаде, рекорды мира обновлялись 42 раза, при этом вклад наших спортсменов в этом процессе составил около 7% случаев.

Следует отметить самоотверженность российских легкоатлетов в борьбе за победу на Паралимпийских играх в Пекине: практически в каждом втором финальном выступлении был продемонстрирован лучший результат сезона.

О высоком потенциале команды свидетельствует и тот факт, что по итогам финальных соревнований наши спортсмены сумели занять 4–6 места в 45% случаев (в дополнение к числу призеров паралимпийских игр).

Впереди новое паралимпийское четырехлетие, поэтому необходимо в полной мере извлечь уроки из ситуаций, помешавших реализовать потенциал команды Российской Федерации по легкой атлетике в виде завоеванных медалей, и, основываясь на этом, наметить пути решения наиболее важных проблем, связанных с организацией и подготовкой команды к следующим летним Паралимпийским играм.



Двукратный паралимпийский чемпион XIII Паралимпийских игр (2008 г.) Алексей Ашапатов

www.mk.ru

Технико-тактические характеристики соревновательной деятельности элитных дзюдоистов-паралимпийцев

Иванов А. В., кандидат педагогических наук, доцент

Баряев А. А., кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Ключевые слова: дзюдо, паралимпийский спорт, соревновательная деятельность.

Аннотация. В статье представлен анализ соревновательной деятельности ведущих дзюдоистов-паралимпийцев России по итогам прошедших в 2008 году чемпионата России и Паралимпийских игр. Намечены пути совершенствования подготовки спортсменов к Паралимпийским играм 2012 года в Лондоне.

Technical and tactical peculiarities of elite paralympic judoists' performance

A. V. Ivanov, PhD, Assistant Professor

A. A. Baryaev, PhD

Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture

Key words: judo, paralympic sports, sports performance

Abstract. The article shows analysis of sports performance in leading paralympic judoists of Russia (results of the 2008 World Championship and Beijing Paralympics). The authors outline possibilities of athletes' perfection during their preparation for 2012 London Paralympics.

Соревновательная деятельность является наиболее приоритетной в большом спорте, т. к. позволяет выявить, каким параметрам соревнования должен соответствовать спортсмен, мечтающий стать чемпионом.

Соревнование – это способ демонстрации, сравнения, оценки достижений и регулирования конкуренции в спорте, фактор общения, средство формирования личности, познания возможностей человека, создания эталонных критериев стимулирования, метод отбора и подготовки спортсменов. Требования соревнований ложатся в основу программ тренировочной и внутренировочной деятельности. Соревновательная деятельность определяет направленность предстоящей тренировочной и внутренировочной деятельности, т. е. является системообразующей. Тренер на основе её анализа выделяет факторы, предопределяющие успех. Это, в свою очередь, дает возможность целеустремленно разрабатывать содержание тренировочной деятельности.

При организации системы контроля необходимо учитывать целый ряд

методических положений. Одним из основных является набор характеристик по моделям с медленно- и быстроменяющимися характеристиками. Значения медленноменяющихся характеристик формируются в течение длительных тренировочных циклов (недель, месяцев). В их состав входят и характеристики технико-тактического мастерства дзюдоистов. Накопление в ходе контроля обширной и точной информации об уровне технико-тактического мастерства дзюдоистов является неотъемлемой частью современного учебно-тренировочного процесса. Основным способом получения информации для контроля мастерства спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

Существует три основных способа контроля соревновательной деятельности спортсменов с целью получения исходной информации для расчета показателей мастерства:

– с помощью визуальной экспертизы, проводимой тренером. В результате появляется возможность получить приблизительную качественную оценку соревновательной деятельности;

– в процессе регистрации проводимых поединков на видеокамеру. Последующий анализ видеозаписи значительно дополняет и конкретизирует качественную оценку;

– с помощью фиксации стенограммы схватки, т. е. записи параметров выполненных дзюдоистами технических приемов и тактических действий с последующим расчетом показателей.

Последние два способа имеют наибольшее распространение в связи с тем, что они позволяют получить основные данные для расчета показателей технико-тактического мастерства дзюдоистов. Суть этого метода заключается в регистрации всех технических действий, выполняемых наблюдаемым спортсменом в ходе его поединков на соревнованиях, а также всех приемов, проведенных его соперниками в этих схватках. При удачном выполнении дзюдоистом того или иного технического действия (приема, контрприема, комбинации) в этот протокол вносится та оценка действия («кока», «юко», «вазари», «иппон»), которая определена судейской бригадой данной схватки. Кроме того, знаком «+» фиксиру-



ются все реальные попытки двух спортсменов атаковать какими-либо техническими действиями, но не получившими оценки судей. По окончании поединка необходимо внести в протокол: окончательный результат и время схватки, количество проведенных приемов каждым из соперников.

Регистрируемые показатели технико-тактического мастерства:

- активность (А);
- количество всех попыток выполнения атакующих действий (АД);
- количество оцененных приемов (О);
- результативность выполнения АД (Р) складывается из оценок приемов, переведенных в условные единицы;
- надежность атакующих действий (КНа);
- надежность защитных действий (КНз);
- вариативность применения АД (В) – количество оцененных приемов из различных классификационных групп (считается только один оцененный прием из классификационной группы);

Производные показатели: экономичность, качество, мощность, технологичность, универсальность.

1. экономичность выполнения АД (Эк): $Эк = P/A$;
2. качество выполнения АД: P/O ;
3. мощность выполнения АД: $M = P/t$, где t – средняя длительность поединка одного дзюдоиста во всем соревновании;
4. технологичность выполнения АД: $T = t/P$;
5. универсальность выполнения АД: $У = P-V$.

В современных условиях особое значение приобретает рационализация средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. При этом научная и практическая значимость методик определяется, в первую очередь, тем, насколько точно они отражают сложные и закономерные процессы, происходящие во время единоборства на борцовском ковре.

В связи с указанными обстоятельствами особого внимания специалистов заслуживает оценка и контроль технико-тактического мастерства дзюдоистов, заключающиеся в выяв-



лении того, какими приемами владеет спортсмен и каким образом он их выполняет в условиях соревнований различного масштаба.

С помощью методов стенографирования и видеозаписи на соревнованиях (чемпионат России-2008 и Паралимпийские игры 2008 года) был определен состав индивидуальных технико-тактических действий дзюдоистов-паралимпийцев высокой квалификации, что позволило выявить наиболее часто применяемые приемы в стойке и в партере (таблицы 1, 2).

В результате оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменов-дзюдоистов паралимпийской сборной России на чемпионате России-2008 были получены следующие результаты: у 12-ти спортсменов определена высокая активность, у 16-ти спортсменов – высокая результативность, у трех спортсменов – высокая вариативность, у пяти спортсменов – высокий коэффициент надежности атаки, у 12-ти спортсменов – высокий коэффициент надежности защиты, у шести спортсменов – высокая экономичность, у трех спортсме-

Таблица 1
Основные показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев высокой квалификации на чемпионате России-2008

№	Ф. И.	А	О	Р	В	КНа, %	КНз, %	Эк	К	М	Т	У
1	Ш-в С	14	5	7,4	3	27,7	57,1	0,56	1,48	0,03	33,5	29,2
2	С-в Н	17	9	6,1	3	42,8	73,3	0,5	0,67	0,03	34,1	18,3
3	С-в Б	8	4	7	2	33	60	0,87	1,75	0,04	21,1	14,0
4	К-в Ш	9	5	8,4	2	35,7	100	0,93	1,68	0,1	10	16,8
5	Г-й А	16	3	3,75	1	15	75	0,23	1,25	0,01	80,6	3,75
6	З-в О	10	8	7,6	3	44	100	0,76	0,95	0,06	14,6	22,8
7	А-в Р	9	2	10	2	18	57	1,1	5,0	0,19	5,9	20
8	В-в А	6	2	7,5	2	25	71	1,25	3,75	0,03	29,3	15
9	П-а В	5	5	9	4	50	100	1,8	1,8	0,37	26,3	36
10	С-к О	16	5	7,8	4	23,8	100	0,48	1,56	0,06	16,6	31,2
11	М-а В	13	3	8,3	2	18,7	85,7	0,63	2,76	0,05	16,8	16,6
12	Н-а О	9	3	6,3	3	25	71,4	0,7	2,1	0,05	18,4	18,9
13	Б-а Е	8	2	6	1	20	100	0,75	3,0	0,06	16,6	6
14	К-а М	3	2	10	2	66	100	3,3	5	0,15	6,75	20
15	С-а Т	5	3	8,3	3	37,5	95	1,66	2,76	0,12	7,8	25
16	П-к А	24	3	3,6	1	11	91	0,15	1,2	0,01	83,3	3,6
17	А-в О	13	2	8,5	2	13,3	85,7	0,65	4,25	0,04	24,7	17
18	К-в К	14	4	7,5	2	22,2	75	0,53	1,87	0,06	15,5	15
19	Г-в Г	19	3	8	2	13,6	72	0,42	2,66	0,04	24,5	16
20	К-л О	3	2	10	2	66	100	3,3	5	1,96	5,1	20

Таблица 2
Основные показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев высокой квалификации на Паралимпийских играх 2008 года

№	Ф. И.	Время, с	А	Р	В	КНа, %	КНз, %	Эк	К	М	Т	У
1	Ш-в С	579	6	7,5	2	28,5	50	1,25	3,75	0,05	19	15
2	К-в Ш	276	4	–	–	–	33	–	–	–	–	–
3	П-к А	681	5	3	1	16,6	66	0,6	3	0,01	16	3
4	Б-а Е	58	1	–	–	–	10	–	–	–	–	–
5	С-к О	129	4	7	2	33	50	1,75	3,5	0,11	9,2	14
6	П-а В	839	6	8	2	33	40	1,33	2,6	0,02	35	16
7	К-а М	485	5	6,2	2	50	50	1,24	1,24	0,03	26	12,4
8	С-а Т	339	4	8,5	2	33	90	2,1	4,25	0,05	19,9	17
9	К-а И	373	3	7	1	40	100	2,3	3,5	0,04	26,6	7
10	К-л О	434	3	9,3	3	57	100	3,1	2,32	0,08	12	27,9
11	В-в А	465	2	–	–	–	50	–	–	–	–	–

нов – высокое качество, у 12-ти спортсменов – высокая мощность, у девяти спортсменов – высокая технологичность и у 17-ти спортсменов – высокая универсальность.

В то же время выделен низкий уровень по следующим показателям: активность (один спортсмен), результативность (два спортсмена), вариативность (шесть спортсменов), экономичность (два спортсмена), качество (девять спортсменов), мощность (один спортсмен), технологичность (пять спортсменов), универсальность (два спортсмена).

В целом, можно заключить, что ведущих спортсменов-дзюдоистов паралимпийской сборной России характеризует высокая универсальность и результативность выполнения атакующих действий.

В соревнованиях по дзюдо на паралимпийских играх приняли участие 129 спортсменов, получивших лицензии по итогам чемпионатов Европы, Мира и Всемирных Игр слепых, про-

ходивших в период с 2005 по 2007 г. Они представляли 33 страны, для сравнения: в соревнованиях дзюдоистов на Играх в Афинах-2004 участвовали 118 спортсменов из 28-ми стран. Это свидетельствует о повышении конкуренции в соревновании дзюдоистов. Следует отметить и увеличение количества стран, представители которых завоевали медали на данном турнире – с 17 (2004) до 19 стран в 2008 г.

В неофициальном командном зачете паралимпийская сборная команда России заняла седьмое место, а по количеству завоеванных медалей вышли на второе, уступив лишь сборной Китая.

Российские спортсмены были представлены в 11-ти весовых категориях из 13-ти. В двух весовых категориях у мужчин (до 66 кг и до 81 кг) россиянам не удалось завоевать лицензии.

У женщин:

– в весовой категории до 48 кг. Спортсменка из России провела три встречи (две выиграла, одну проиграла), заняла третье место. Уровень физической подготовленности – хороший, все поединки продолжались более четырех минут, а выигранные встречи длились по четыре с половиной минуты. В проигранной встрече отмечены ошибки технико-тактической направленности. Психологическая подготовленность и показатели психомоторных реакций на хорошем уровне;

– в весовой категории до 52 кг. Спортсменка из России провела три встречи (две выиграла, одну проиграла), заняла третье место. Уровень физической подготовленности – хороший. Проведенные технико-тактические действия свидетельствуют о хорошем уровне показателей психомотор-

ных реакций. В проигранном поединке сказались недочеты в тактической подготовленности и недооценке соперницы, у которой наша дзюдоистка выиграла за год до Паралимпийских игр;

– в весовой категории до 57 кг. Спортсменка из России провела две встречи и обе проиграла в общей сложности менее чем за одну минуту. Поражения обусловлены тактическими ошибками на фоне стресса выступления на соревнованиях такого масштаба, проблемами с психологической подготовленностью. Спортсменка не выполнила ни одного результативного действия;

– в весовой категории до 63 кг. Спортсменка из России провела три встречи (две выиграла, одну проиграла), заняла третье место. Уровень физической подготовленности – хороший. Спортсменка выполнила пять результативных действий, позволяющих сделать вывод о высоком уровне психомоторных реакций. В проигранной встрече отмечены недостатки в тактической подготовленности – пропустила результативную атаку соперницы за 35 секунд до окончания встречи, в которой выигрывала. По своему потенциалу должна быть в финале;

– в весовой категории до 70 кг. Спортсменка из России провела две встречи (одну проиграла), заняла третье место. В решающей, но проигранной встрече отмечен недостаток в тактической подготовленности – снижение активности в концовке поединка привело к получению предупреждения, что сказалось на результате. Физическая и психологическая подготовленность на хорошем уровне;

– в весовой категории свыше 70 кг. Спортсменка из России провела две встречи, одну выиграла. В первой же встрече жребий свел ее с фавориткой и впоследствии чемпионкой игр – китайкой, которая тяжелее нашей спортсменки более чем на 20 кг. В результате – недостаток в психологической подготовленности не позволил должным образом настроиться на борьбу. По своему потенциалу должна быть в финале;

В целом, женская сборная России завоевала пять Паралимпийских медалей, выступая в шести весовых категориях, что можно признать успешным результатом. По своему потенци-



алу могли быть в финале все пять медалистов. Проблемной стоит признать категорию до 57 кг, где мы были объективно слабее конкурентов.

В соревнованиях мужчин:

– в весовой категории до 60 кг. Спортсмен из России провел четыре встречи (две выиграл, две проиграл), занял 5–6 место. Уровень физической подготовленности – хороший. Отмечен высокий уровень психологической подготовленности. Недостатки отмечены в тактической подготовленности – проигранные встречи на 34 и 36 секундах свидетельствуют о недостаточной информации о соперниках. По своему потенциалу мог рассчитывать на призовое место;

– в весовой категории до 73 кг. Спортсмен из России провел одну встречу, проиграл чисто, выполнил одно результативное действие. Физическая подготовленность – хорошая. Недостатки в технико-тактической подготовленности и низкий уровень психомоторных реакций вызваны выступлением на фоне стресса на соревнованиях такого уровня. По своему потенциалу мог быть в призерах;

– в весовой категории до 90 кг. Спортсмен из России провел четыре встречи (все выиграл), занял первое место. Три выигранных поединка провел в общей сложности за 2 минуты.

Отличался высоким уровнем физической и технико-тактической подготовленности, хорошим уровнем психомоторных реакций. В финальном поединке проявил хорошую тактическую подготовленность и эмоциональную устойчивость;

– в весовой категории до 100 кг. Спортсмен из России провел две встречи и обе проиграл, не выполнив ни одного результативного действия. Недостаток в психологической подготовленности – неспособность выступать на соревнованиях высокого уровня;

– в весовой категории свыше 100 кг. Спортсмен из России провел три встречи (одну выиграл, две проиграл), занял 7-8 место. Отмечен низкий уровень технико-тактической подготовленности – одно результативное действие. Физическая подготовленность – удовлетворительная. Недостатки в психологической подготовленности – неумение настроиться на более сильного соперника.

В целом, мужская сборная России, выступая в пяти весовых категориях из семи возможных, завоевала одну золотую медаль, одно 5–6 место и одно 7–8 место, что стоит признать удовлетворительным результатом, учитывая уровень конкуренции в мужском паралимпийском дзюдо. В потенциа-

ле можно было рассчитывать еще на две медали в весовых категориях до 60 кг и до 73 кг. Проблемными остаются тяжелые весовые категории до 100 кг и свыше 100 кг.

Данный краткий анализ выступления паралимпийской сборной России по дзюдо позволяет с определенной долей уверенности рассчитывать на более успешное выступление на Играх в Лондоне-2012.

Необходимо обратить внимание на следующие проблемы:

1. Низкий уровень тактической подготовленности большинства спортсменов.

2. Отсутствие базовой информации об основных конкурентах.

3. Недостаточный уровень психологической подготовленности, для повышения которого необходимо внедрять в работу сборной команды специалистов-психологов.

4. Малое количество официальных стартов для паралимпийцев, которое не позволяет им совершенствовать многие стороны подготовленности.

5. Отсутствие конкуренции среди паралимпийцев-дзюдоистов России, не способствует улучшению общего уровня подготовленности спортсменов, входящих в состав паралимпийской сборной команды РФ по дзюдо.

Система научно-методического обеспечения подготовки паралимпийской сборной команды РФ по горным лыжам

Новикова Н. Б., кандидат педагогических наук

Злыднев А. А., кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Ключевые слова: горные лыжи, паралимпийский спорт, научно-методическое обеспечение.

Аннотация. В статье приведена характеристика соревнований по горнолыжному спорту среди спортсменов-паралимпийцев с нарушением зрения. Рассматривается комплекс мероприятий для реализации плана научно-методического обеспечения процесса подготовки сборной команды России по горнолыжному спорту к Паралимпийским играм 2010 г. в Ванкувере.

The scientific and methodological support for the National Alpine skiing paralympic team of Russia

N. B. Novikova, PhD

A. A. Zlydnev, PhD, Assistant Professor

Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture

Key words: Alpine skiing, paralympic sports, scientific and methodological support

Abstract. The article describes characteristics of different competitions in paralympic Alpine skiing for visually impaired athletes. The authors examine combination of measures for scientific and methodological support implementation during preparation of the National Alpine skiing team of Russia for the 2010 Vancouver Paralympics.

Соревнования среди спортсменов с нарушением зрения проводятся по правилам ФИС (Международной лыжной ассоциации) с дополнениями и изменениями Комитета по лыжным

видам Международного паралимпийского комитета и ИБСА. К соревнованиям допускаются спортсмены классов ИБСА В1, В2 и В3. Так же, как и в обычных горных лыжах, соревно-

вания проводятся по четырем дисциплинам: скоростной спуск, супергигант, гигантский слалом и слалом.

Старт для спортсменов с нарушением зрения имеет следующие осо-



бенности. Лидеры спортсменов классов В1–В3 не должны проходить через створы стартовых ворот. На стартовой площадке должно быть предусмотрено место для лидера, который находится слева или справа от стартовых ворот, в зависимости от расположения первых ворот. Место старта лидера должно быть на такой же высоте, что и стартовая позиция спортсмена.

Лидерство осуществляется с помощью голоса или радиосвязи, разрешается также применять громкоговорители. Никакие другие средства связи во время соревнований не допускаются. Во время соревнований не разрешаются никакие физические контакты между спортсменом и лидером. Все спортсмены класса В1 обязаны надевать во время соревнований светонепроницаемые очки. Спортсмен может выбирать модель очков, но весь инвентарь проверяется членами жюри до соревнований.

Во время инспектирования трассы перед стартом спортсменам и их лидерам разрешается (с согласия жюри) проходить ворота, но на очень низкой скорости боковым соскальзыванием или в плуге.

Лидер на трассе должен находиться впереди спортсмена класса В2 или В3. Лидер спортсмена класса В1 может идти как впереди спортсмена, так и сзади, ему разрешается проходить между последними воротами и финишем. Дистанция между лидером и спортсменом в технических дисциплинах (слалом, слалом-гигант) не должна превышать расстояния между двумя поворотами, а в скоростных видах (спуск и супергигант) не должна превышать расстояния в один поворот. Нарушение этого правила может привести к дисквалификации. Лидер должен пройти все ворота.

В декабре 2008 года паралимпийская сборная команда России приняла участие в соревнованиях горнолыжников на Кубок Европы, где

М. Симанова (Санкт-Петербург) заняла третье место, другая спортсменка, А. Францева (Петропавловск-Камчатский), в одной из попыток была второй, а в итоге оказалась на четвертом месте. Среди мужчин успешно выступил спортсмен из Красноярского края В. Редкозубов, занявший четвертое место.

СПбНИИФК в 2009 году заключил государственный контракт на проведение научно-методического обеспечения паралимпийской сборной России по горным лыжам (спортсмены с нарушением зрения).

Цель научно-методического обеспечения (НМО) сборной команды – комплексная оценка процесса подготовки, уровня специальной подготовленности и состояния различных систем организма горнолыжников-паралимпийцев, оказание помощи тренерам в планировании, анализе и коррекции тренировочных программ.

Мы предполагаем, что систематическое проведение комплекса обследований позволит разработать рекомендации для оптимизации структуры и содержания подготовки, предупредить нарушения процессов адаптации организма спортсменов и, как следствие, достичь высоких результатов на Паралимпийских Играх в Ванкувере.

Анализ работы специалистов института показывает, что для полноценного научно-методического обеспечения в перспективе подготовки к соревнованиям высокого уровня, необходима организация системы различных видов обследований. Структура проведения научно-методического сопровождения сборной команды должна быть взаимосвязана с периодами подготовки горнолыжников, как в годичном цикле, так и в рамках 4-летнего планирования с целью достижения состояния наивысшей готовности к Паралимпийским играм, и включать этапные комплексные обследования (ЭКО), текущие обследо-

ования (ТО) и оценку соревновательной деятельности (ОСД).

Проведение ЭКО два раза в год в условиях учебно-тренировочных сборов позволяет оценить состояние спортсмена на определенном этапе подготовки и является объективной основой управления тренировочным процессом. Первое этапное обследование должно включать:

- оценку состояния здоровья спортсменов;
- оценку физического развития;
- оценку уровня специальной подготовленности и технического мастерства;
- диагностику психологического состояния и психомоторного потенциала спортсменов;
- оценку эффективности избранной направленности тренировочного процесса.

Задачами ТО является систематический контроль над текущим состоянием различных систем организма и уровнем подготовленности горнолыжников для оптимизации структуры и содержания тренировочного процесса в микроциклах подготовки.

В процессе проведения текущего обследования необходимо:

- определить уровень специальной физической подготовленности;
- оценить реакции функциональных систем организма спортсменов на специальные физические нагрузки;
- выполнить анализ техники при прохождении отдельных отрезков дистанции;
- произвести оценку координационных способностей;
- разработать рекомендации по внесению корректив в ранее разработанную программу.

Основными задачами ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности спортсменов-горнолыжников с нарушением зрения, психофизиологическое тестирование и коррекция психологического состояния, изучение особенностей предстартовой подготовки соперников.

Для решения поставленных задач предполагается применение комплекса методов исследования. Педагогические методы будут включать анализ показателей тренировочного про-

цесса (количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество и километраж специализированных упражнений); видеосъемку техники прохождения спусков в условиях тренировок и соревнований с последующей компьютерной обработкой и анализом полученных данных.

Оценка психологического состояния и психомоторного потенциала спортсменов, имеющая первостепенное значение для горнолыжников с поражением зрения, будет реализована с помощью компьютеризирован-

ного унифицированного комплекса оценки состояний спортсмена, разработанного в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры.

Для оценки функционального состояния организма на различных этапах подготовки будут применяться медико-биологические методы исследования, включающие анамнез, антропометрию (рост, вес, ЖЕЛ), ЭКГ до и после нагрузки, стабилметрическое обследование для оценки сохранности статической составляющей координационных возможностей, а также клинический и биохимический анализ крови.

Для оценки переносимости соревновательных нагрузок возможно исследование состава крови по показателям гемоглобина, белка, лейкоцитов, мочевины в сыворотке крови и определение уровня катехоламинов в моче.

Проведение необходимого комплекса исследований по программе НМО позволит разработать рекомендации для оптимизации тренировочного процесса, своевременно достичь состояния высокой мобилизационной готовности, что обеспечит рост результатов горнолыжников-паралимпийцев (с поражением зрения) на соревнованиях самого высокого уровня.

Анализ тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев

Клешнев И. В., кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский НИИ физической культуры

Ключевые слова: паралимпийский спорт, плавание, тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены, инвалид, нагрузка, аэробная тренировка, анаэробная тренировка, общая физическая подготовка, периодизация тренировки.

Аннотация. В статье приведены результаты исследовательской работы по формированию методов, технологий, критериев и разработке алгоритмов оценки тренировочного процесса пловцов; получены новые данные о структуре и содержании процесса подготовки сильнейших спортсменов-паралимпийцев, выявлены основные особенности структуры и содержания тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев.

Analysis of paralympic swimmers' training process

I. V. Kleshnev, PhD, Assistant Professor
Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture

Key words: paralympic sports, swimming, training process, top-class athletes, handicapped person, physical load, aerobic workout, anaerobic workout, general physical fitness, training periodization

Abstract. The article shows investigation results of shaping methods, technologies, and criteria and developing algorithms for estimation of swimmers' training process peculiarities; the author got new information about structure and content of the top-class paralympic athletes' preparation and revealed their basic peculiarities.

Глобальная тенденция развития современного мира в направлении гуманизации с одной стороны и увеличение количества людей, имеющих ограниченные возможности, вследствие травм и заболеваний, с другой, обуславливает особую значимость адаптивного спорта и паралимпийского движения в настоящее время и в ближайшем будущем. Паралимпийский спорт сегодня становится все более популярным в мире. Роль его многогранна и определяется мощным стимулом к социальной и жизненной адаптации большой категории людей, имеющих различную степень функциональных и двигательных нарушений. Необходимо отметить также роль паралимпийского спорта как фактора, формирующего межгосударственные и гуманитарные отношения в мире. Сегодня паралимпийский спорт характеризуется стремительным ростом результатов, многолетней специальной подготов-

кой спортсменов, развитием спортивного инвентаря и методов тренировки. Аналогично олимпийскому спорту, дальнейший рост результатов в паралимпийском спорте становится невозможным без новых научных исследований и научно-методического сопровождения подготовки сборных команд России к паралимпийским играм и международным соревнованиям, проходящим в этой сфере [1, 3, 4].

Плавание является одним из популярных видов спорта среди людей с ограниченными возможностями, важным средством реабилитации, социальной и физической адаптации инвалидов [2, 6]. Такое положение объясняет почему плавание является престижным паралимпийским видом спорта, и по количеству разыгрываемых медалей уступает только легкой атлетике.

Подготовка пловцов-паралимпийцев требует особого внимания, как со стороны государственных органов,

так и со стороны ученых, методистов, практиков. Если исследования тренировочного процесса здоровых спортсменов имеют многолетнюю историю, то тренировочный процесс спортсменов-паралимпийцев в настоящее время изучен недостаточно. Многие тренеры, работающие со спортсменами-паралимпийцами, руководствуются в этом процессе знаниями об основных принципах тренировки здоровых спортсменов и соб-



ственным опытом. В связи с этим, обобщение и анализ данных о процессе подготовки спортсменов-паралимпийцев имеет большое теоретическое и практическое значение.

Квалификация спортсменов, составляющих паралимпийскую сборную команду России по плаванию (с поражением опорно-двигательного аппарата), была от мастера спорта до Заслуженного мастера спорта России, в возрастном диапазоне от 14,7 до 43,7 лет. Средний рост мужчин составил $179,4 \pm 4,7$ см, вес $71,2 \pm 7,7$ кг. Средний рост женщин – $165,9 \pm 4,7$ см, вес $48,7 \pm 7,7$ кг. Исследованная группа – паралимпийская сборная команда России по плаванию – характеризовалась сроком инвалидности у мужчин около 7,2 года, у женщин в среднем 9,4 года. Стаж занятий адаптивным спортом составил у мужчин около семи, а у женщин около пяти с половиной лет. Большинство мужчин занимались спортом до получения инвалидности.

Целью настоящего исследования был анализ тренировочного процесса, условий и характера подготовки пловцов-паралимпийцев.

В проведенных исследованиях использовались следующие **методы**: опросные методики, характеризующие индивидуальные данные спортсмена, квалификацию, уровень спортивных достижений, группу инвалидности и функциональный класс по спортивно-медицинской классификации; анкетные методики по оценке основных параметров тренировочного процесса спортсменов за прошедшие этапы подготовки, их тренировочные и бытовые условия. Анкетные методики были компьютеризированы и адаптированы для исследуемого контингента – высококвалифицированных спортсменов-инвалидов, специализирующихся в паралимпийском плавании. В процессе проведения исследования была использована разработанная методика верификации, обработки и систематизации полученных

данных о структуре и содержании тренировочного процесса спортсменов [5].

Результаты и обсуждение.

В результате работы по исследованию процесса подготовки паралимпийской сборной команды России по плаванию были получены уникальные данные о процессе подготовки сильнейших пловцов-паралимпийцев, сформированы критерии оценки специальной подготовленности и спортивно-технического мастерства, исследовано состояние и уровень подготовленности сильнейших спортсменов в связи с особенностями заболевания, разработаны и апробированы инновационные средства и методы подготовки спортсменов-паралимпийцев, специализирующихся в плавании.

Полученные результаты позволяют охарактеризовать средства и методы подготовки высококвалифицированных спортсменов, пловцов-паралимпийцев, членов сборной команды России. В среднем спортсмены тренируются $11,3 \pm 1,0$ мес. в году, проплывая за год $1764,5 \pm 590,5$ км. Среднемесячные объемы плавания составляют у мужчин $155,7 \pm 35,9$ км, у женщин $160,4 \pm 71,9$ км. По периодам подготовки эти показатели различаются и составляют в период осень-зима (подготовительный):

- у мужчин $122,5 \pm 53,2$ км,
- у женщин $112,9 \pm 68,8$ км

в месяц. В период весна-лето среднемесячные объемы плавания составляют:

- у мужчин $188,9 \pm 42,9$ км,
- у женщин $207,9 \pm 83,5$ км.

Необходимо отметить, что объемы плавания при подготовке к Паралимпийским Играм достигали у отдельных спортсменов до 360 км в месяц.

По количеству тренировок в неделю также отмечаются существенные различия в течение сезона. Так, осенью среднее количество тренировок в неделю составляло $6,8 \pm 2,3$, а летом $11,6 \pm 1,1$.

В среднем, спортсмены-паралимпийцы мужчины уделяли занятиям общефизической подготовкой $3,4 \pm 1,1$ час. в неделю, а женщины $2,0 \pm 0,9$ час. в неделю. В подготовке спортсменов-паралимпийцев присутствовал и значительный раздел специальной силовой работы на суше. В среднем по группе он составлял $2,6 \pm 1,3$ часа в неделю у мужчин и $2,1 \pm 1,5$ часов в неделю у женщин.

Отличительной особенностью тренировочного процесса пловцов паралимпийцев является большой объем тренировочного времени, направленного на совершенствование техники плавания, стартов и поворотов. Данный показатель составил в группе мужчин $24,2 \pm 14,0\%$ от всего тренировочного времени, в группе женщин $20,1 \pm 11,8\%$ (у высококвалифицированных здоровых спортсменов этот показатель составляет в среднем 8–13%). Очевидно, что такое положение показывает особую роль технической подготовки спортсмена-паралимпийца, с учетом специфики физических нарушений спортсмена.

Рассматривая структуру тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев (Табл.) можно отметить, что спортсмены имели высокий показатель компенсаторного плавания. У мужчин этот показатель составляет в среднем 32,3%, у женщин 27,7%, что значительно превышает показатель здоровых высококвалифицированных спортсменов в данном виде спорта.

Такое положение объясняется спецификой подготовки спортсменов-инвалидов. По-видимому, значительная доля тренировочной работы компенсаторного характера необходима в процессе подготовки спортсмена-инвалида в связи с ограничением его возможностей и вследствие этого, более сильным и концентрированным воздействием специальных тренировочных нагрузок на мышечно-двигательный аппарат спортсмена.

Таблица

Структура тренировочного процесса спортсменов-паралимпийцев в сезоне (в процентах от общего объема)

	Компенсаторное плавание, % (ЧСС до 120 уд./мин.)	Аэробное плавание, % (ЧСС 120-140 уд./мин.)	Аэробно-анаэробное плавание, % (ЧСС 140-160 уд./мин.)	Анаэробное плавание, % (ЧСС выше 160 уд./мин.)	Скоростное плавание, %
Мужчины	$32,3 \pm 10,8$	$28,6 \pm 8,5$	$23,8 \pm 13,5$	$11,5 \pm 4,7$	$3,7 \pm 2,0$
Женщины	$27,7 \pm 7,0$	$29,6 \pm 11,1$	$24,1 \pm 8,3$	$14,0 \pm 7,1$	$4,6 \pm 1,8$

В результате физиологические сдвиги и отставленный тренировочный эффект выражены у спортсменов-инвалидов значительно сильнее. Особенно велико это воздействие на нервно-мышечные структуры, обеспечивающие спортивную деятельность. В этой связи, значительная доля тренировочной работы в компенсаторных режимах позволяет активно восстанавливать мышечно-двигательный аппарат спортсмена-инвалида и предупреждает опасность нарушения адаптационных процессов организма спортсмена-паралимпийца.

По результатам проведенных исследований необходимо также сказать, что показатель тренировочной работы в анаэробных режимах у спортсменов-инвалидов достаточно высокий и в целом близок к уровню здоровых, высококвалифицированных спортсменов. В этой связи необходимо отметить, что спортсмены-паралимпийцы имеют достаточно высокие тренировочные нагрузки (с учетом их ограниченных возможностей). Полученные данные показали, что использование субмаксимальных нагрузок, использование нагрузок анаэробного характера не является существенно лимитируемым звеном тренировочного процесса в практике подготовки спортсмена-инвалида. Нарушение двигательных возможностей, вследствие полученных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсмена, коренным образом не сказывается на общем уровне функционального обеспечения аэробной и анаэробной работоспособности спортсмена-инвалида. Однако соотношение мышечно-двигательных возможностей и функционального обеспечения двигательной мощности у спортсменов-инвалидов имеет особую специфику, что в значительной мере определяет особенности выбора средств и методов подготовки для спортсменов-паралимпийцев. Такое положение определяет необходимость постоянного, специфического врачебно-педагогического контроля, над состоянием адаптационных механизмов, подготовленностью и состоянием их здоровья.

Анализ методов и организации процесса подготовки сильнейших спортсменов-инвалидов, членов пара-

лимпейской сборной команды России дал следующие результаты. С начала сезона спортсмены паралимпийской сборной команды России по плаванию проводят 124,3±43,4 дня в условиях учебно-тренировочных сборов. В среднем спортсмены за год пропускали 25,3±24,6 дня по болезни, причем наибольшее количество пропусков отмечено в зимние месяцы. Спортсмены большей частью используют прием витаминов и микроэлементов как способ поддержания работоспособности, однако мало используют этот фактор в начале и в середине сезона подготовки. Сравнивая данные показатели с показателями здоровых спортсменов-пловцов высокого класса, необходимо отметить, что паралимпийцы имеют большее количество пропусков по болезни, однако чаще используют для поддержания работоспособности препараты витаминов и микроэлементов.

Оценивая условия тренировок в течение года, 52% спортсменов оценили их хорошими, 14% спортсмена имели с начала сезона периоды, отмеченные недостаточными или плохими условиями тренировок. 14% исследованной группы спортсменов имели в течение года неудовлетворительные бытовые условия, 8% неудовлетворительное питание.

Заключение.

Проведенная работа позволила оценить основные параметры тренировочного процесса высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. Были выявлены основные различия процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-паралимпийцев. Полученные результаты определили пути дальнейшего развития и совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев.

Плавание как вид паралимпийского спорта является значительным фактором повышения социальных и физических возможностей спортсмена-инвалида, фактором реализации человеческого потенциала инвалида. Большое значение имеет трансформация занятий плаванием в целях реабилитации инвалида в целостный тренировочный процесс спортсмена-паралимпийца. Практика показывает,

что целенаправленный тренировочный процесс пловца-инвалида, с учетом его ограниченных возможностей, позволяет добиваться выдающихся спортивных и человеческих результатов. Это подтверждают результаты выступления спортсменов сборной команды России на Паралимпийских играх 2008 года в Пекине, где они завоевали 27 медалей, из которых 11 золотые.



Литература

1. Баряев А. А., Мишарина С. Н., Злыднев А. А., Иванов А. В., Клешнев И. В., Евсеев С. П., Шелков О. М., Мосунов Д. Ф. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев // Теория и практика физической культуры. Москва, ТИПФК, № 3, 2008. - С. 13-18.
2. Евсеев С. П., Клешнев И. В., Мишарина С. Н., Мосунов Д. Ф., Шевцов А. В., Шелков О. М., Шпак С. Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - СПб.: СПбНИИФК, 2006. - 264 с., ил.
3. Евсеев С. П., Шелков О. М., Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В. Экспериментальные схемы организации программ научно-методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. № 2(34), 2008. С. 35-37.
4. Клешнев И. В., Мосунов Д. Ф., Чернина С. В., На заренко Ю. А., Тверяков И. Л. Научно-методическое обеспечение подготовки паралимпийских сборных команд России по плаванию // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения. Мат. Всероссийской научно-практической конференции. СПбНИИФК, СПб.: 2007. С. 75-86.
5. Клешнев И. В., Петряев А. В., Чугунов М. Э. Анализ процесса многолетней подготовки национального олимпийского резерва. // Сборник трудов СПбНИИФК, СПб.: 2005 г., С. 90-99.
6. Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В., Шпак С. Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. проф. Д. Ф. Мосунова. - СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2007. - 142 с.

Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности

Новицкий П. И., кандидат педагогических наук, доцент
УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Белоруссия

Ключевые слова: дети, интеллектуальная недостаточность, двигательные возможности, скоростно-силовые способности.

Аннотация. Существенно отличающийся уровень проявления двигательных возможностей у детей с различной степенью интеллектуальной недостаточности, диктует необходимость дифференцированного подхода в процессе решения задач по развитию физических качеств. В статье приведены результаты исследования возрастных изменений скоростно-силовых способностей у детей массовых учреждений образования и детей с различной степенью интеллектуальной недостаточности, подтверждающие единство общих закономерностей психомоторного развития в условиях нормального и нарушенного интеллектуального генеза, отмечены и специфические особенности.

Development of power abilities in students with different levels of mental disorders

P. I. Novitsky, PhD, Assistant Professor
Vitebsk State University named after Masherov, Belarus

Key words: children, mental disorders, locomotive abilities, power abilities

Abstract. Children with different levels of mental disorders demonstrate different locomotive abilities and it demands necessity of differentiated approach to the process of their physical improvement. The article shows investigation results in age-related changes of power abilities in students of popular educational institutions and children with different levels of mental disorders. The results confirm similarity of general mechanisms of psychomotor development in normal and intellectually affected genesis. The author also points out their special features.

Вступление

Дифференцированный подход в процессе решения задач по развитию физических качеств у детей с различной степенью интеллектуальной недостаточности должен реализовываться не только по ситуации в ходе непосредственного проведения уроков физической культуры, что, несомненно, имеет постоянное место в практической деятельности школ, но в первую очередь, в планировочной деятельности учителя (перспективном, этапном и оперативном планировании). Последнее не может быть осуществимым без достаточной суммы интегрированных научных знаний по теории и методике физического воспитания детей с различной степенью интеллектуальной недостаточности (СИН), о функциональных возможностях организма в разные периоды развития и созревания его основных систем, о возрастных особенностях проявления двигательных способностей в условиях нарушенного интеллектуального генеза, при различном симптомокомплексе нарушений и т. д. К сожалению, арсенал таких знаний, необходимых для объективной разработки специальных методик и алгоритмов многолетнего педагогического управления развитием физических качеств у детей с умеренной и тяжелой СИН, сегодня ещё сравнительно мал. Результаты проведенного нами исследования лишь в некоторой мере восполняют дефицит этих знаний. Часть

материалов этой работы, касающиеся возрастных особенностей развития скоростно-силовых способностей (ССС) у учащихся с различной СИН представлены в данной статье.

Скоростно-силовые способности представляют комплексное физическое качество, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений. Сочетанием таких динамических и временных характеристик обладают множество двигательных действий, совершаемых верхними и нижними конечностями. К действиям руками, как правило, относятся разнообразные броски, толчки, метания, удары; к действиям ногами – прыгивания, подскоки, быстро выполняемые движения с преодолением сопротивления, но чаще всего – разнообразные прыжки.

Прыжковые движения занимают особое место в двигательной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста, являются неотъемлемой частью большинства подвижных игр, вся настоящая и будущая жизнедеятельность неизбежно связана с многообразными проявлениями прыжковых действий.

В процессе выполнения различных видов прыжков вырабатывается сложная координация движений, совершенствуются проприоцептивная чувствительность, двигательный, зрительный, вестибулярный анализаторы, активизируется работа всех систем и функций организма [1].

Еще П. Ф. Лесгафт и В. В. Гориневский, анализируя педагогическое значение различных видов прыжков, отмечали, что с их помощью значительно укрепляется опорно-двигательный аппарат, упражняются мышцы конечностей, спины и брюшного пресса, что способствует бурному развитию скоростно-силовых функций двигательного анализатора растущего организма [2].

В связи с этим при качественном анализе психомоторных проявлений человека, специалисты в числе разнообразных двигательных способностей выделяют и «прыгучесть» (Папышева В., 1957; Макаров А. Н., 1958; Zohman W., 1961; Верхошанский Ю. В., 1970 и мн. др.).

Прыгучесть в данном случае понимается как «комплексная синтетическая качественная особенность проявления моторики человека, характеризующая мощность скоростно-силовых движений в форме прыжка» [3].

Не случайно и одним из наиболее распространенных тестов для оценки СССР ног является прыжок в длину с места (ПДМ), как «сквозное» контрольное упражнение в педагогическом процессе всех учреждений, обеспечивающих непрерывное физкультурное образование детей и учащейся молодежи.

В современной науке, естественный процесс индивидуального развития человека на протяжении всей его жизни с момента внутриутробного

зачатия до глубокой старости определяется понятием онтогенез. В случаях с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, внутренние и внешние факторы, лимитирующие возрастное развитие индивида взаимодействуют иначе. Первичные и вторичные дефекты состояния организма нарушают естественный ход этого процесса, который превращается в дизонтогенез. В отношении детей с интеллектуальной недостаточностью (ИН), в этих случаях говорят о развитии с нарушенным интеллектуальным генезом, а возрастное становление психомоторики растущего организма приобретает целый ряд специфических особенностей, углубленное изучение которых остается актуальным вопросом в теории и методике адаптивной физической культуры.

Организация исследования

Анализ возрастных особенностей проявления ССС мышц ног у учащихся с различным уровнем умственного развития (от нормы до тяжелой степени интеллектуальной недостаточности) на школьном этапе онтогенеза и дизонтогенеза, осуществлялся по результатам выполнения прыжка в длину с места. В организованном нами массовом обследовании различных показателей физической подготовленности приняло участие 4500 учащихся обоего пола в возрасте от 7 до 19 лет из 34 вспомогательных школ Беларуси и более 15 тысяч учащихся 6–17 лет общеобразовательных школ Витебского региона. Математическая обработка, внесенных в компьютерный банк данных обследования, осуществлялась с помощью статистического пакета SPSS 11.0 и Microsoft Excel. Представленные в статье данные относятся к школьному периоду от 8 до 17 лет, затрагивая наиболее распространенный возрастной диапазон учащихся в 9-летнем учебном процессе вспомогательной школы.

Величина абсолютных значений прыжков, участвовавших в обследовании детей с ИН различного возраста, показывает, что у 7–8 летних учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности (УСИН) и 8–12 летних – с тяжелой

(ТСИН), воспроизведение прыжковых заданий, в том числе ПДМ, соответствует уровню возможностей, сопоставимому с нормально развивающимися детьми 4–5-летнего возраста. Выполнение прыжковых заданий этой категорией школьников указывает на недостаточное развитие регуляторных механизмов и механизмов управления прыжковыми формами движений, в силу чего многие дети не в состоянии абстрактно выполнить двигательную установку в том же ПДМ. Поэтому, свои лучшие результаты, они не могут показать, если перед ними нет видимого наглядного препятствия, которое необходимо преодолеть или не созданы установка и ориентир, до которого или к которому нужно прыгать (например, учитель просит допрыгнуть до него). В связи с этим, как и в рекомендациях при оценке ПДМ у детей дошкольного возраста [4], для демонстрации школьниками с УиТСИН максимальных результатов необходимо пользоваться удобными для них ориентирами. В частности в нашем исследовании, в качестве ориентира использовалась полоска цветной бу-

маги, которая перемещалась на 10–15 см дальше, чем результат предыдущего прыжка. Кроме того, во избежание сбивающего характера установок, если дети их с трудом осознавали или не понимали, у некоторых обследованных детей настойчиво не требовалось строгого выполнения исходного положения перед прыжком (типа «стань у этой у линии», «не заступай за линию» и т. п.). В таких случаях результат отмерялся не от линии, а от истинного места отталкивания.

Результаты исследования

Изменение результатов прыжка в длину с места у 8–17 летних учащихся, имеющих различный уровень умственного развития, показывает в основном линейную связь их увеличения с возрастом (рис. 1, 2). Исключение составили лишь 17-летние девушки с умеренной СИН, у которых результаты прыжка в этот период регрессировали и оказались статистически достоверно ниже данных предыдущей возрастной группы.

Средние показатели скоростно-силовых способностей (ССС), обследованных групп учащихся с различ-

Прыжок в длину с места, см (мальчики, юноши)

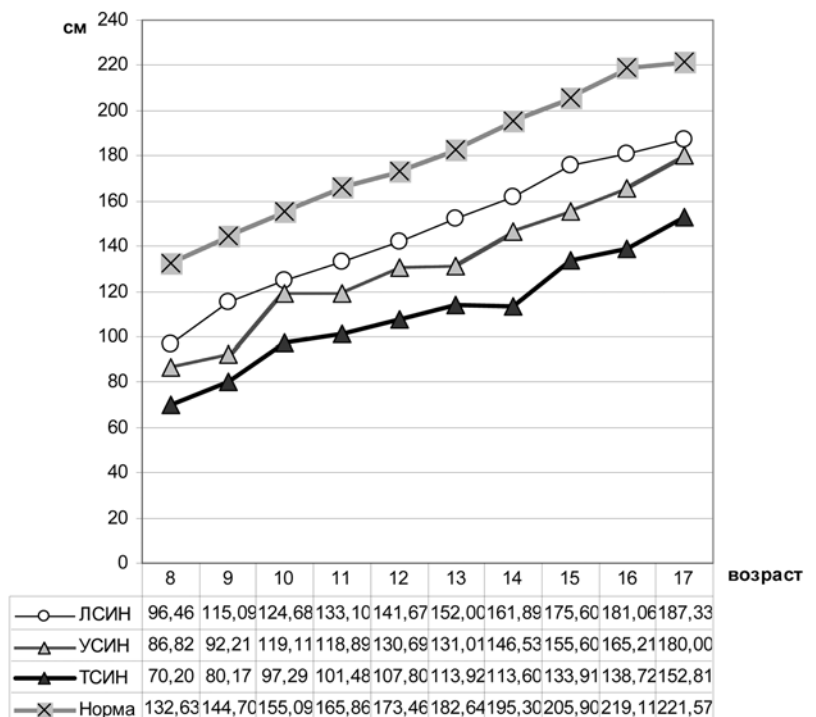


Рис. 1. Скоростно-силовые способности школьников 8–17 лет с различным уровнем умственного развития (по результатам прыжка в длину с места).

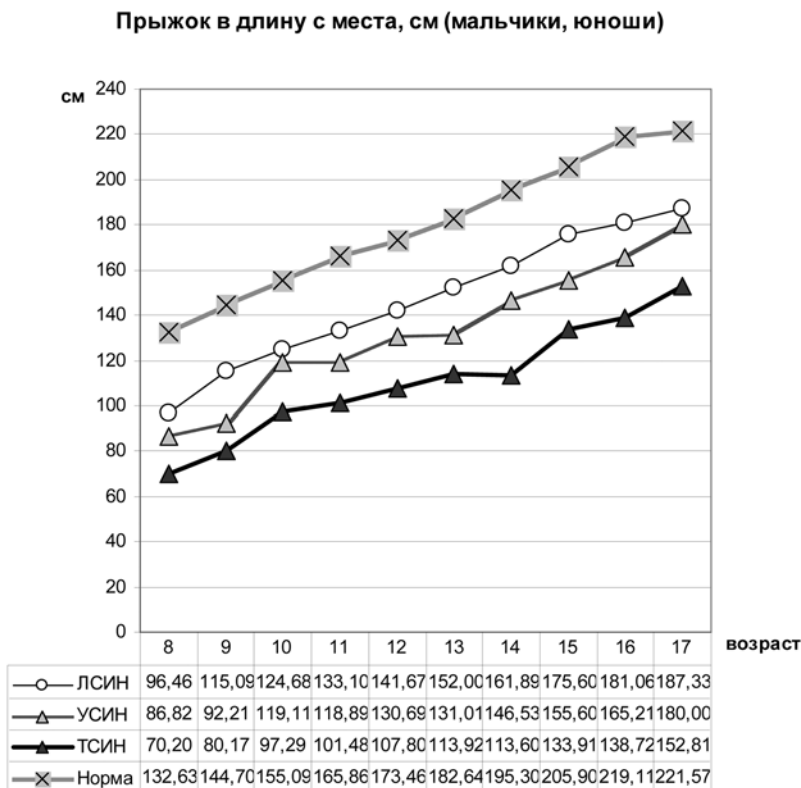


Рис. 2. Скоростно-силовые способности школьниц 8–17 лет с различным уровнем умственного развития (по результатам прыжка в длину с места).

ной СИН, указывают на их непосредственную связь с тяжестью нарушений умственного развития: в большинстве одновозрастных групп более выраженная СИН, сопровождается и более низкими показателями ССС, хотя статистическое подтверждение достоверности этих различий между пограничными по диагнозу ВПГ выявляется не всегда (таблица 1, 2). Среди детей с различной СИН, наиболее высокие результаты ПДМ, почти во всех возрастно-половых группах (ВПГ), имеют учащиеся с легкой СИН. Превосходство их возможностей в выполнении ПДМ, над учащимися с ТСИН, во всех ВПГ имеет статистическое подтверждение достоверности; при сравнении с учащимися с УСИН, достоверность наблюдаемой разницы средних результатов ПДМ между группами не всегда подтверждается.

Сравнение результатов прыжков в длину с места у школьников и школьниц, показывает, что кроме 8 летнего возраста, во всех ВПГ у детей с легкой СИН представители мужского пола имеют более высокие результаты. Результаты прыжка в длину с места

(ПДМ) у 8 летних мальчиков и девочек с ЛСИН, находятся практически на одном уровне (96,46 и 96,77 см). Но при рассмотрении их от максимальных значений, регистрируемых у тех и других в 17-летнем возрасте, эти показатели составляют, соответственно 51,49 и 65,1%. За период обучения в школе суммарный рост результатов ПДМ от 8 до 17-ти лет в группах школьников с ЛСИН составил 90,87 см или 94,2%. У школьниц этот показатель диапазона возрастных позитивных изменений оказался существенно ниже и составил 51,87 см или 53,6%.

При сравнении средних показателей прыжка в длину с места во всех обследованных группах детей, абсолютное превосходство в развитии скоростно-силовых способностей ног имеют учащиеся общеобразовательных школ. Значительно превосходя своих 8 летних сверстников с ИН, они сохраняют это преимущество вплоть до окончания школы, показывая в 17 лет более высокие результаты ПДМ на 18,27 – 44,99% (юноши) и на 19,37 – 50,74% (девушки).

Если показатели физической под-

готовленности 17-летних выпускников общеобразовательных школ, выступающие как итоговые показатели развития физических качеств к концу школьного онтогенеза, рассматривать в качестве возрастных ориентиров (ожидаемых или прогнозируемых в «норме»), то возникает непосредственный интерес: «как соотносится с этими ориентирами ход развития физических качеств у школьников в процессе сохранного и нарушенного интеллектуального генеза?», «насколько общие или разные закономерности онтогенеза и дизонтогенеза отдельных физических качеств?».

Динамика возрастного приближения (в %) результатов прыжка в длину с места у учащихся с ИН и без, к ориентировочному результату (принятому за 100%), достигаемому на выпуске из массовой школы, представлена на рис. 3 (на примере представителей мужского пола). В качестве ориентировочных результатов прыжка в длину с места, достигаемых юношами с сохранным интеллектом к моменту завершения школьного образования был выбран средний результат 17-летних школьников – 221 см, обучающихся в общеобразовательных школах Витебского региона (у девушек – 177 см).

Характер возрастного изменения ССС у учащихся относительно опосредованной нормы их уровня развития к концу школьного возраста, четко иллюстрирует наличие общих тенденций в возрастной динамике этого морфофункционального показателя у всех рассматриваемых групп обо-его пола.

Не смотря на то, что учащиеся вспомогательных и общеобразовательных школ, объективно различаются по психомоторным возможностям, образу жизни, условиям воспитания и обучения, результаты ПДМ у тех и других, находясь на разном качественном и количественном уровнях, в тоже время, примерно в едином ритме и направлении, почти параллельно друг другу, прогрессируют от младшего к старшему школьному возрасту, достигая наибольшего приближения к 17-ти летнему ориентиру в 15-17 лет. Это ещё раз дока-

Таблица 1

Показатели прыжка в длину с места (см) у школьников с различной СИН

Возраст, лет	Мальчики, юноши								
	ЛСИН		УСИН		ТСИН		t		
	X±σ	n	X±σ	n	X±σ	n	1-2	2-3	1-3
	1		2		3				
8	96,46±19,72	35	86,82±33,95	17	70,20±30,91	5			**
9	115,09±21,73	101	92,21±29,89	38	80,17±29,40	12	***		***
10	124,68±23,01	154	119,11±21,39	53	97,29±39,41	31		**	***
11	133,10±22,00	205	118,89±26,12	55	101,48±27,76	27	***	*	***
12	141,67±23,84	258	130,69±27,03	72	107,80±27,42	25	***	***	***
13	152,00±22,88	247	131,01±34,31	81	113,92±35,93	37	***	*	***
14	161,89±23,31	257	146,53±38,56	62	113,60±44,03	40	***	***	***
15	175,60±24,27	269	155,60±29,50	63	133,91±36,63	44	***	***	***
16	181,06±27,25	232	165,21±30,13	62	138,72±45,81	39	***	**	***
17	187,33±26,90	126	180,00±35,39	34	152,81±35,40	37		**	***

Примечание: t – достоверность различий по Стьюденту: * – P<0,05; ** – P<0,01; *** – P<0,001.

Таблица 2

Показатели прыжка в длину с места (см) у школьниц с различной СИН

Возраст, лет	Девочки, девушки								
	ЛСИН		УСИН		ТСИН		t		
	X±m _x	n	X±m _x	n	X±m _x	n	1-2	2-3	1-3
	1		2		3				
8	96,77±20,38	35	89,82±24,05	11	64,63±36,20	8			**
9	102,26±20,33	62	97,19±22,33	16	83,00±31,67	10			*
10	112,32±22,26	91	105,00±25,15	39	87,53±27,61	19		*	***
11	127,37±23,74	101	113,52±23,22	29	90,16±30,91	19	**	**	***
12	130,59±20,58	140	124,22±25,47	46	89,57±38,95	30		***	***
13	141,46±23,64	130	124,03±23,92	29	100,35±33,37	26	***	**	***
14	145,28±24,09	136	133,40±27,79	52	105,03±37,71	33	**	***	***
15	147,56±24,30	151	141,64±25,21	39	114,81±38,18	27		**	***
16	153,93±21,68	148	147,13±26,84	40	107,96±37,15	26		***	***
17	148,64±22,51	58	131,31±32,36	32	117,71±24,37	21	**		***

Примечание: t – достоверность различий по Стьюденту: * – P<0,05; ** – P<0,01; *** – P<0,001.

зывает, что психомоторное развитие, как нормально развивающихся детей, так и с различной степенью ИН, несмотря на особенности и тяжесть нарушений ЦНС, сохраняет общие закономерности и тенденции возрастного роста и совершенствования его морфофункциональных показателей.

В процентном выражении удаленность от 17-летнего возрастного ориентира в каждой группе учащихся, на протяжении всего школьного возраста выглядит по-разному. Результаты прыжка в длину с места у 8-летних учащихся, не имеющих отклонений в умственном развитии, составляют от результата ожидаемого в 17-летнем возрасте 59,85% (у мальчиков) и 70,11% (у девочек). У школьников с легкой, умеренной и тяжелой СИН эти показатели составляют, соответственно, 43,53%, 39,19% и 31,68%; у их сверстниц – 54,54%, 50,62% и 36,42%. С 8 и до 17-летнего

возраста в наибольшем удалении от ориентировочного результата ПДМ к окончанию школы, постоянно находятся учащиеся с ТСИН, несколько ближе – дети с УСИН, и в промежу-

точном положении, между ними и учащимися с нормальным уровнем интеллекта – дети с ЛСИН.

О значительной разнице двигательного возраста учащихся массо-

Прыжок в длину с места (мальчики)

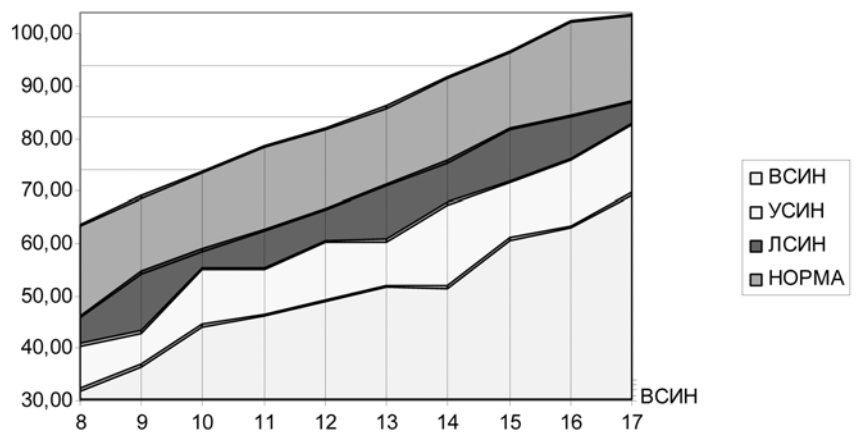


Рис. 3. Возрастное приближение результатов прыжка в длину с места (в %) у школьников с недостаточным и нормальным уровнем интеллекта к показателю 17-летних юношей общеобразовательной школы.

вых и вспомогательных школ (по среднеарифметическим результатам ПДМ в различном возрасте), свидетельствует то, что мальчики и девочки с ЛСИН, только к рубежу показателей развития ССС 8-летних детей из массовых школ, приближаются в 11-летнем возрасте. Мальчики и девочки с УСИН, выходят на это уровень развития ССС, соответственно, в 13 и 12 лет; мальчики с ТСИН — лишь в 15-летнем возрасте (т. е., почти к окончанию школы), а девочки и вовсе не достигают этого уровня (рис. 4, 5).

Анализ возрастных изменений результатов ПДМ всех групп обследованных учащихся обнаружил, что более выраженные годовые приросты показателей ССС имеют место у детей с тяжелыми формами нарушений умственного развития: с У и ТСИН.

Средний результат прыжка в длину с места у мальчиков с нормальным уровнем интеллекта к 8 годам достигает 132,63 см, что существенно превышает (на 37,49% и более) показатели сверстников с ИН. В то же время, суммарный показатель, произошедших с 8 до 17 лет прогрессивных изменений в результатах прыжка, у учеников общеобразовательных школ (67,05%) оказывается ниже, аналогичных показателей у школьников с различной СИН (94,74-117,67%) (таблица 3).

У девочек общеобразовательных школ в 8 лет превышение среднего результата ПДМ над его показателями у сверстниц с ИН составляет 28,57% и более. Однако суммарные изменения результата ПДМ в интересующем нас периоде онтогенеза с 8 до 17 лет, у школьниц с сохранным интеллектом оказываются значительно ниже (42,61%), чем у школьниц с различной СИН из вспомогательных школ (46,19-82,14%).

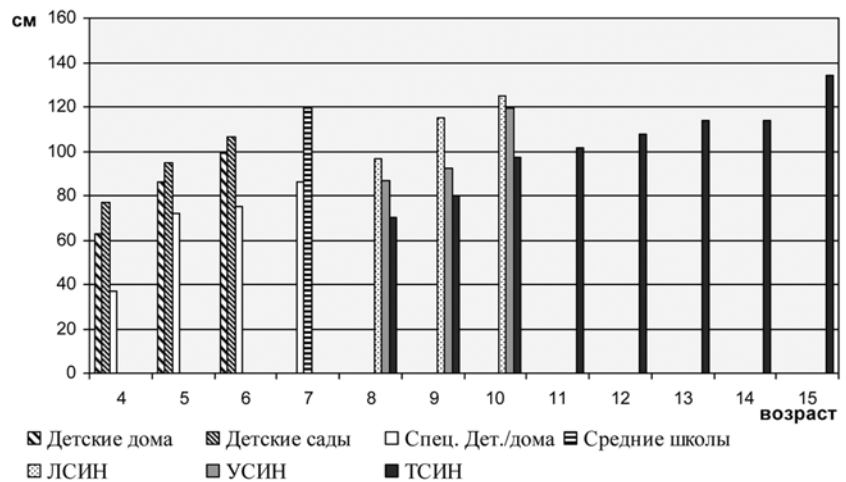


Рис. 4. Сравнительные результаты прыжка в длину с места (в см) у мальчиков различного возраста детских дошкольных учреждений образования (детские дома, сады, средние школы) и вспомогательных школ (по данным М. Н. Дедулевич; О. А. Барабаш; П. И. Новицкого).

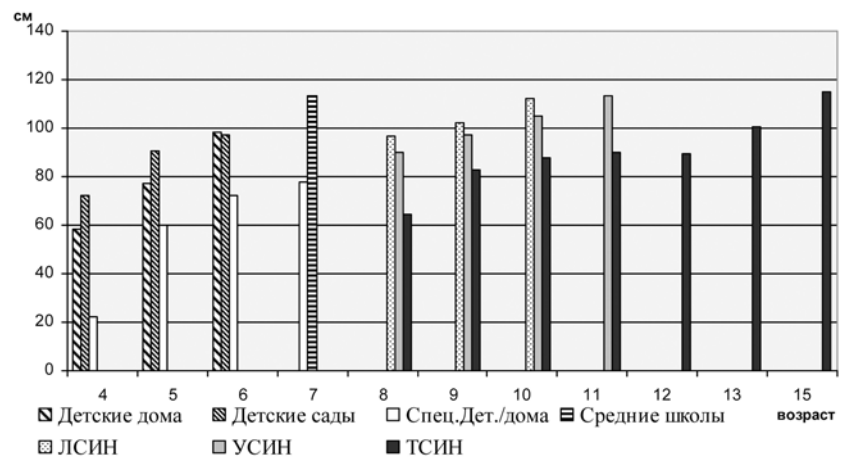


Рис. 5. Сравнительные результаты прыжка в длину с места (в см) у девочек различного возраста массовых учреждений образования (детские дома, сады, средние школы) и вспомогательных школ (по данным М. Н. Дедулевич; О. А. Барабаш; П. И. Новицкого).

Все это указывает на то, что динамика психомоторного развития учащихся с ИН обоего пола в течение рассматриваемого отрезка времени школьного периода была более агрессивной, чем у учащихся без нарушений в развитии; возрастное позитивное изменение уровня физических возможностей, по сравнению с нормально развивающимися детьми,

развертывалось как бы ускоренными темпами. Так если, произвести экспресс-оценку уровня развития ССС, например, у мальчиков с умеренной и тяжелой СИН на основе определения их темпов прироста [5] от 8 к 17-ти годам, то значения составят, соответственно 69,84% и 74,08%, а у школьников из общеобразовательных школ ниже: 50,12%.

У школьников с ЛСИН на протяжении рассматриваемого (школьного) периода с 8 до 17 лет, как и у их сверстников из общеобразовательных школ, результаты прыжка в длину с места ежегодно возрастают, различными по величине приростами (от 6,01 до 18,63 см или от 5,43 до 20,5%).

Наибольшие приросты результатов ПДМ (13,57 – 14,855) у учеников

Таблица 3. Суммарный показатель изменений с 8 до 17 лет результатов прыжка в длину с места у учащихся с недостаточным и нормальным уровнем интеллекта (8–17 лет).

Группы учащихся	Мальчики		Девочки	
	Суммарный сдвиг годовых изменений			
	см	%	см	%
ЛСИН	90,87	94,74	51,87	53,6
УСИН	93,18	107,32	41,49	46,19
ТСИН	82,61	117,67	53,09	82,12
Норма	88,94	67,05	53,02	42,61

из общеобразовательных школ наблюдается между 8–9, 13–14 и 15–16 годами. В это же время отмечается их максимальный годовой прирост и у школьников с ЛСИН: в интервалах 8–9 (20,5%) и 14–15 лет (15,08%).

У школьников с УСИН максимальный прирост ССС совпадает с возрастным интервалом между 9–10 годами (28,87%); хорошо выраженные годовые приросты (в среднем на 15,6%), также наблюдаются в интервалах 11–12, 13–14 и 16–17 лет. У школьников с ТСИН – возрастные интервалы между 9–10 и 14–15 годами, характеризуются резкими увеличениями приростов результатов ПДМ (на 20,73 – 24,58%); между 16–17 годами этот прирост составляет 17,06%.

Самый высокий индекс интенсивности роста [6] ССС (по возрастному изменению результатов ПДМ) у школьников с ЛСИН отмечается в интервале между 8–9 годами ($i=2,49$).

В периоды между 9–10 и 14–15 годами индексы ниже, но превышают 1,01, что также дает основание их рассматривать, как периоды представляющие интерес для планирования сроков и задач по повышению уровня ССС детей, через более акцентированное использование специальных средств физической подготовки, в возрастных интервалах, наиболее чувствительных к интенсивному росту этого физического качества. На повышенную и высокую степень чувствительности ССС к развитию в интервалах 9–10, 10–11, 14–15, 15–16 лет указывают и целый ряд авторов (Барбашов С. В., 1991, 1992; Баранов В. М., 1991; Лях В. И., 1992; Гужаловский А. А., 1978 и др.), изучавших чувствительность различных показателей физической подготовленности школьников общеобразовательных школ. В обследованной нами многочисленной выборке учащихся без нарушений в развитии, определенные индексы интенсивности роста ССС указывает на наличие сензитивных периодов в интервалах 8–9 лет ($i=1,55$), а также 9–10, 10–11, 13–14 и 15–16 лет, с индексами (i) от 1,09 до 1,22.

Среди возрастных периодов характеризующихся повышенной интен-

сивностью роста ССС ног у остальных групп школьников с ИН, выделяются:

- между 9–10, 11–12, 13–14 и 16–17 годами с наибольшим индексом интенсивности роста способностей в интервале 9–10 лет ($i=3,34$) – у школьников с УСИН;

- между 8–9, 9–10, 14–15 и 16–17 годами с высокими значениями индексов в интервалах 9–10 ($i=2,31$) и 14–15 лет ($i=1,94$) – у школьников с ТСИН.

У девочек и девушек из общеобразовательных школ, как и у школьников, годовые приросты результатов ПДМ с 8 до 17 лет имеют тенденцию консолидации позитивных изменений. Наиболее высокие приросты (от 8,51 до 15,38 см или от 16,05 до 29,01%) приходятся на возрастные интервалы 8–9 и 10–11 лет. У школьниц с ЛСИН такие приросты результатов прыжка отмечены между 10–11 и 12–13 годами, соответственно, 15,05 см и 10,87 см или 29,01 и 20,96%. В интервале между 16–17 годами в этой группе девушек наблюдается снижение результатов ПДМ (– 10,2%). У девочек и девушек с УСИН достаточно высокие годовые приросты ПДМ (в среднем 20,89%) начиная с 8-летнего возраста сохраняются до возрастного интервала 14–15 лет (исключение составил лишь один интервал – между 12–13 годами). У школьниц с ТСИН наиболее высокие годовые приросты результатов ПДМ (в среднем 22,92%) совпали с интервалами между 8–9, 12–13, 14–15 и 16–17 годами.

Среди возрастных периодов характеризующихся наибольшей интенсивностью роста ССС ног (по результатам ПДМ) у школьниц с различной СИН, выделяются:

- возрастные интервалы между 9–10 ($i=1,97$), 10–11 ($i=2,68$) и 12–13 годами ($i=1,67$) – у школьниц с ЛСИН;

- возрастные интервалы в период с 8 до 12 лет ($i=1,79–2,1$) и 13–14 лет ($i=1,68$) – у школьниц с УСИН;

- возрастные интервалы между 8–9 ($i=4,35$) и 12–13 годами ($i=1,84$) – у школьниц с ТСИН.

По результатам разных исследований, охватывающих школьниц общеобразовательных школ, большинством вышеназванных авторов сензитивными периодами (с различной

степенью чувствительности) в развитии ССС растущего женского организма, указываются возрастные интервалы между 7–8, 8–9, 9–10, 10–11 и 11–12 годами (по результатам ПДМ). Эти выводы полностью подкрепляются и результатами нашего исследования: из всех обследованных 8–17 летних школьниц без нарушений в развитии, повышенные значения индекса интенсивности роста ССС ног ($i=1,01–2,95$) наблюдались только в возрастных интервалах между 8–9, 9–10, 10–11 и 11–12 годами.

Заключение

Результаты исследования на фактическом материале подтверждают, что физические возможности и особенности их возрастного развития у детей с различной СИН (на примере ССС) существенно различаются. В физическом воспитании учащихся с легкой, умеренной и тяжелой ИН, это диктует необходимость строгого дифференцирования воздействий педагогического фактора с учетом возможностей занимающихся, тем более, когда средством этого фактора выступают физические упражнения.

Тем не менее, со времени появления во вспомогательных школах учебного предмета «Физическая культура», программное обеспечение и организация физического воспитания объединяли обучающихся здесь детей с Л и УСИН общей совместной учебной деятельностью. Формально на практике это продолжается и сегодня. Долгие годы отсутствие учебной программно-нормативной базы с учетом выраженности интеллектуального дефекта у детей, способствовало формализации дифференцированного подхода в преподавании не только «Физической культуры», но и многих других дисциплин учебного плана специальных школ. Первые учебные программы по образовательным предметам, разработанные с учетом познавательных возможностей, которые официально дифференцировали детей с легкими и выраженными нарушениями умственного развития, появились в массовой практике буквально несколько лет назад, после более чем 70-ти летнего советского и современного пе-

риода функционирования отечественного специального образования.

Сегодня во вспомогательных школах Беларуси дети обучаются по программам 1-го (для учащихся с ЛСИН) и 2-го (с У и ТСИН) отделений. Во многих школах формируются отдельные классы для детей 2-го отделения, создавая объективные предпосылки для полноценной практической реализации дифференцированного подхода в обучении, в том числе на занятиях физической культурой. Однако отсутствие цементирующего фактора: базового программного обеспечения физической культуры этих детей, пока сдерживает позитивное решение проблемы, давно имеющей место в национальной системе специального образования. Аналогичным образом, эта проблема касается России, Украины, Казахстана и других стран постсоветского образовательного пространства.

Выявленная в ходе исследования картина возрастных изменений ССС у детей массовых учреждений образования и детей с различной СИН, подтверждает единство общих закономерностей психомоторного развития в условиях нормального и нарушенного интеллектуального генеза.

В то же время, как возрастное развитие психической сферы, имеющее отличия в сравнении с нормой [7], так и возрастное развитие силовых способностей у детей с разной СИН, отличается своими специфическими особенностями, показанными в тексте статьи. Углубленное изучение и учет таких особенностей, является необходимым условием рациональной организации, планирования и методики адаптивного физического воспитания детей с различной степенью интеллектуальной недостаточности.

По прошествии дошкольного периода, значительно превосходящая по уровню развития физических качеств моторика первоклассников общеобразовательных школ, сохраняет это преимущество на протяжении всех лет обучения, вплоть до окончания школы, демонстрируя в 17 лет существенно более высокий уровень физических возможностей, чем у сверстников из вспомогательных

школ. Психомоторика детей с ИН, со сложившимся низким уровнем развития ССС в условиях дошкольного периода, в последующем (школьном) периоде стремится компенсировать эти генетически не предусмотренные потери в морфофункциональном развитии организма. Основанием для такого заключения служат доказательства, что соматическая и физическая (моторная) программа возрастного развития организма в большей степени автономна и самостоятельна, чем его формирующаяся психическая сущность, и в поступательном развитии и созревании организма идет с опережением последней [8].

Безусловно, потерянные ребенком в условиях нарушенного интеллектуального генеза темп и качество психомоторного развития в дошкольном возрасте (общепризнанно имеющего статус фундаментального в психомоторном развитии человека), окажутся невосполнимыми на всех последующих этапах формирования и развития организма. Но стремление психомоторной организации организма даже тяжело умственно отсталого ребенка к полноценной реализации еще практически не раскрытых компенсаторных возможностей в преодолении сложившегося положения (противодействию состоянию дизонтогенеза), похоже намного серьезнее, чем это воспринимается сегодня, педагогической действительностью. Именно поэтому, суммарные показатели приростов и темпов развития физических качеств у детей с ИН, происходящие в период с 8 до 17 лет, существенно превышают таковые, наблюдаемые у здоровых сверстников в условиях естественного онтогенеза.

Результаты исследования показывают: наблюдаемые в возрастном развитии физических качеств «нарушенного организма» тенденции, характеризующиеся всеми закономерностями, присущими «здоровому» организму (и даже в некоторых позициях более привлекательными для педагогического фактора), являются убедительным основанием и открытой подсказкой природы в необходимости противодействия, создавшимся в таких неординарных случаях, факторам

(внутренним и внешним), сдерживающим или вовсе препятствующим максимальному развертыванию психомоторной программы растущего организма.

Убедительно об этом приходится говорить в очередной раз потому, что задачи по всесторонней физической подготовке детей с умеренной и тяжелой СИН, повышению уровня их состояния здоровья, через целенаправленно используемые физические нагрузки различной направленности, до настоящего времени остаются в коррекционно-педагогическом процессе специальных учреждений образования не решаемыми. Более того, наряду с практическими проблемами осуществления такой работы на местах, вопросы научного, методического и программного обеспечения физического воспитания названной категории детей, являются, пожалуй, наиболее проблемными и наименее раскрытыми в системе специального образования воспитанников и учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Литература

1. Фарфель В. С. Движение, развитие, здоровье. - М.: Знание, 1964.
2. Лесгафт П. Ф. Собр. педагогич. соч. в 4-х т. - М: ФиС, 1965.
3. Логвинов Э. М., Янкаускас Й. М. Онтогенез гомеостаза прыгучести растущего женского организма: Тезисы VIII науч. конф. республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. - Таллин, 1980. - С. 156-158.
4. Леви-Гориневская Е. Г. Развитие движений у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1955.
5. Сирис П. З. Темпы прироста физических качеств – факторы, определяющие потенциальную возможность спортсмена //ТиПФК. – 1973. - №4. - С. 19-22.
6. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития// ТиПФК. – 1977. - №7. –С. 37-39.
7. Петрова В. Г. Психология умственно отсталого школьника: Олигофрено-психология/ В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – М., 1996.
8. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003.

Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей адаптивной физической культуры

Самыличев А. С., кандидат педагогических наук, доцент

Филиал Сочинского государственного университета туризма и курортного дела, Нижний Новгород

Ключевые слова: учитель, адаптивная физическая культура, функция учителя, подготовка, практика, контроль.

Аннотация. В статье рассматриваются учебно-методические рекомендации по профессионально-педагогической подготовке учителей адаптивной физической культуры, приведен структурный анализ деятельности учителя АФК, рассмотрен ряд взаимосвязанных функциональных обязанностей. Учено, что АФК интегрирует в себе физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и психологию.

Professional skills training for future APA teachers

A. S. Samylichev, PhD, Assistant Professor

Nizhny Novgorod Branch of the Sochi State University for Tourism and Health Resort Business

Key words: teacher, APA, teacher's function, skills training, practice, monitoring

Abstract. The article deals with educational and methodological recommendations for professional skills training of APA teachers. The author gives structural analysis of APA teacher's activities and examines a number of correlated functional responsibilities. It is taken into account that APA integrates physical culture, medicine, correction pedagogics and psychology.

Введение

В деятельности учителя адаптивной физической культуры условно можно выделить те же три основных этапа, как и у учителей физической культуры, работающих в массовых муниципальных образовательных учреждениях;

- 1) подготовка к процессу физического воспитания;
- 2) практическая деятельность на уроке и при проведении внеурочных форм занятий;
- 3) контроль над эффективностью педагогического процесса [113].

Структурный анализ деятельности учителя адаптивной физической культуры [25, 26, 86] позволяет с достаточной степенью уверенности выделить целый ряд взаимосвязанных функций (лат. *function* – исполнение, обязанность, круг деятельности, назначение, роль). Но эта дефиниция (лат. *definitio* – краткое определение какого-либо понятия, отражающее существенные признаки) имеет множество интерпретаций (лат. *interpretatio* – посредничество, истолкование, разъяснение смысла, значения чего-либо). В связи с тем, что, во-первых, АФК интегрирует (лат. *integer* – целая величина, рассматриваемая как сумма частей) в себе три крупных области знаний; физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и психологию [102], во-вторых, настоящее учебно-методическое пособие предназначено для будущих учителей АФК, в-третьих, последние являются представителями педагогических наук, имеет смысл знать, как рассмат-

ривается это понятие в педагогике.

Оно считается близким к понятию «задачи обучения» [72]. И в связи с тем, что дидактика (гр. *didaktikos* – поучительный, часть педагогики, разрабатывающая теорию обучения, а также воспитания в процессе обучения) выделяет три функции обучения: образовательную, развивающую и воспитательную [72], они также становятся основными и для учителя АФК.

Вместе с тем, его деятельность не ограничивается только руководством процессом обучения детей с нарушениями здоровья и детей-инвалидов. Она намного разнообразнее и в этой связи необходимо напомнить, что АФК интегрирует в себе шесть компонентов: адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивный спорт (АС), адаптивную двигательную рекреацию (АДР), физическую реабилитацию (ФР), креативные телесно-ориентированные практики (КТОП) и экстремальные виды двигательной активности (ЭВДА) [102].

В связи с тем, что учитель АФК должен выполнять функциональные обязанности (пусть в той или иной степени – особенно это касается ФР, КТОП и ЭВДА) во всех видах АФК, мы предприняли попытку их дифференцировать (лат. *diffrentia* – различие, разделение, расчленение, расчленение целого).

1. Основные функции учителя адаптивной физической культуры

1. 1. Образовательная функция учителя АФК заключается в содействии формированию у учащихся

классов коррекционного (компенсаторного) обучения (ККО) массовых школ и учащихся специальных коррекционных школ восьми видов [2, 54] знаний, умений и навыков по адаптивной физической культуре. [34, 42, 82, 84, 133, 134]. И в частности, информационная функция учителя АФК способствует формированию знаний у учащихся [30]. Так, в процессе занятий АФВ необходимо информировать занимающихся о том, какое значение имеет систематическое выполнение физических упражнений в жизни человека (оздоровительное и прикладное), какие бывают виды упражнений, о технике их выполнения, о нормативах, о гигиенических особенностях выполнения некоторых из них и многое другое. Что касается информации для учащихся специальных коррекционных школ 8-го вида, то она должна быть адекватной их познавательным возможностям [83, 137].

При занятиях адаптивным спортом в информации о соревновательных упражнениях акцентируется внимание на их основе, ведущем звене и деталях техники выполнения двигательных действий, о правилах судейства, о тактике выполнения соревновательных упражнений [5, 6, 54].

На занятиях адаптивной двигательной рекреации учащиеся информируются об оздоровительном значении выполнения тех или иных физических упражнений, о различных вариантах использования естественно-средовых условий и гигиенических факторов.

На занятиях физической реабилитацией в информации делается акцент на эффектах физических упражнений и различных методических приемах выполнения коррекционных упражнений.

При использовании креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик АФК занимающихся информируют о сюжетном оформлении физических упражнений [140].

На занятиях экстремальными видами двигательной активности акцент в информации, сообщаемой занимающимся, делается на средствах самостраховки и на технических деталях специального оборудования, специальных снарядов и инвентаря, позволяющих с минимальным риском совершать разнообразные движения в экстремальных условиях.

1. 2. Развивающая функция учителя АФК заключается в том, что наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом АФК, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие скорости и точности ориентации в получаемой информации – основное требование современного научно-технического прогресса.

В процессе занятий различными видами АФК важно сформировать у занимающихся умение рассуждать, способность анализировать, обобщать и критически оценивать свой двигательный опыт [32, 87, 126], овладеть информацией и умением в постановке вопросов, требующих сравнений и выводов, как дедуктивных (лат. *deduction* – *deductio* – логическое умозаключение от общего к частному, от общих суждений к частным), так и индуктивных (лат. *inductio* – логическое умозаключение от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщению).

Необходимо формировать навыки у занимающихся решать проблемные ситуации за счет установления причинно-следственных связей. А также формировать умения и навыки творчески проявлять умственную активность в двигательной деятельности и рационально применять свои физические способности в жизненной практике.

Наиболее эффективными путями развития мыслительных способностей учащихся, как утверждал еще П. Ф. Лесгафт, являются рассуждения, анализ, обобщение, критическая оценка [98].

Вместе с тем, развивающая функция учителя АФК в значительной мере направлена на благоприятные изменения морфофункциональных свойств учащихся в онтогенезе [гр. *ontos* – сущее, *genesis* – происхождение, возникновение; индивидуальное развитие организма], т. е. на управление их физическим развитием [81]. В этом смысле реализация развивающей функции предполагает перво-степенное развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и основанных на них двигательных способностей, которые, в свою очередь, благоприятно влияют на улучшение общей физической подготовленности учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая детей-инвалидов [118, 143, 144].

Более подробное описание смотрите в главе 2. Специфические функции учителя адаптивной физической культуры.

1. 3. Организаторская функция учителя АФК связана с организацией:

- 1) уроков АФК;
- 2) утренней гигиенической гимнастики до занятий;
- 3) физкультурминуток (физкультпауз) и семинаров по их проведению с учителями начальной школы и учителями-предметниками;
- 4) подвижных игр на динамических переменах и семинаров по их проведению с учителями начальной школы;
- 5) спортивных часов в группах продленного дня и семинаров по их проведению с учителями – классными руководителями;
- 6) секционных занятий по видам адаптивного спорта и по общефизической подготовке;
- 7) соревнований на первенство школы;
- 8) сборных команд по видам адаптивного спорта;
- 9) спортивно-физкультурных праздников школы;
- 10) прогулок и туристских походов;

11) заседаний Советов физической культуры школы.

1. 4. Воспитательная функция учителя АФК направлена на воспитание личностных качеств учащихся специальных коррекционных школ [83, 95] и учащихся классов коррекционного обучения массовых школ [87, 139].

Это чувства коллективизма, трудолюбия, смелости, целеустремленности, ответственности, дисциплинированности и др. [83]. Воспитанию их способствует само содержание занятий по АФК и педагогическое мастерство учителя АФК: владение методами убеждения, умения использовать воспитательную силу личного примера, а также другие положительные примеры, умение использовать метод практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных привычек в общении с окружающими, но и формирования личности в целом.

1. 5. Хозяйственная функция учителя АФК.

К числу хозяйственных функций относятся знания, умения и навыки, касающиеся материально-технического обеспечения занятий:

- 1) знание схемы устройства тренажеров, гимнастических, легкоатлетических снарядов и прочего спортивного инвентаря, а также мест занятий, различных физкультурно-спортивных сооружений [6, 29, 50];
- 2) продуманное размещение тренажеров, спортивных снарядов и инвентаря (особенно для учащихся специальных коррекционных школ 3-го вида);
- 3) систематическое обследование состояния сохранности тренажеров, снарядов и инвентаря, постоянное их пополнение;
- 4) использование возможностей школьных мастерских для изготовления и ремонта массового спортивного инвентаря и различных дидактических пособий;
- 5) привлечение к изготовлению и ремонту массового спортивного инвентаря родителей учащихся и спонсирующих организаций;
- 6) умение оформлять документацию для приобретения нового спортивного инвентаря.

Кроме того, хозяйственная функция учителя АФК помимо решения перечисленных вопросов, направлена на формирование у учащихся трудовых навыков и умений за счет использования элементарных трудовых процессов в форме самообслуживания учащихся на занятиях физическими упражнениями (подготовка и уборка мест занятий, соблюдение общегигиенических требований – влажная уборка и проветривание спортзала); а также за счет социально полезной работы (благоустройство спортивных площадок, участие в ремонте спортивного инвентаря, и посильной помощи в строительстве новых пришкольных спортивных сооружений).

1. 6. Судейская функция учителя АФК неразрывно связана с организаторской. Однако по специфике содержания она требует дифференцировки. В деятельности учителя АФК она является весьма объемной и важной для поддержания нормального психологического климата в учебном заведении, где зачастую после уроков АФК учащиеся большую часть последующего урока выясняют отношения друг с другом из-за нечеткости судейства (игр, эстафет, контрольных соревнований).

В связи с этой функцией учитель АФК обязан обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками:

1) четко знать правила судейства по всем видам адаптивного спорта, представленными в избранной Программе АФК;

2) уметь практически судить соревнования по видам адаптивного спорта, культивируемых в учебном заведении (знать и владеть жестиком (жестиком));

3) уметь разрабатывать Положение о школьных соревнованиях по различным видам адаптивного спорта;

4) уметь проводить семинары по судейству среди учителей и учащихся;

5) уметь привлекать к судейству педагогический коллектив учебного заведения;

6) уметь оформлять итоговую документацию по проведенным соревнованиям;

7) уметь составлять и оформлять

годовой спортивный календарь по различным видам адаптивного спорта.

1. 7. Агитационно-пропагандистская функция учителя АФК занимает в его деятельности значительное место. Для ее реализации необходимо:

1) разрабатывать, оформлять план агитационно-пропагандистской работы по адаптивной физической культуре и спорту на учебный год;

2) организовывать показательные выступления на спортивных праздниках и на спортивных вечерах;

3) проводить лекции и беседы по актуальным вопросам АФК (об оздоровительном и прикладном значении систематического выполнения физических упражнений, об использовании оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как дополнительных средств АФК) среди учащихся, их родителей и учителей;

4) систематически оформлять и выпускать спортивный бюллетень (настенную газету);

5) оформлять стенды лучших спортивных школ, рекордов школы;

6) выступать с сообщениями о физкультурно-спортивной работе на педагогических Советах;

7) выступать с сообщениями и статьями в районных и городских СМИ.

1. 8. Исследовательская функция учителя АФК занимает одно из самых приоритетных (лат. *prior* – первый, первенство, первостепенное значение) мест в деятельности учителя АФК, ибо он оказывает интегральное воздействие на организм школьников, имеющих различные отклонения в различных физиологических системах организма детей-инвалидов разнообразных нозологий (гр. *nosos* – болезнь + *logos* – наука; раздел патологии, изучающий сущность и характер течения болезней, разрабатывающий их классификацию по родственным признакам) и учащихся группы СМГ.

Такое воздействие возможно только при изучении их физического развития, физической подготовленности и функционального состояния их организма. Исследовательская функция учителя АФК проявляется при составлении мониторинга (лат. *monitor* – напоминающий, надзирающий; наблюдение, оценка и про-

гноз) учащихся школы, класса, группы по их физическому развитию, уровню развития двигательных качеств, физической подготовленности и склонности к тому или иному виду адаптивного спорта.

При реализации исследовательской функции учитель АФК должен:

1) уметь вести педагогические наблюдения, в том числе с помощью хронометрирования, определяя общую и моторную плотность урока (занятия);

2) уметь определять реакцию сердечно-сосудистой системы учащихся на предлагаемую физическую нагрузку (пульсовую кривую);

3) уметь формулировать цели, задачи, объект и предмет исследования в случае возникновения тех или иных педагогических вопросов и желания разрешить их и научно обосновать;

4) при возникновении последнего уметь выдвинуть рабочую гипотезу (гр. *hypothesis* – основание, предположение) и организовать проведение педагогических экспериментов (лат. *experimentum* – проба, опыт) на группах учащихся, классах (естественный, преобразующий, констатирующий, обучающий, формирующий, модельный и др.) [34, 113];

5) уметь работать с книгой, журналами, с каталогами (систематически изучать следующие журналы: «Адаптивная физическая культура», «Дефектология», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», «Физкультура в школе», «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Школа здоровья» и др.);

6) уметь математически обрабатывать полученные данные;

7) кроме проведения педагогических наблюдений, анализировать и обобщать опыт других учителей для использования его в целях самосовершенствования [129].

1. 9. Ориентационная (лат. *orientis* – осведомленность в чем-либо, направленность в деятельности) **функция** учителя АФК связана с необходимостью формирования у учащихся специальных коррекционных школ и учащихся СМГ массовых школ цен-

ностных ориентаций, связанных с воспитанием вкусов, идей, убеждений, побуждающих к коррекционной, компенсаторной, профилактической деятельности и деятельности по закреплению мотивов поведения в соответствии с убежденностью о необходимости развития двигательных качеств, формирования правильной осанки, достижения высокого уровня работоспособности, необходимости овладеть многими двигательными умениями и навыками.

К числу основных ориентационных умений, которыми должен овладеть учитель АФК, относятся:

1) умение привить интерес к урокам АФК, занятиям ЛФК и учебно-тренировочным занятиям по адаптивному спорту;

2) умение привить интерес и вызвать осознание необходимости ежедневно выполнять физические упражнения, как в учебное, так и внеучебное время;

3) умение осуществлять спортивную ориентацию для занятий тем или иным видом адаптивного спорта [7];

4) умение осуществлять эстетическое и этическое воспитание особенно при проведении занятий по адаптивному спорту, адаптивной двигательной рекреации, креативных телесно ориентированных практик и по экстремальным видам двигательной активности.

1. 10. Конструктивная функция в деятельности учителя АФК содержит в себе два аспекта: педагогический и технический.

В педагогическом плане конструктивная функция учителя АФК диктуется необходимостью отбора методического материала и составления содержания вводной, подготовительной, основной и заключительной частей занятий по АФВ, АС, АДР, ФР, КТОП и ЭВДА.

В этой связи будущий учитель АФК должен усвоить следующие конструктивные умения и навыки:

1) уметь разрабатывать оформлять учебную документацию по вышперечисленным видам АФК (годовые планы-графики, тематизированные программы, рабочие планы и конспекты занятий);

2) уметь составлять индивидуальные программы занятий по ФР, АС,

ЭВДА с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей физической подготовленности, а также клинических и психолого-педагогических характеристик занимающихся;

3) уметь осуществлять дидактическую переработку материалов научных и учебно-методических публикаций;

4) уметь программировать и алгоритмизировать (лат. *algorithmi* – система операций, применяемых по строго определенным правилам, которая после последовательного их выполнения, приводит к решению поставленной задачи) методику овладения двигательными действиями при занятиях различными видами АФК с учетом возраста, пола, тренированности и своеобразия состояния здоровья занимающихся;

5) уметь дозировать объем и интенсивность физических нагрузок при занятиях различными видами АФК с учетом возраста, пола, тренированности и своеобразия состояния здоровья занимающихся;

6) уметь осуществлять врачебно-педагогический контроль при занятиями различными видами АФК у занимающихся с различными клиническими и психолого-педагогическими особенностями.

Второй аспект конструктивной функции учителя АФК связан с использованием материально-технических средств при осуществлении многогранной деятельности по решению основных задач АФК: коррекционных, компенсаторных, профилактических и образовательных, воспитательных, оздоровительных [102].

Подготовка учителя АФК к этому аспекту конструктивной функции предполагает обучение:

1) умение конструировать простейшие самодельные приспособления, позволяющие регистрировать различные параметры движений;

2) уметь изготавливать различные таблицы, схемы, модели и пр. для дидактических нужд;

3) уметь спроектировать и рационально разместить тренажеры, спортивный инвентарь, гимнастические снаряды в условиях конкретного спортивного зала;

4) уметь спроектировать и возглавить создание спортивного городка в летнем оздоровительном лагере.

1. 11. Коммуникативная функция учителя АФК.

Успешность комплексной реабилитации детей-инвалидов и учащихся классов ККО во многом зависит от того, как сложатся взаимоотношения между учителем АФК и учащимися в процессе учебных и внеучебных занятий. Подлинно хорошие взаимоотношения строятся на основе достаточно высокой требовательности в сочетании с гуманным отношением к личности ученика.

Установление прямых и косвенных коммуникативных связей учителя АФК с учащимися в первую очередь зависит от самого учителя, от его профессионализма (знаний, умений, навыков по легкому установлению контактов и связей с учениками).

Перечислим основные коммуникативные умения учителя АФК:

1) уметь легко и быстро устанавливать деловой контакт с отдельными учащимися, с классом, с группами учащихся, занимающихся АС, ФР, КТОП или ЭВДА;

2) уметь устанавливать деловые контакты с административными работниками, с учителями, с медицинскими работниками и обслуживающим персоналом учебного заведения;

3) уметь устанавливать деловые контакты с родителями детей-инвалидов или учащихся СМГ массовых школ;

4) уметь устанавливать деловые контакты с учителями районного (городского, областного) методического объединения;

5) соблюдая правила общественного поведения, быть требовательным, чутким, вежливым, тактичным, приветливым, собранным, принципиальным, энергичным и человечным при решении любых педагогических вопросов.

1. 12. Функция педагогического контроля учителя АФК. Одной из достаточно сложных обязанностей учителя АФК является систематическое (не реже двух раз в учебном году) проведение мероприятий по оценке физической подготовленности воспитанников [49, 129].

В понятие «физическая подготовка» детей-инвалидов или учащихся СМГ массовых школ мы вкладываем уровень физического развития,

физических качеств, функционального состояния различных физиологических систем организма, а также уровень сформированности двигательных умений и навыков. В связи большим объемом работы по определению уровня физической подготовленности учитель АФК создает специальную бригаду помощников (коллеги, студенты-практиканты, старшеклассники), которая за короткий срок в состоянии провести эту работу по обследованию физической подготовленности.

Педагогический контроль над физической подготовкой учащихся специальных коррекционных школ или учащихся массовых школ, входящих в СМГ, помогает проверить правильность подбора и использования средств и методов АФВ, найти наиболее верные пути к решению задач АФК. В частности, позволит уточнить наиболее отстающие физические качества у учащихся, нуждающихся в целенаправленной коррекционной или компенсаторной работе или наоборот, выявит наиболее успешно выполняемые физические упражнения и тесты определенной направленности, которые впоследствии помогут в правильной ориентации ученика при выборе вида адаптивного спорта, который наиболее соответствует исходным данным будущего спортсмена.

Необходимо заметить, что способы оценки должны быть грамотно подобранными и оставаться постоянными и неизменными достаточно длительное время. Только в этом случае они будут являться устойчивыми критериями для наблюдения за динамикой изменений различных параметров двигательной сферы у воспитанников.

Учитель АФК для успешного выполнения функции педагогического контроля должен:

- 1) уметь определять физическое развитие учащихся с помощью простейших способов;
- 2) уметь определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- 3) уметь оценивать функциональное состояние учащихся с помощью простых проб;

4) уметь оценивать техническую подготовленность школьников в соответствии с действующей Программой по АФК.

1. 13. Функция помощи и страховки учителя АФК.

В связи с психологическими, функциональными и физическими особенностями учащихся специальных коррекционных школ и учащихся СМГ массовых школ, поведение подавляющего большинства которых характеризуется повышенной осторожностью, боязнью, некоммуникабельностью и даже негативизмом к выполнению всего нового и, как им кажется, необычного, вышеуказанную функцию учителя АФК трудно переоценить.

Для ее реализации в повседневной работе необходимо:

- 1) знать правила и уметь грамотно страховать и оказывать помощь учащимся при выполнении ими разнообразных физических упражнений, особенно тех, при выполнении которых есть реальный риск получения травмы;
- 2) знать правила занятий на воде и уметь решительно действовать в нестандартных ситуациях;
- 3) знать и соблюдать гигиенические требования при занятиях в различных условиях (спортзал, бассейн, пришкольный стадион в разное время года);
- 4) соблюдать меры предосторожности при занятиях различной спортивной направленности (АС и ЭВДА).

2. Специфические функции учителя АФК

2. 1. Развивающая функция как специфическая функция АФК ассоциируется с понятием «физическое развитие» человека, под которым, как известно, понимается процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни [113]. И, хотя он развивается на природной основе, во многом зависит и от социальных условий. В принципе он управляем с помощью целесообразно направленных воздействий средствами и методами АФК [91, 92].

В частности, реализация развивающей функции АФК предполагает акцентированное воздействие на раз-

витие тех или иных физических качеств учащихся классов ККО специальных коррекционных школ.

2. 2. Коррекционно-компенсаторная (лат. *correction* – исправление, лат. *compensare* – возмещение) функция учителя АФК.

В связи с особенностями контингента учащихся, являющихся воспитанниками учителя АФК, настоящую его функцию без всякого преувеличения, можно назвать ведущей [102]. Само существование подобной функции обусловлено тем, в руках учителя АФК есть универсальное средство и метод воздействия на организм аномальных детей или детей с достаточно серьезными отклонениями в состоянии здоровья. И называется оно «упражнение».

С одной стороны мы можем рассматривать его как основное средство АФК (физическое упражнение), с другой – как процесс многократного повторения двигательного действия, то есть, как основной метод АФК.

Исходя из Теории моторно-висцеральных рефлексов М. Р. Могендовича [64], с помощью двигательных действий можно оказывать влияние на деятельность любой физиологической системы организма. Тем самым, специально подбирая физические упражнения и используя разнообразные методы их применения (сочетание физических нагрузок и отдыха) учитель АФК способствует возникновению благоприятных качественных перестроек в различных системах организма, нуждающихся в коррекции или компенсации их деятельности [83, 135].

Реализуя в ходе практической работы эту функцию, учитель АФК может последовательно решить значительное количество коррекционно-компенсаторных задач:

- 1) содействовать коррекции психических нарушений (восприятий, представлений, внимания, памяти, речи, эмоционально-волевой сферы, мотивации, поведения и личностных установок);
- 2) способствовать развитию, профилактике нарушений и коррекции сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.);

3) оказывать коррекционное воздействие на различные соматические нарушения (осанки, плоскостопия, различных деформаций телосложения, системы внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.);

4) дифференцировать коррекцию различных координационных способностей (точности тонкой моторики пальцев и кистей рук, точности движений в пространстве, времени и по усилиям, согласованности движений отдельных звеньев тела, равновесия и способности к расслаблению);

5) разработать систему коррекции нарушений физической подготовленности (акцентированное развитие «отстающих» физических качеств, ограничивающих двигательную активность);

6) коррегировать технику основных движений (биомеханические характеристики: пространственные, временные, кинематические, динамические, ритмические в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.).

2. 3. Рекреативно-оздоровительная функция учителя АФК.

Она заключается в содействии удовлетворения потребностей у аномальных детей и учащихся СМГ в активном отдыхе, в спортивных развлечениях и вообще, в переключении на другой вид активной деятельности с целью восстановления физических и духовных сил.

При реализации настоящей функции учитель АФК:

1) разрабатывает комплексы утренней гимнастики для учащихся различного возраста, проводит их сам или подготовленные им помощники (в условиях интернатных учреждений, детских домов);

2) составляет комплексы физкультминуток, обучает им учителей-предметников и корригирует их проведение;

3) осуществляет подбор игр (с учетом возраста занимающихся) для проведения их на больших (динамических) переменах между учебными занятиями. Оказывает консультационную помощь их организатора [45, 56];

4) содействует составлению программ и проведению «спортчасов» в группах продленного дня, устраивает семинары по правилам проведе-

ния подвижных игр и по упрощенным правилам, спортивных игр, а также по различным видам аэробики, ритмической гимнастики, упражнений на тренажерах и другим видам упражнений, вызывающих интерес у воспитанников.

Рекреативно-оздоровительная функция очень тесно и взаимосвязана и взаимообусловлена с гедонистической функцией.

2. 4. Гедонистическая (гр. *hedone* – наслаждение) **функция** учителя АФК. Ее задача - способствовать получению удовольствия, радости воспитанников от выполнения увлекательных спортивных игр и развлечений (бадминтон, баскетбол, бильярд, волейбол, городки, дартс, катание на лодках, лошадях, лыжах, коньках, ориентирование на местности, спортивные викторины, танцы, спортивные праздники типа «Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», фестивали, слеты, «Дни здоровья», прогулки с элементами туристских эстафет и мн. др.).

Естественно, учитель АФК должен продумать и составить сюжет, правила проведения, технику безопасности и многое другое, что касается организации проведения вышеперечисленных мероприятий [88].

2. 5. Лечебно-восстановительная функция учителя АФК.

Если предыдущие функции учителя АФК должны реализовываться практически при всех формах занятий АФК, то настоящая, как и последующая, в основном проявляется при проведении занятий по физической реабилитации в условиях тренажерного зала, бассейна и других спортивных сооружений, а также в соответствующих бытовых условиях, т. е. вне лечебных учреждений [145].

Реализуя эту функцию при проведении занятий по ФР в указанных условиях, учитель АФК должен:

1) знать и уметь подбирать физические упражнения, адекватные возможностям учащихся различных специальных коррекционных школ с целью решения частных коррекционных задач ФР [119, 132, 134, 136, 141];

2) знать и уметь подбирать физические упражнения для детей, отнесенных к СМГ, с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной сис-

тем, с гастроэнтерологическими заболеваниями, с заболеваниями глаз, эндокринной системы, мочевыводящих путей, с различными нарушениями осанки, с плоскостопием, с остеохондрозом и др. [127, 128, 130];

3) особенно скрупулезно учитывать при проведении занятий противопоказания, выработанные многолетней медицинской практикой [108];

4) уметь регулировать физическую нагрузку по ходу выполнения корригирующих упражнений, ориентируясь на показатели мышечной работоспособности, динамику частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и внешние признаки утомления [90, 138].

2. 6. Профилактическая (гр. *prophelaktikos* – предохранительный, профилактический, предупредительный) **функция** учителя АФК сводится к разъяснительной работе с учащимися и их родителями о необходимости вести здоровый образ жизни для сохранения и укрепления здоровья на долгие годы.

Для реализации профилактической функции учитель АФК должен:

1) уметь грамотно объяснить суть действия на организм человека систематического курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. Уметь для наглядности подобрать и привести примеры пагубного действия вышеупомянутых разрушителей здоровья [73].

2) уметь доходчиво объяснить жизненную необходимость соблюдать оптимальный двигательный режим [64];

3) уметь популярно объяснить преимущество сбалансированного питания [73];

4) уметь убеждать учащихся и их родителей о необходимости закалывания как реально действующего средства профилактики популярных заболеваний [85];

5) уметь доходчиво объяснить необходимость соблюдать личную и общественную гигиену, в том числе гигиену спортзала, гигиену состояния спортивного инвентаря и оборудования, гигиену спортивной формы для занятий АФК и т. д.;

6) уметь убеждать учащихся и их родителей о необходимости как можно чаще испытывать состояние ду-

шевного комфорта, положительные эмоции, подкрепляя их положительными примерами из практики АФК.

2. 7. Социализирующая (лат. *socialis* – общественный) **функция** учителя АФК.

Данную функцию учителя АФК трудно переоценить, так как она по сути дела напрямую связана с его деятельностью по реализации цели АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность [119]. В этой связи настоящая функция проявляется буквально во всех видах (компонентах) АФК. Возвращаясь к понятию «Социализация», необходимо отметить, что это, действительно, очень сложный системно-организованный процесс. Сложность этого процесса определяется очень многими объективными причинами, а также субъективными: профессионализмом и компетентностью специалистов АФК [102, 118].

Очень важно будущему учителю АФК занимать активную жизненную позицию и всемерно привлекать своих подопечных к систематическим занятиям разными видами АФК, способствуя тем самым, решению задач социальной адаптации их личности. В ходе практической работы учитель АФК, реализуя эту функцию, может последовательно решать следующие задачи:

1) приобщать своих подопечных к ценностно-нормативной системе общества;

2) воспитывать психические и нравственные качества;

3) научить рационально организовывать свой досуг, акцентируя внимание учащихся на преимуществах активного отдыха и на умении общаться;

4) особое внимание следует уделить сюжетно-ролевой игре, в ходе которой ребенок, осваивая ту или иную роль, знакомится с многообразием социальной действительности; вступая в общение, познает внутренний мир и отношения людей. К тому же, игра активизирует образно-эмоциональное мышление, внимание, память, устраняет типичную для них, застенчивость, создает творческую атмосферу и снимает умственное

утомление [105].

2. 8. Гуманистическая (лат. *humanus* – человеческий, мировоззрение, проникнутое признанием ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей, признание блага человека как критерия оценки социальных отношений) **функция** учителя АФК связана с ориентацией его деятельности на личностное развитие своих подопечных в процессе занятий буквально всеми видами АФК. Причем, в этом случае учитель АФК должен быть проводником ЗОЖ, ибо самая осознанная жизненная ценность для детей, имеющих хронические заболевания различных физиологических систем организма и для детей-инвалидов является именно здоровье. Для ее реализации в повседневной работе необходимо:

1) информировать учащихся о понятии «Здоровье человека», о видах здоровья, от чего зависит состояние здоровья современного человека;

2) создать представление у учащихся об образе жизни человека и о его компонентах (уровень, качество, стиль) [73];

3) способствовать четкому представлению у учащихся о Здоровом образе жизни (ЗОЖ) и его компонентах;

4) содействовать убеждению, что ЗОЖ является для них единственно приемлемым;

5) способствовать осознанию необходимости и воспитывать привычку в ежедневном выполнении комплекса адекватных физических упражнений.

Не менее важной стороной гуманистической функции учителя АФК является внушение учащимся мысли о телесной и духовной неповторимости каждого человека и признание его высшей жизненной ценностью, поэтому перед педагогом стоят следующие задачи:

1) способствовать созданию в любом коллективе подопечных условий равной личности, самопроявления, самореализации и самоактуализации путем освоения интеллектуальных, нравственных, этических, эстетических и валеологических ценностей Адаптивной физической культуры;

2) для создания предпосылок к пол-

ноценной самостоятельной жизни, учебной, профессиональной и другим видам деятельности способствовать формированию знаний, умений, навыков, а также физических качеств и способностей на занятиях по всем видам АФК;

3) на всех видах учебной и внеучебной работы по АФК постоянно подчеркивать мысль о том, что необходимым условием индивидуального жизнеобеспечения является осознанное отношение и потребность к любым формам двигательной активности [102].

2. 9. Эстетическая (гр. *aisthetikos* – чувствующий, чувственный) **функция** учителя АФК проявляется в умении видеть самому и обращать внимание учащихся на элементы прекрасного буквально во всем:

1) красивое телосложение, занимающихся атлетической гимнастикой, художественной и спортивной гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой, единоборствами и многими другими видами спорта [83];

2) красиво исполненные элементы или упражнение в целом [84, 95];

3) аккуратно и красиво приготовленные места занятий физическими упражнениями;

4) красочно оформленный спортивный инвентарь и красивая удобная спортивная форма;

5) красивый природный ландшафт, где проходят занятия по адаптивной двигательной рекреации и другим видам АФК;

6) ритуалы открытия и закрытия соревнований по адаптивному спорту.

2. 10. Этическая (лат. *ethica* – обычай, характер; 1) учение о морали как одной из форм социального сознания; 2) система норм нравственного поведения человека) **функция** учителя АФК сводится к умению отмечать самому и обращать внимание учащихся на отдельные моменты поведения занимающихся, свидетельствующие о честности, благородстве, готовности прийти на помощь товарищу в самых разнообразных ситуациях, возникающих во время занятий различными видами АФК. Необходимо научиться вызывать и разумно управлять чувствами сопереживания при проведении игр, эстафет, соревнований, на основе которых возника-

ет высокое чувство коллективизма и патриотизма [83, 95].

2. 11. Интегральная функция учителя АФК является наиболее утонченной и исторически самой молодой [94]. И связано это с инерцией осознания того, что аномальным детям и детям-инвалидам различных нозологий, выполнение физических упражнений просто жизненно необходимо [93].

Л. М. Шипицына [119] около десяти лет назад выделила два типа интеграции: интернальную (лат. *internus* – внутренний) и экстернальную (лат. *externus* – внешний).

Интегральная интеграция предполагает процесс объединения внутри системы специального коррекционного обучения, а экстернальная – взаимодействие специального и массового обучения. Учитель АФК прежде стал активным участником первого процесса [80, 94, 112, 114], а затем и второго в условиях работы в классах коррекционного обучения в массовой школе [15, 87].

Естественно, что все перечисленные функции учителя АФК носят условный, более теоретический характер. Однако такая дифференциация (лат. *integer* – целый, неразрывно связанный, цельный) позволяет более обстоятельно провести структурный анализ многогранной его деятельности, что позволит более целенаправленно готовить специалистов по адаптивной физической культуре.

Дидактический материал

Уточнить и охарактеризовать функции учителя АФК, организующего занятия по:

1) адаптивному физическому воспитанию – №№ 15, 37, 39, 63, 70, 78, 87, 108, 112, 120, 121, 123.

2) адаптивному спорту – №№ 8, 9, 13, 17, 18, 27, 46, 54, 62, 65, 70, 74, 76, 96, 97, 99, 125.

3) адаптивной двигательной реакции – №№ 36, 48, 59, 62, 77, 79, 101, 106, 110, 126.

4) физической реабилитации – №№ 14, 24, 33, 44, 66, 68, 71, 75, 78, 116, 117, 124.

5) креативным телесно ориентированным практикам – №№ 4, 16, 20, 21, 28, 43, 55, 69, 110, 117.

6) экстремальным видам двигательной активности – №№ 31, 41, 67, 79.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): Методическое пособие / Под ред. А. А. Потапчук – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
2. Аксенова О. Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях // IX Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» Материалы конгресса. – СПб.: 2004. – С. 116.
3. Андриянова Е. Ю. Механизмы снижения и восстановления адапционных возможностей у больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 26-27.
4. Антонок С. Д., Хватова М. В., Макарова Л. Н. Влияние направленной игротерапии на формирование сенсомоторного интеллекта у детей с проблемами в развитии // Адаптивная физическая культура, 2004, № 4. – С. 11-12.
5. Анциперов В. В. Повышение эффективности формирования двигательного навыка у детей // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 18-20.
6. Аристова Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
7. Астафьев Н. В., Самыличев А. С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997. – 60 с.
8. Ахметшин А. М. Спортивно-оздоровительный туризм как новый вид адаптивного спорта // Адаптивная физическая культура, 2003, № 4. – С. 36-37.
9. Ахметшин А. М. Реабилитация как особая социальная функция туризма для лиц с ограниченными жизненными возможностями // Адаптивная физическая культура, 2004, № 1. – С. 34-35.
10. Бакулев С. Е. Тхэквандо как основа методики психофизической реабилитации инвалидов с поражениями верхних конечностей // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 20-22.
11. Барабаш О. А. Педагогическое тестирование знаний по предмету «Физическая культура» учащихся 1-4 класса, с легкой степенью умственной отсталости // Адаптивная физическая культура, 2005, № 4. – С. 6-8.
12. Барабаш О. А. Педагогическое тестирование знаний по предмету «Физическая культура» учащихся 5-9 класса с умственной отсталостью // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 16-18.
13. Бегидова Т. П. Об опыте создания Воронежской областной детско-юношеской школы АФК инвалидов // Адаптивная физическая культура, 2003, № 2. – С. 21-23.
14. Быстрицкая Е. В. Дорогу осилит идущий // Адаптивная физическая культура, 2003, № 3. С. 32.
15. Быстрицкая Е. В., Самыличев А. С. Ошибка будет меньше // Адаптивная физическая культура, 2003, № 1. – С. 8-9.
16. Воронкова Т. И. Физкультурно-спортивная, творческая деятельность – альтернатива вовлечению в наркоманию молодежи Самарской области, 2002, № 3. – С. 24-25.
17. Вселюбский Г. А. «Питербаскет-валид» – большие возможности // Адаптивная физическая культура, 2003, № 2. – С. 30-31.
18. Гаврилова Т. М. Через спорт к здоровому образу жизни // Адаптивная физическая культура, 2000, № 3-4. – С. 18-22.
19. Городнова М. Ю., Аксенова О. Э. Средства и методы адаптивной физической культуры в реабилитации наркозависимых подростков // Адаптивная физическая культура, 2002, № 3. – С. 35-36.
20. Грецов А. Г. Подвижные игры в психологических тренингах // Адаптивная физическая культура, 2004, № 1. – С. 32-33.
21. Грецов А. Г. Арт-терапевтические техники в психологических тренингах // Адаптивная физическая культура, 2004, № 2. – С. 36-37.
22. Грецов А. Г. Роль игры в психологических тренингах со старшеклассниками и студентами // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 30-31.
23. Губина О. С. Пешком по Восточным Саянам. Путевые заметки с Всероссийской Туриады 2005 года среди инвалидов // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 32-36.
24. Дидур М. Д. Роль лечебной физкультуры в улучшении дренажной функции бронхов // Адаптивная физическая культура, 2001, № 2. – С. 19-22.
25. Евсеев С. П. Образовательное пространство АФК и возможности его интеграции с направлениями и специальностями высшей и средней школы // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1-2. – С. 4-5.
26. Евсеев С. П. Специалист АФК: основная образовательная программа (учебный план) // Адаптивная физическая культура, 2000, № 3-4. – С. 23-31.
27. Евсеев С. П. Хоккей на протезах (стоя). Спортивно-медицинская классификация // Адаптивная физическая культура, 2001, № 4. – С. 15-16.
28. Евсеев С. П., Быстрова Н. В. Театр спорта – путь к сердцам молодых // Адаптивная физическая культура, 2002, № 3. – С. 16-17.
29. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслев В. Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
30. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
31. Егоров А. Ю., Уголев Д. А., Евсеев С. П. Прыжок от наркотиков // Адаптивная физическая культура, 2001, № 1. – С. 28-29.
32. Егорова С. А., Смирнова О. Н., Егоров Н. А. Реабилитация детей с коагулопатиями методами лечебной физической культуры и массажа // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 14-15.
33. Егорова С. А., Шумилова Н. Ю. Интеграция музыки и лечебной физической культуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей // Адаптивная физическая культура, 2004, № 4. С. 29-32.
34. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
35. Жуковин И. Ю. Развитие двигательных способностей учащихся старших классов вспомогательных школ на уроках физической культуры спортивно-тренировочной направленности Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Красноярск, 2000. – 21 с.
36. Зайфиди П. К. Адаптивная физическая культура как направление специальной работы // Адаптивная физическая культура, 2001, № 3. – С. 23-24.
37. Изаак С. И., Панасюк Т. В. Возрастная динамика потребности в двигательной адаптации организованных детей, подростков, молодежи // Адаптивная физическая культура, 2005, № 3. – С. 8-11.
38. Ильин В. А. Обучение детей с умственной отсталостью адекватным формам взаимодействия со сверстниками в процессе адаптивного физического воспитания // Адаптивная физическая культура, 2004, № 2. – С. 18.
39. Индреев М. Х., Кожемов А. А., Несмеянов А. А. Питербаскет в основе физического воспитания // Адаптивная физическая культура, 2004, № 3. С. 38-40.
40. Ишеков Н. С., Чайка Ж. Ю., Панков М. И. Физическая нагрузка в реабилитационной программе наркозависимых подростков // Адаптивная физическая культура, 2002, № 3. – С. 36-37.
41. Казаков Д. Ю. Плаваешь в бассейне – поплывешь в озере // Адаптивная физическая культура, 2001, № 3. – С. 17-18.
42. Каленик Е. Н. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта // Адаптивная физическая культура, 2005, № 4. – С. 6-8.
43. Канищев В. М., Кастюнин С. А. Реабилитация средствами искусства // Адаптивная физическая культура, 2005, № 2. – С. 10-11.
44. Кастюнин С. А., Кашаров В. А. Плавание против ДЦП // Адаптивная физическая культура, 2004, № 1. – С. 23-29.
45. Коррекционные подвижные игры и упражнения детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
46. Корсаков Ю. П. «Победишь себя – победишь в спорте!» // Адаптивная физическая культура, 2001, № 4. – С. 6.
47. Куликов А. М. Туризм в профилактике наркомании // Адаптивная физическая культура, 2002, № 3. – С. 18-19.
48. Кульбах Л. В. Танцтерапия? Гимнастика в колясках? Весело и здорово! Современное! // Адаптивная физическая культура, 2001, № 1. – С. 3-5.
49. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физичес-

- кой культуре: Учебное пособие / Под ред. д. м. н. с. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
50. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры, спорта и рекреации инвалидов с поражением спинного мозга // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 2. С. 20 – 29.
51. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студ. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
52. Лисовский В. Л., Евсеев С. П., Голофеевский В. Ю., Мироненко А. Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под редакцией проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.
53. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
54. Литош Н. Л. Спортивная подготовка умственно отсталых школьников в легкоатлетическом многоборье // *Адаптивная физическая культура*, 2002, № 4. – С. 7-9.
55. Лойк Л. Б. Степ-аэробика как метод оздоровительной тренировки с детьми и подростками // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 4. – С. 34 – 35.
56. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 135 с.
57. Маргазин В. А., Носкова А. С., Горбакова Н. Ю. Антидепрессантные свойства лечебной физической культуры // *Адаптивная физическая культура*, 2006, № 1. – С. 7-10.
58. Мельникова Г. А. Школа успеха // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 2. – С. 7-10.
59. Меньшуткина Т. Г. Гидроаэробика: модно и полезно // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 1. – С. 54 – 56.
60. Меньшуткина Т. Г., Непочатых М. Г. Гидроаэробика летом – занятие для всех // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 2. – С. 34 – 35.
61. Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы. / Авторы-составители В. М. Мозговой, А. А. Дмитриев, А. С. Самыличев Министерство просвещения РСФСР. Учебно-методический кабинет дефектологии. – М., 1986. – 36 с.
62. Мишарина С. Н. Метания дротиков в мишень // *Адаптивная физическая культура*, 2000, № 1 – 2. – С. 54 – 56.
63. Мишарина С. Н., Шелков О. М. Роль физической культуры в социализации школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 4. – С. 30 – 33.
64. Могендович М. Р. Рефлекторная трофика и проприоцепция // *Нервная трофика в физиологии патологии: Сборник статей, посвященный восьмидесятилетию со дня рождения академика А. Д. Сперанского* / Под ред. проф. А. М. Чернуха, проф. А. М. Плетичко. – М.: Медицина, 1970. – С. 3 – 7.
65. Морозова Г. Ф. Специальное олимпийское движение – реальная помощь людям с нарушениями интеллекта // *Адаптивная физическая культура*, 2002, № 2. – С. 18-21.
66. Мосунов Д. Ф. Фидореабилитация (комплексное воздействие) // *Адаптивная физическая культура*, 2000, № 3-4. – С. 36 – 38.
67. Мосунов Д. Ф., Сазыкин В. Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
68. Мугерман Б. И. Место мануальной терапии в физической реабилитации инвалидов с последствиями заболеваний нервной системы // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 1. – С. 11-13.
69. Николенько М. В. Великая сила искусства // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 1. – С. 39 – 40.
70. Панычев В. Д. Управляющее воздействие адаптивного физического воспитания и спорта в социализации личности детей с ограниченными жизненными возможностями // *Адаптивная физическая культура*, 2004, № 4. – С. 32 – 36.
71. Певченков В. В. Тандо: мужской беременности быть // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 2. – С. 34 – 35.
72. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П. Н. Подласистого. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 640 с.
73. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) – СПб: СООУЗ, 1998. – 256 с.
74. Портных Ю. И. «Питербаскет-валид» – большие возможности // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 2. – С. 36 – 38.
75. Потапчук А. А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // *Адаптивная физическая культура*, 2002, № 1. – С. 28 – 30.
76. Раззак О. Дартс по-питерски // *Адаптивная физическая культура*, 2000, № 3-4. – С. 44.
77. Ростомашвили Л. Н. АФК - средство интеграции // *Адаптивная физическая культура*, 2000, № 3-4. – С. 6 – 11.
78. Рубцова Н. О., Ильин В. А. Урок аэробики коррекционной направленности и его влияние на некоторые показатели физической подготовленности и умственной работоспособности младших школьников с ЗПР // *Адаптивная физическая культура*, 2004, № 2. – С. 19 – 21.
79. Самарский В. Иппотерапия, или верхом за солнцем // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 1. – С. 8 – 9.
80. Самыличев А. С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на уроках физической культуры. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1984. – 22 с.
81. Урочные и внеурочные формы работы по физическому воспитанию во вспомогательных школах области // *Повышение эффективности урока как основной формы организации учебно-воспитательного процесса Горький*, 1989. – С. 57-59.
82. Самыличев А. С. Физическое развитие учащихся вспомогательной школы // *Дефектология*, 1994, № 1. – С. 26 – 29.
83. Самыличев А. С. Подготовка специалистов: учитель физкультуры - дефектолог // *Дефектология*, 1995, № 3. – С. 86.
84. Самыличев А. С. К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся вспомогательной школы // *Дефектология*, 1997, № 3. – С. 11-14.
85. К вопросу о подготовке педагогических кадров по АФК // *Проблемы и перспективы деятельности региональных центров Специальной Олимпиады России*. – Омск, 2001. – С. 68 – 69.
86. Самыличев А. С. Забудьте аббревиатуры «ОРЗ» и «ОРВИ» // *Предупреждение плюс: библиотечка «30Ж» № 2/26*. – С. 27 – 31.
87. Памяти учителя // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 3. – С. 19 – 20.
88. Самыличев А. С., Быстрицкая Е. В. Формирование интеллектуальных способностей учащихся классов коррекционного обучения на уроках АФК // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 1. – С. 6 – 8.
89. Самыличев А. С., Метиева Л. А. Оздоровительное направление в учебно-воспитательном процессе специальной коррекционной школы-интерната // *Дефектология*, 2000, № 4. – С. 71-73.
90. Самыличев А. С., Мышляев С. Ю., Лукин Р. С. Активизация нервных клеток человека средствами адаптивно-физической реабилитации // *Адаптивная физическая культура* 2005, № 4. – С. 34 – 35.
91. Самыличев А. С., Олейник В. М. Мышечная работоспособность учащихся вспомогательной школы // *Дефектология*, 1988, № 3. – С. 15 – 20.
92. Самыличев А. С., Олейник В. М. Физическое воспитание и умственная работоспособность учащихся вспомогательной школы // *Дефектология*, 1989, № 6. – С. 31 – 35.
93. Самыличев А. С., Реутов О. В., Олейник В. М. «Урок здоровья» в специальной коррекционной школе // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 2. – С. 36-37.
94. Самыличев А. С., Яшин О. В. Об исследованиях в области физического воспитания умственно отсталых, проводимых в США и Канаде // *Дефектология*, 1979, № 4. – С. 78 – 86.
95. Самыличев А. С., Яшин О. В. Становление Адаптивной физической культуры умственно отсталых // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 4. – С. 9 – 13.
96. Самыличев А. С., Яшин О. В. Адаптивная физическая культура в деле социальной адаптации умственно отсталых детей // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 2. – С. 19 – 20.
97. Сахибзадаева Г. Р. Восхождение на шихан Юртакта // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 1. – С. 22 – 24.
98. Сахибзадаева Г. Р. Всероссийский фестиваль по спортивному туризму среди лиц с ограниченными жизненными возможностями // *Адаптивная физическая культура*, 2006, № 1. – С. 37.
99. Сермеев Б. В. Проблемы профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физвоспитания к работе в школе. – Горький, 1975. – 47 с.
100. Сладкова Н. А. Функциональная классификация спортсменов-инвалидов // *Адаптивная физическая культура*, 2000, № 3-4. – С. 61 – 66.
101. Современный словарь иностранных слов: около 20000 слов – 3 изд., стер. – М.: Русский язык, 2000. – 742 с.
102. Стрелецкая Е. П. Адаптивная оздоровительно-образовательная среда // *Адаптивная физическая культура*, 2004, № 4. – С. 22 – 26.
103. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность, история и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
104. Тимофеева Т. Н. Игровая коррекционная методика занятий с детьми с проблемами развития // *Адаптивная физическая культура*, 2002, № 4. – С. 32 – 33.
105. Томилиня К. Г. Отдохнем и поиграем. Поиграем – отдохнем // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 2. – С. 30 – 31.
106. Тяникова Н. В. В паре с танцем // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 2. – С. 3-4.
107. Ушакова М. Ю., Савостина Н. С. Инновационные технологии в условиях спортивной школы: адаптивное физическое воспитание школьников специальной медицинской группы // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 4. – С. 30 – 31.
108. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд-е 2-е. – Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2004. – 608 с.
109. Филимонова С. И. Семейная физическая культура – пространство для самореализации детей-инвалидов и их родителей // *Адаптивная физическая культура*, 2004, № 2. – С. 6 – 10.
110. Фомина Н. А. Движение, музыка, сюжет и слово // *Адаптивная физическая культура*, 2003, № 4. – С. 8 – 10.
111. Харитоновна Л. Г., Коткова Л. Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных способностей слабовидящих школьников 14 – 15 лет // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 3. – С. 36 – 40.
112. Хода Л. Д. Модели социальной интеграции незрячих людей в адаптивной физической культуре // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 3. – С. 36 – 40.
113. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
114. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
115. Чураев Р., Чураева Т. «Отражение». О программе формокоррекционной ритмопластики // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 2. – С. 32-33.
116. Чураев Р., Чураева Т. «Отражение». О программе формокоррекционной ритмопластики // *Адаптивная физическая культура*, 2001, № 3. – С. 28 – 34.
117. Шамрай Т. А. Программа «Спешил АРТ», 2000, № 3 – 4. – С. 6 – 11.
118. Шапкова Л. В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 36 с.
119. Шапкова Л. В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре // *Адаптивная физическая культура*, 2002, № 1. – С. 16 – 21.
120. Шапкова Л. В. Образование: от теории к науке и практике // *Адаптивная физическая культура*, 2005, № 3. – С. 2 – 5.
121. Шарова Л. В. Сравнительный анализ эффективности традиционных и инновационных техно-

- логий на примере цервикальной дорсопатии // Адаптивная физическая культура, 2006, № 1. – С. 26 -27.
122. Шульпина В. П. Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности школьников с нарушениями зрения // Адаптивная физическая культура, 2005, № 3. – С. 11 - 16.
123. Юрьева Р. Г., Солодова Е. А. Мнацакян Е. Г. Эрготерапия в комплексном восстановительном лечении – важный этап реабилитации детей с тяжелыми двигательными нарушениями // Адаптивная физическая культура. 2005. № 3. – С. 6 – 8.
124. Яковлева Е., Кудряшова Д. Олимпиада в Австралии // Адаптивная физическая культура. 2005, № 1. – С. 25 – 26.
125. Якушкина М. С., Будай Л. П., Якушкина И. И. География игры // Адаптивная физическая культура, 2001, №1. – С. 32 – 34.
126. Block M. E., Krehp P. I. An alternative to least restrictive environments a continuum of support to regulate physical education. *Adapt. Phys. Activity Quart.* 9 (2) 1992, p. 97 – 113.
127. Blumenthal J. A., Babyak M. A., Camay R. M. et al. Exercise, depression, and mortality after myocardial infarction in the ENRICH trial. *Med Sci Sports Exec.* 2004; 36 (5). p. 746 – 755.
128. Craft L. L., Perna F. M. The Benefits of exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion. J Clin Psychiatry*, 2004; 6 (3), p. 104 – 111.
129. Davis W. E., Burton A. W. Ecological task analysis Translating movement theory into practice. *Adapt. Phys. Activity Quart.* 1991, 8 (12), p. 154 – 177.
130. G uszkowska M. Effects of exercise on anxiety depression and mood *Psychiatr. Pol.* 2004 38 (4), p. 611 – 620.
131. Heiknaro-Johanson P., Sherill C. A. Integrating children with special needs in physical education. A school district as-sessment model from Finland. *Adapt. Phys. Activity Quart.* 1994, 11 (1), p. 44 – 56.
132. Hurley M. V., Mitchell H. L., Walsh N/ et al. In osteoarthritis, the psychosocial benefits of exercise are as important as physiological improvements. *Exerc. Sport. Sci Rev.* 2003. 31. p. 138 – 143.
133. Kiphard E. Adapted physical education in Germany in Eason P., Smith T., Caron F. (eds). *Adapt. Phys. Activity. From theory to application. Human Kinetics Champaign.* 1983. p. 25 - 32
134. Nabkasokn C., Miyal N., Sootmongkol A. et al. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in ado-lescent females with depressive symptoms. *Eur J Public Health*, 2005, 15 (5), p. 520 – 526.
135. Posse N. The special kinesiology of educational gym nastics. *Lea and Febigei, Boston*, 1991. p. 121 – 142.
136. Radzewitz A., Mitche E., Hermann G. et al. Exercise and muscle strength training and their effect on quality of life in patients with chronic heart failure. *Eur J Heart Fail*, 2002, 4 (5), p. 627 – 634.
137. Rizzo T. L., Vispoel W. P. Physical educators attributes and allitudes towards teaching students with handicaps. *Adapt. Phys. Activity Quart.* 1991, 8 (1), p. 4 – 11.
138. Singh N. A., Stavrinis T. M., Scarbec Y. et al. A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical de-pression in older adults. *Gerontol, A. Biol Ski Med Ski.* 2005. 60 (6), p. 768 – 776.
139. Sherill C. Leadership training an adapted physical education. *Champaign H. Human Kinetics.* 1988.
140. Sherill C. Adapted physical activity pedagogy Principles, practices, and criality. *Adapt. Phys. Activity.* 1994.
141. Thousand J. S., Villa R A. Strategies for educating learners with severe disabilities within their local home schools and com-munities. *Focus on Exeptional Children.* 1990, 23 (3), p. 1 – 24.
142. Tripp A., Sherill C. Attitude theoric of relevance to adapted physical education. *Adapt. Phys. Activity Quart.* 1991, 8 (1), p. 12 – 27.
143. Vabe K, Kusano R., Nakata H. Adapted Physical Activity. *Health and Fitness.* – Springer – Verlag. N. Y 1994.
144. Watkinson E. J. The development and evaluation of integrated programs. *Can Assoc. Health Phys. Ed. Rec. J.* 1987. 53, 13 – 20.
145. Wide A. *Handbook of medical gym-nastics.* London. Sampson. Low and Martson, 1988.

Оценка эффективности разработанной методики с использованием костюма «Адели» для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом

Ковалева Ю. А., инструктор ЛФК
Санкт-Петербургский городской центр восстановительного лечения детей с психоневрологическими нарушениями

Ключевые слова: двигательное развитие, детский церебральный паралич, младший школьный возраст, адаптивная физическая культура.

Аннотация. В работе показана возможность использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации детей младшего школьного возраста с церебральным параличом. Комплексный подход направлен на реабилитацию детей с церебральным параличом в условиях городского центра восстановительного лечения детей.

Estimation of developed technology effectiveness: using 'Adelie Penguin' suit for children of primary school age with cerebral palsy

Y. A. Kovaleva, exercise therapist
Saint Petersburg Municipal Center for Rehabilitation of Children with Psychoneurological Disorders

Key words: locomotive development, children's cerebral palsy, primary school age, APA

Abstract. The article shows possibilities of using APA means in rehabilitation of primary school-aged children with cerebral palsy. Comprehensive approach is aimed at rehabilitation of children with cerebral palsy at municipal children's rehabilitation center.

Введение

По данным Министерства труда и социального развития РФ в 2000 году в России зарегистрировано более 678,4 тыс., в 2005 году более 700 тыс. детей-инвалидов в возрасте до 18 лет.

Распространенность детского церебрального паралича (ДЦП) в различных странах с достаточно развитой перинатологической помощью составляет от 1 до 5,8 на 1000 новорожденных.

Изучению вопросов развития двигательной сферы детей с церебральным параличом (ЦП) разного возраста посвящены работы многих исследователей (М. И. Фонарев, 1981; Л. О. Бадалян, С. Л. Бортфельд, 1986; К. А. Семенова, 1999; Н. А. Гросс, 2000; С. П. Евсеев, 2000; А. А. Потапчук, 2003; А. А. Потапчук, 2007).

Для детей с ЦП, в системе АФК разработаны программы по иппотерапии (П. Т. Гурвич, 1997), плаванию (Д. Ф. Мосунов, 2003), фитболтерапии (А. А. Потапчук, 2002).

В последние годы в работе с детьми применяется костюм «Адели», который значительно улучшает, равновесие и ориентировку в пространстве, увеличивает активность в движениях и улучшает функцию опороспособности пациентов.

Нами разработана экспериментальная методика занятий АФК для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

Совместное использование мультидисциплинарного подхода и средств АФК (лечебная гимнастика, механотерапия, фитбол-гимнастика, коррекционно-развивающие игры) с использованием костюма «Адели» оказывает влияние на локомоторные функции детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

Цель, методы и организация исследования

Целью исследования является совершенствование локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с ЦП средствами АФК.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

2. Определить физическую подготовленность детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

3. Разработать экспериментальную методику занятий с использованием средств АФК для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

4. Определить эффективность авторской экспериментальной методики.

Исследование проводилось в течение четырех лет: с 2003 по 2007 г., на базе Санкт-Петербургского городского центра восстановительного лечения детей с психоневрологическими нарушениями. Исследуемый контингент – 60 детей (27 девочек и 33 мальчика) младшего школьного возраста с церебральным параличом. Занятия физическими упражнениями проходили на протяжении всего периода наблюдения.

Исследование проводилось поэтапно.

На первом этапе (2003–2004 гг.) анализировалась научно-методическая литература по проблеме исследования, изучались мнения специалистов АФК, воспитателей специализированных учреждений, родителей детей-инвалидов.

На втором этапе (2004–2006 гг.) разрабатывалась и внедрялась экспериментальная методика занятий для развития локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом. Проводилась диагностика уровня развития физических качеств у детей. Сформированы экспериментальная и контрольная группы из детей 6–7-летнего возраста с основным диагнозом ДЦП, спастическая диплегия, с сохраненным интеллектом и с широким диапазоном сопутствующих заболеваний. Экспериментальную группу составили 30 детей (14 девочек и 16 мальчиков, контрольную группу – 30 детей (13 девочек и 17 мальчиков), занимающихся в центре восстановительного лечения. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе занятия проводились с включением средств АФК и с использованием костюма «Адели».

Проведен педагогический эксперимент.

Сформирован информационный массив, включающий:

- исходные данные о функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата исследуемого контингента и о манипулятивной деятельности рук у детей контрольной и экспериментальной групп;
- результаты динамических наблюдений за показателями функционального состояния опорно-двигательного аппарата и манипулятивной функции рук у детей контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе (2006–2007 гг.) проводилась интерпретация результатов педагогического эксперимента, оценивалась эффективность экспериментальной методики занятий АФК с использованием костюма «Адели» и мультидисциплинарного подхода для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом. Проведены диагностика исследуемых параметров, математическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента, сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации.

С целью обоснования экспериментальной методики занятий АФК проведено анкетирование и тестирование детей, направленные на выявление особенностей формирования двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

На основе полученных данных была разработана экспериментальная методика занятий по АФК, включающая средства АФК и лечебно-профилактические средства с использованием костюма «Адели» (рис. 1), для раз-

вития локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом. Длительность курса составила два с половиной месяца. Вначале диагностика, затем комплексная реабилитация и оценка эффективности.

Особенность методики в последовательности применения средств АФК и физической реабилитации, с использованием костюма «Адели»: обучение двигательному акту осуществлялось в костюме «Адели» на брусьях или на беговой дорожке, а затем шаговые движения отрабатывались без костюма в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа на боку и др.). Дозировка занятий в костюме «Адели» – от 15 минут до двух часов (рис. 2).



Рис. 2. Занятия АФК в костюме «Адели» для детей с церебральным параличом. Развитие локомоторной функции.

СРЕДСТВА адаптивной физической культуры:		СРЕДСТВА лечебно-профилактические:	
– костюм «Адели»;	– лечебная гимнастика (ЛГ);	– массаж;	– физиотерапия (ФТЛ);
– механотерапия;	– фитбол-гимнастика;	– биологически обратная связь (БОС);	– иглорефлексотерапия (ИРТ);
– коррекционно-развивающие игры.		– эрготерапия.	

Рис. 1. Средства АФК и лечебно-профилактические средства для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

Наибольшую эффективность и сохранность полученного эффекта можно ожидать при включении занятий в костюме «Адели» в комплексную поэтапную систему реабилитации, индивидуально адаптированную для каждого конкретного ребенка, учитывая его возраст, форму и степень тяжести заболевания, ведущее патологическое звено, состояние эмоциональной и интеллектуальной сфер. Особенно важно для детей младшего

школьного возраста с церебральным параличом развивать локомоторную функцию различными средствами АФК (рис. 3).

В экспериментальной группе использовались тесты на локомоторные функции (манипулятивную деятельность рук, силовую выносливость мышц, опороспособность) и анкетирование родителей, связанное с активностью детей в повседневной жизнедеятельности. Дети получали по пятнадцать сеансов занятий лечебной гимнастики, костюма «Адели», механотерапии, массажа, ФТЛ, по десять занятий БОС, эрготерапии, ИРТ, которые проводились 2–3 раза в неделю, в течение двух с половиной месяцев, два раза в год, на протяжении четырех лет.

Занятия проводились индивидуально по экспериментальной методике, включающей:

- занятия в костюме «Адели» (правильный стереотип ходьбы, равновесие, антигравитационный эффект, проприоцептивный контроль);
- лечебную гимнастику (улучшение развития локомоторной функции: манипулятивная деятельность рук, силовая выносливость мышц, опороспособность);
- фитбол-гимнастику (улучшение вестибулярного аппарата);
- механотерапию (улучшение двигательной активности, разработка суставов и укрепление мышц);
- коррекционно-развивающие игры (развитие компенсаторных механизмов, преодоление вторичных отклонений).

Лечебно-профилактические средства проводят врачи по ИРТ и БОС, специалист по массажу, медсестра по ФТЛ совместно с врачом, эрготерапевт. Последовательность и время проведения средств АФК и лечебно-профилактических средств, представлены в табл. 1.

В контрольной группе дети получали по пятнадцать занятий лечебной гимнастики, механотерапии, сеансов массажа, сеансов ФТЛ, по десять занятий БОС, эрготерапии, сеансов ИРТ, которые проводилось 2–3 раза в неделю, в течение двух с половиной месяцев, два раза в год, на протяжении четырех лет.

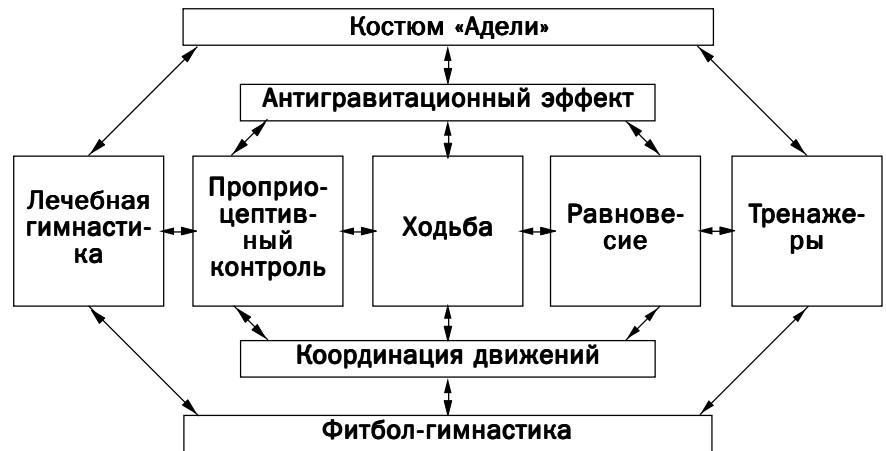


Рис. 3. Развитие локомоторной функции средствами АФК.

Результаты и их обсуждение

Анализ результатов наблюдений за период с 2003 по 2007 г. показал динамику функционального состояния опорно-двигательного аппарата и манипулятивной деятельности рук у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом (табл. 2).

Как видно из таблицы 2 прирост показателей манипулятивной деятельности рук; силовая выносливость мышц; опороспособность у детей экспериментальной группы больше, чем в контрольной группе с высоким уровнем достоверных отличий. Особенно важно отметить улучшение опороспособности.

Эффективность применения костюма «Адели» в занятиях по АФК для детей младшего школьного возраста с ЦП подтверждается результатами динамики функционального состояния опорно-двигательного аппарата, силовой выносливости мышц и манипулятивной деятельности рук. Применение костюма «Адели» приводит не только к достоверному улучшению результатов тестов, но и к изменениям в факторной структуре функциональных способностей де-

тей, что свидетельствует о процессах дифференциации, происходящих в центральной нервной системе под воздействием занятий.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение позволяют утверждать, что в методиках развития локомоторной функции у детей младшего школьного возраста с ЦП не учитывается тенденция к ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата, а специалистами недостаточно уделяется внимания мультидисциплинарному подходу.

2. В исследовании научно обоснованно, что мультидисциплинарный подход должен включать: работу с семьей, мотивацию родителей на совместную деятельность; сотрудничество всех специалистов при работе с одним ребенком; составление специалистами дифференцированного и индивидуального плана занятий; междисциплинарный осмотр детей специалистами.

3. Мультидисциплинарный подход на занятиях по АФК для детей

Таблица 1.
Организация занятий с использованием средств АФК и лечебно-профилактических средств для развития локомоторной функции у детей с церебральным параличом

Средства	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Костюм «Адели»	+		+		+
Лечебная гимнастика	+		+		+
Механотерапия		+		+	+
Фитбол-гимнастика			+		+
Коррекционно-развивающие игры	+		+		+
Иглорефлексотерапия		+		+	
Биологическая обратная связь	+		+		+
Массаж		+		+	+
Физиотерапия	+		+		+
Эрготерапия		+		+	
Время занятий, мин	120-255	110-160	120-255	110-160	170-345

Таблица 2
Результаты, показанные детьми, экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента (n=30)

№	Тест	группа		экспериментальная	контрольная	p
		до	после	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	
1	Сбор пирамиды (правая рука) в с.	до	30	10,3±0,2	10,4±0,3	<0,001
		после	30	6,2±0,1	8,7±0,2	
2	Темп движения правой руки в количество раз за 10 с.	до	30	12,6±0,2	12,4±0,2	<0,001
		после	30	19,06±0,2	15,9±0,2	
3	Передача предмета из одной руки в другую в с.	до	30	11,03±0,2	10,8±0,2	<0,001*
		после	30	18,0±0,3	14,06±0,2	
4	Силовая выносливость мышц спины в с.	до	30	25,5±1,2	24,5±1,4	<0,001
		после	30	108,0±2,8	57,3±1,9	
5	Силовая выносливость мышц брюшного пресса в с.	до	30	14,5±0,5	14,5±0,4	<0,001
		после	30	44,3±1,07	31,7±0,8	
6	Силовая выносливость мышц шеи в с.	до	30	9,6±0,3	9,6±0,3	<0,001
		после	30	17,9±0,4	17,9±0,4	
7	Силовая выносливость большой ягодичной мышцы правая нога в с.	до	30	19,4±0,7	18,4±0,8	<0,001
		после	30	42,2±1,1	30,4±0,9	
8	Силовая выносливость большой ягодичной мышцы левая нога в с.	до	30	18,7±0,6	17,5±0,7	<0,001
		после	30	42,2±1,1	29,6±0,8	
9	Силовая выносливость средней ягодичной мышцы правая нога в с.	до	30	14,9±0,3	13,8±0,4	<0,001
		после	30	33,4±0,7	24,2±0,6	
10	Силовая выносливость средней ягодичной мышцы левая нога в с.	до	30	13,2±0,2	13,2±0,4	<0,001
		после	30	30,6±0,6	23,4±0,6	
11	Опороспособность на правой ноге в с.	до	30	4,3±0,2	3,9±0,2	<0,001
		после	30	8,9±0,3	6,1±0,2	
12	Опороспособность на левой ноге в с.	до	30	4,4±0,1	3,9±0,1	<0,001
		после	30	9,3±0,2	5,9±0,2	

Примечание: *для контрольной группы p<0,01

младшего школьного возраста с ЦП показал достоверное влияние на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата по показателям силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, средней и большой ягодичных мышц, опороспособности.

4. Предложенная экспериментальная методика занятий по АФК для развития локомоторной функции с включением мультидисциплинарного подхода и средств АФК (лечебная гимнастика, механотерапия, фитбол-гимнастика, коррекционно-развивающие игры) с использованием костюма «Адели», решает оздоровительные, образовательные и коррекционные задачи, направленные на уменьшение двигательных нарушений, увеличение общей двигательной активности, улучшение координации и ориентировки в пространстве для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

5. Проведение в экспериментальной группе занятий по АФК с использованием костюма «Адели» достоверно улучшает опороспособность, равновесие и ориентировку в пространстве, что дает ребенку больше активности и подвижности в повседневной жизнедеятельности. Использование костюма «Адели» на заняти-

ях по АФК для детей младшего школьного возраста с церебральным параличом приводит не только к достоверному улучшению показателей тестирования, но и к изменениям в факторной структуре функциональных и манипулятивных способностей детей, что свидетельствует о процессах дифференциации, происходящих в центральной нервной системе под воздействием представленного комплексного подхода.

6. Применение экспериментальной методики занятий по АФК для развития локомоторной функции с детьми младшего школьного возраста с церебральным параличом способствовало улучшению функционального состояния опорно-двигательного аппарата по сравнению с детьми, занимавшимися по традиционной методике. У экспериментальной группы достоверно значимый прирост результатов зафиксирован по всем параметрам функциональных показателей.

Литература

1. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Киев: Здоровье, 1988. – 326 с.
2. Бортфельд С. А. Лечебная физическая культура и массаж при ДЦП / С. А. Бортфельд Е. Н. Рогачева. – Л.: Медицина, Ленингр. отделение, 1986. – 162 с.
3. Гросс Н. А. Физическая реабилитация

детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.

4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

5. Ипполитова М. В. Воспитание детей с детским церебральным параличом в семье / М. В. Ипполитова, Р. Д. Бабенкова, Е. М. Мастюкова. – М.: Просвещение, 1980. – 78 с.

6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту; под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

7. Лечебная физическая культура: справочник / под ред. В. А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.

8. Потапчук А. А. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе // Частные методики АФК: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 228-293.

9. Самсонова А. В. Факторный анализ: направления применения и неиспользованные возможности // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 62. – СПб., 2005. – С. 67-76.

10. Семенова К. А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей / К. А. Семенова, Е. М. Мастюкова, М. Я. Смуглин. – М.: Медицина, 1972. – 329 с.

11. Burns I. R. Early identification of cerebral palsy in high risk infants / I. R. Burns, M. O'Callaghan // Aust Pediatric J. – 1989. – P. 25, 215, 219.

12. Cambras R. A. Tratado de cirugía ortopedica y traumatologica. Tom Two / Rodrigo Alvarez Cambras; Editorial Pueblo y Educacion ciudad de la Habana. – Habana, 1986. – 344 p.

Здоровье человека и некоторые пути его укрепления

Ермукашева Е. Т., аспирант
Санкт-Петербургский государственный университета путей сообщения

Ключевые слова: понятие здоровья, виды здоровья, физическая рекреация, оздоровительно-рекреативная физическая культура, направления использования физических упражнений.

Аннотация. В статье раскрывается понятие, виды и показатели здоровья, а также основные способы его укрепления с помощью средств оздоровительной физической культуры.

Individual health and several ways of its improvement

E. T. Ermukasheva, postgraduate student
Saint Petersburg State University of Communication Lines

Key words: health conception, kinds of health, physical recreation, fitness and recreational physical activities, tendencies in using physical exercises

Abstract. The article gives conception, describes kinds and indicators of health status, and shows main ways of its improvement by means of fitness training.

В век стремительного технического прогресса особую социальную значимость имеет проблема психофизического состояния, сохранения и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний у населения России. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация индивидуальности человека все чаще рассматривается как критерии социального прогресса общества.

Современное физическое состояние населения нашего государства в силу множества объективных причин не обеспечивает сохранение и воспроизводство человеческого потенциала в интересах развития общества и национальной безопасности. Развитие цивилизации породило множество заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и др. Последствием этого процесса стало снижение средней продолжительности жизни человека в России более чем на 5 лет, и ежегодное уменьшение населения на 1 миллион (В. К. Козлов, С. В. Ярилов, 2007). В рамках государства принимаются некоторые меры для решения настоящей проблемы. В связи с этим в национальном проекте «Здоровье» поставлены первоочередные задачи в сферах здравоохранения и массовой физической культуры. Проблема здоровья, формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) населения является главной государственной задачей (А. И. Суханов, 2002; В. А. Таймазов, 2007; С. Б. Тихвинский, 2003, 2007; и др.). Главной стороной здорового образа жизни является достаточный уровень физической активности, способствующий со-

хранению динамического равновесия в жизнедеятельности организма, повышающий его адаптивные возможности. Здоровье человека и нации в целом – это величайшая человеческая ценность. Сократ, оценивая суть здоровья человека, говорил: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».

На здоровье современного человека оказывает влияние большое количество факторов: вредные привычки, неблагоприятные условия труда и быта, недостаточное физическое развитие, низкий уровень тренированности, климатические и экологические условия среды обитания, нерациональное питание, гигиенические условия, режим труда и отдыха, перенесенные болезни, недостаточная двигательная активность, частые эмоциональные напряжения, хроническое утомление и др. (Б. В. Ендальцев, 2008).

В настоящее время существует более 200 определений понятия «здоровье» (В. К. Козлов, С. В. Ярилов, 2007; Б. В. Ендальцев, 2008 и др.).

Н. А. Амосов (1987) определяет здоровье человека как сумму «резервных мощностей» основных его функциональных систем. С этим можно согласиться, поскольку от функционального резерва зависит биологическая надежность организма, а, следовательно, и сопротивляемость отрицательным воздействиям окружающей среды обитания.

Вместе с тем следует заметить, что многие из определений являются субъективно качественными и не позволяют оценить уровень здоровья конкретного человека, а тем более выявить степень влияния на здоровье различных факторов: образа жизни, деятельно-

сти, внешней среды, наследственности и т. д.

По мнению Р. Н. Беляковой (1997), наиболее существенными показателями здоровья, интегрально характеризующими его различные стороны, являются пять признаков: уровень и гармоничность физического развития; функциональное состояние организма; уровень иммунной и неспецифической резистентности; наличие какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Сохранение здоровья в значительной степени зависит от отношения самого человека к этому дару жизни.

Известно, что образ жизни включает всю основную деятельность человека: трудовую, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые отношения, а также три категории: уровень, качество и стиль жизни.

Основными факторами образа жизни, которые содействуют улучшению и сохранению здоровья на долгие годы, являются: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватные физические нагрузки (оптимальный двигательный режим), закаливание, личная гигиена, здоровый психический опыт (положительные эмоции), внимательное отношение к здоровью, сексуальное поведение, направленное на создание семьи и деторождение.

При этом необходимо учитывать, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов, а комплексная оценка состояния здоровья должна обязательно учитывать все его критерии.

В настоящее время, по мнению Д. Н. Давиденко (2001), целесообразно выделить следующие **виды здоровья:**

1. **Соматическое** – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека.

2. **Физическое** – это уровень развития и функциональных возможностей органов и их систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические (структурные) и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем организма, обеспечивающих приспособление организма к воздействию различных факторов.

3. **Психическое** – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

4. **Сексуальное** – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

5. **Нравственное** – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы социальной жизнедеятельности человека. Основа нравственного компонента здоровья человека определяется культурой человека, системой ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Кроме этого, могут быть выделены репродуктивное, социальное, профессиональное и другие виды здоровья.

В процессе жизнедеятельности человеку необходимо думать не только о сохранении, но и об укреплении своего здоровья.

В современных экономических условиях для привлечения взрослого населения к занятиям физическими упражнениями необходимо использовать комплексный подход, знание современных тенденций развития физической культуры и ее видов, оказывающих оздоровительное влияние на человека. Это физическая рекреация, оздоровительная, оздоро-

вительно-рекреативная, оздоровительно-развлекательная физическая культура, физическая реабилитация.

Физическая рекреация является одним из компонентов физической культуры, наряду с физическим воспитанием, спортом и физической реабилитацией. Понятие «рекреация» несет в себе различную смысловую нагрузку. Существует два вида рекреации: физическая, связанная с выполнением физических упражнений или иных двигательных действий, и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения. В. М. Выдрин (1983) дает следующее определение: «Физическая рекреация вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от повседневных и обычных производственных и других видов деятельности». Определяющими чертами физической рекреации являются – отсутствие принуждения, полная добровольность выбора средств, времени, места занятий, а также их форм и методов в зависимости от личных желаний, вкусов, настроения, конкретных условий и финансовых возможностей. В связи с этими ее особенностями являются использование различных физических упражнений в условиях быта, в режиме отдыха и восстановления, а также в оздоровительно-развлекательных комплексах.

В рекреационной деятельности наиболее полно учитываются особенности человека, его стремление создать собственную индивидуальную физическую культуру, индивидуальную систему ценностей, осознать как ценность самого себя. Следовательно, рекреация – оптимальная возможность развития индивида, возрождение способности к деятельности и творческой духовной жизни.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура является относительно самостоятельной подсистемой физической культуры. По мнению А. Г. Фурманова и А. Н. Кривцун-Левшиной (1996), «оздоровительно-рекреативная физическая

культура – это сознательно управляемый процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности». Структурными элементами этой подсистемы являются физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, нетрадиционные средства оздоровления, физкультурно-оздоровительные системы и программы (Н. А. Анашкина, 1996; и др.).

Каждый компонент оздоровительно-рекреационной физической культуры имеет свою технологию деятельности, подчиняется общим и специфическим принципам осуществления педагогических действий и направлен на получение запрограммированного результата.

В процессе анализа литературных отечественных и зарубежных источников нами выявлено, что в современных экономических условиях жизни на смену ранее существовавшим формам физической культуры пришли платные оздоровительные услуги населению, проводимые в суперсовременных центрах, оснащенных различными тренажерами отечественного и иностранного производства, компьютерами и другим дорогостоящим оборудованием, что делает их недоступными для основной (большой) части населения нашей страны (В. В. Белоусов, 1992; Т. Г. Меньшуткина, 2000 и др.).

В связи с этим, для большей части населения основной формой физической культуры являются самостоятельные занятия в домашних условиях или на свежем воздухе, на природе. Новые разновидности занятий, появляющиеся в последнее время, должны быть широко рекламированы для того, чтобы быть востребованными практикой (позвоночная гимнастика, гимнастика в воде, школа спины, спортивная пантомима, голос и движение, творческие игры для взрослых и детей, гидроаэробика, аквафитинг и др.) (Т. Г. Меньшуткина, 2000; С. В. Койпиш, 2005 и др.). По уровню оздоровительной и рекреационной эффективности все они различны.

Наиболее доступными и достаточно эффективными видами физической оздоровительной направленности являются циклические виды деятельности – ходьба по пересеченной местности, различные виды туризма, бег, ходьба на лыжах, бег на лыжероллерах, велосипедные прогулки, различные виды гребли и плавания. Особое предпочтение имеет плавание, благодаря своему оздоровительному потенциалу. Оно привлекательно для людей с первых дней жизни и до глубокой старости.

Из всего многообразия исследований можно выделить несколько направлений в использовании физических упражнений в оздоровительном процессе человека (В. Ю. Салов, 2001).

Первое направление связано с использованием упражнений циклического характера, так как они, по мнению ученых, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Во втором направлении изучается оздоровительное влияние различных видов и комплексов гимнастических упражнений.

Третье направление связано с использованием в оздоровительных целях спортивных и подвижных игр, которые обеспечивают высокую физическую нагрузку на все органы и системы организма человека и сопровождаются эмоциональной привлекательностью.

Четвертое направление изучает возможности использования упражнений силового характера в целях оздоровления и физической рекреации.

Пятое направление связано с использованием в оздоровительных целях естественных природных средств.

Шестое направление предполагает использование в оздоровительных целях таких традиционных средств, как плавание, бани, ванны и души.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что исследование многообразия средств физической культуры в оздоровительных целях должно носить как избирательно-индивидуальный, так и комплексный характер. Это необходимо учитывать при разработке программ и содержания каждого отдельного занятия для

людей различного возраста и пола. Особое место в этом процессе занимает организация занятий индивидуальной и групповой направленности с женщинами-преподавателями высших учебных заведений.

Литература

- Амосов Н. А. Раздумья о здоровье. 3-е изд. /Н. А. Амосов. – М.: Медицина, 1987. – С. 17–24.
- Анашкина Н. А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. /Н. А. Анашкина; М., 1996. – 31 с.
- Белоусов В. В. Физкультурно-оздоровительные центры в системе укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. /В. В. Белоусов; СПб., 1992. – 50 с.
- Белякова Р. Н. Медико-биологический подход к укреплению здоровья школьников средствами физической культуры. /Р. Н. Белякова. – Минск, 1997. – С. 164-165.
- Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры /В. М. Выдрин //Теория и практика физической культуры. – 1983. – №3. – С. 23–29.
- Давиденко Д. Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура. – В кн. Физическая культура и здоровый образ жизни /Д. Н. Давиденко. – СПб.: ВИФК, Государственный технический университет, 2001. – С. 20–42.
- Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях. Монография /Б. В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
- Козлов В. К., Ярилов С. В. Традиции русской нейрофизиологической школы и парадигма системного подхода к актуальным проблемам спортивной медицины /В. К. Козлов, С. В. Ярилов //Материалы III Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 41–63.
- Койпиш С. В. Организация оздоровительного плавания с людьми среднего возраста в условиях деятельности спортивно-развлекательного комплекса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. /С. В. Койпиш; – 40 Гос. НИИ МО РФ. – СПб., 2005. – 21 с.
- Меньшуткина Т. Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. /Т. Г. Меньшуткина; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 46 с.
- Салов Ю. В. Теоретико-методические основы здорового образа жизни учащейся молодежи: Монография /Салов Ю. В. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. ? СПб.: Петрополис, 2001. – 100 с.
- Суханов А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. /А. И. Суханов; ВИФК. – СПб., 2002. – 46 с.
- Таймазов В. А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта /В. А. Таймазов // Материалы III Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 27–29.
- Тихвинский С. Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека. /С. Б. Тихвинский //Материалы III Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 35–40.
- Фурманов А. Г., Кривцун-Левшина А. Н. Оздоровительная физическая культура: понятие, структура /А. Г. Фурманов, А. Н. Кривцун-Левшина //Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. докл. науч.-практич. конф. – Минск, 1996. – С. 27–28.

события, факты



В городе Уфа 4–5 декабря 2008 года состоялась **всероссийская научно-практическая конференция «Социальная поддержка семьи, подростков, молодежи»**, организованная Государственным комитетом Республики Башкортостан по молодежной политике. В ее рамках были представлены разработки по профилактике наркозависимости, выполняемые под руководством профессора Евсеева С.П. Один из авторов этих разработок, Андрей Грецов, принял личное участие в конференции, выступив на пленарном заседании и проведя мастер-класс, посвященный тренинговым технологиям в работе с подростками и молодежью. Учебные и методические пособия, изданные СПб НИИ физической культуры в рамках реализации Федеральной целевой программы противодействия злоупотреблению наркотиками, переданы для внедрения в Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи.



Лед тронулся

Михайлова Ю. Г., кандидат педагогических наук, доцент
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, стандарт, доступность, требования, физкультурно-спортивные сооружения.

Аннотация. Участник проекта рассказывает о работе над стандартами организационно-технической адаптации физкультурно-спортивных сооружений по летним и зимним видам спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Things have started moving

Y. G. Mikhailova, PhD, Assistant Professor
National State University of Physical Culture named after Lesgaft, Saint Petersburg

Key words: disability, standard, accessibility, requirements, sports facilities

Abstract. A project participant describes her efforts in development of standards for organizational and technical adaptation of sports facilities (summer and winter kinds of sports) for handicapped persons.

Прошло совсем не много времени после выездного Совета Федерации по делам инвалидов, которое, проходило под председательством С. М. Миронова в Паралимпийском комитете г. Москвы, как его решения начали воплощаться в жизнь.

Напомню, что речь шла, в частности, и о развитии физкультуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья. Однако, в связи с непригодностью городской инфраструктуры и тем более, практически полного отсутствия, не только специально приспособленных, но даже адаптированных под нужды инвалидов спортивных сооружений развитие данного направления крайне проблематично.

Надо отдать должное департаменту физической культуры и спорта Москвы, который не на словах, а на деле решил помочь людям с ограниченными возможностями здоровья получить доступ к различным спортивным сооружениям.

В 2008 году ООО «Институт спортивных сооружений» (Санкт-Петербург) получило заявку на разработку стандартов (требований) к организационно-технической адаптации физкультурно-спортивных сооружений Москомспорта по летним и зимним видам спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В конце 2008 года работа была успешно закончена.

Автору статьи была предоставлена возможность принять участие в реализации данного проекта.

Впервые в России создан документ, который объединяет в себе не только все самые современные требования доступности, но и подробно описывает возможности адаптации

спортивных площадок под нужды занимающихся людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важнейшими критериями стандарта, являются:

- наличие пути непрерывного доступа для людей с ограниченными возможностями здоровья, т. е. досягаемость мест целевого посещения и беспрепятственность перемещения (спортсменов, зрителей, представителей официальных делегаций, обслуживающий персонал) ко всем видам услуг, внутри и снаружи, предоставляемых физкультурно-спортивным сооружениям. Путь движения, доступный для людей с ограниченными возможностями, должен быть рассчитан на пользователей с интеллектуальными, физическими ограничениями, ограничениями органов чувств, а также маломобильных пользователей.

- безопасность путей движения (в том числе эвакуационных), а также мест получения услуг предоставляемых физкультурно-спортивным сооружением, обслуживания и размещения труда.

- своевременное получение полноценной и качественной информации, позволяющей ориентироваться в пространстве, использовать оборудование (в том числе для самообслуживания), получать услуги, участвовать в тренировочном, соревновательном и трудовом процессе.

Стандарт условно разделен на две основные части. В первой части подробно описаны общие стандарты доступности ко всей инфраструктуре физкультурно-спортивных сооружений, включающие в себя и транспортную зону и зоны приема пищи и многое другое. Вторая часть инфор-

мирует о специальных требованиях к организационно-технической адаптации физкультурно-спортивных сооружений.

Требования рассчитаны на адаптацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом потребностей инвалидов различных категорий:

- с поражением опорно-двигательного аппарата, использующих различные приспособления для ходьбы или кресла-коляски;
- с нарушением интеллекта;
- с дефектами зрения;
- с дефектами слуха.

Наибольшее количество специальных рекомендаций относится к спортивным сооружениям, предназначенным для инвалидов первой категории. Инвалиды с дефектами зрения затруднены в передвижении и ориентации, инвалиды с дефектами слуха – в ориентации, получении информации. Для этих двух категорий предусмотрен ряд специальных планировочных и технологических приспособлений в спортивных сооружениях.

Инвалиды с нарушениями функций внутренних органов, а также инвалиды с легкими формами дефектов психики могут свободно пользоваться сооружениями, на которых учтены все требования для выделенных выше категорий.

Специальные требования предусматривают адаптацию площадок, оборудования, контрольно-измерительных, судейских и информационных средств для 35 летних и 13 зимних видов спорта.

Праздник в «Озерках»

**Бакуленко И. Н., учитель физической культуры
Специальная (коррекционной школе) № 584 «Озерки», Санкт-Петербург**

По традиции, накануне праздника «День защитника Отечества», в специальной (коррекционной школе) № 584 «Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга, где обучаются дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, прошёл спортивный праздник для учащихся начальных классов «А ну-ка, мальчики!».

Праздник начался с парада участников, на котором ребята выступили с презентацией, представив название команды, девиз, речёвку и песню.

Три команды: «Лётчики», «Моряки» и «Танкисты» дружно, с хорошим настроением продекламировали приветствие, и после небольшой физкультурминутки «Нашей армии – ура!» ринулись в «бой».

В первой эстафете «Юный разведчик» ребятам, преодолев ряд препятствий, необходимо было раздобыть «ценные сведения», находящиеся в «штабе противника». «Юные разведчики» смело и самоотверженно преодолевали все препятствия, добывали секретные пакеты и приносили их на финиш. Самыми быстрыми в первой эстафете оказались «Лётчики».

Вторая эстафета «Переправа» начиналась с разгадывания «ценных сведений», добытых в предыдущей эстафете. Ребятам нужно было отгадать загадку о спорте; вставить пропущенную букву в слово; выполнить математические действия; назвать первое, второе, третье слово олимпийского девиза; закончить фразу.

Все команды достойно справились с заданиями и отправились в путь. По команде участники построились в шеренгу по одному и стали передавать пакеты с «одного берега на другой». Первыми все пакеты переправили «Танкисты», а капитан команды доставил «ценные сведения» товарищу «генералу». Молодцы ребята!

Наступило время музыкальной паузы, и на спортивную арену вышли девочки из младшего танцевального ансамбля. Зажигательным и весёлым был их русский танец.

Соревнования продолжились. На старт вышли «Меткие стрелки». От каждой команды в этом конкурсе уча-

ствовали по 3 игрока: двое метали дротики (дартс), а один участник сбивал кегли (кегельбан). Победитель выявлялся по наибольшей сумме набранных очков. Лучшими стрелками стали «Лётчики».

В эстафете «Раненый боец» участвовали только ребята на колясках. На дистанции были выстроены три медпункта, на которых «раненым» оказывалась медицинская помощь: на первом медпункте перевязывалась голова, на втором – рука, на третьем – нога, а затем «раненый боец» доставлялся в «центральный госпиталь» (на финиш). В этой эстафете победили «Лётчики», а «Моряки» и «Танкисты» поделили второе место.

Время летит незаметно. Азарт, страсть, честная борьба! И вот заключительная эстафета «Полоса препятствий». По команде первый игрок ползёт по гимнастическому мату попластунски, пролезая в воротики. Далее преодолевает барьерчики, стоящие на полу, добегают до линии и бросает волейбольный мяч в обруч, который держит помощник. Выполнив все действия, игрок бежит к своей команде для передачи эстафеты.

Учащемуся, который не может самостоятельно передвигаться, помогает воспитатель. Вместо ползания по мату игрок «обегаёт» его.

Соревнования завершены, но праздник продолжается. И пока жюри подводит итоги и выявляет победителя, на спортивной площадке с песней «Мой любимый дедушка» выступают ученицы начальных классов. Зал дружно поддерживает выступающих, хлопает в ладоши, веселится.

И вот настало время объявить победителя. Слово предоставляется товарищу «генералу», который поблагодарил ребят за честную, спортивную борьбу, взаимовыручку, взаимоподдержку, ловкость и смелость, которую они проявили, выполняя нелёгкие задания. В честной и упорной борьбе победила команда «Лётчиков», второе место заняла команда «Танкистов», на третьем месте – команда «Моряков», но в конечном итоге победила дружба!

Все участники соревнований были награждены медалями за и памятные подарками, а юные артисты, за прекрасные показательные выступления, получили на память мягкие игрушки.

В нашей школе ребята с ограниченными физическими возможностями здоровья очень любят спорт. И каждый раз, проводя такие массовые спортивные мероприятия, не перестаёшь удивляться желанию и самоотдаче, с которыми они готовятся к соревнованиям, а потом и соревнуются. У них всё по-настоящему, по-честному, по-справедливому. В их глазах горит такой огонь победителей, что понимаешь, его затушить невозможно, его обязательно нужно поддерживать как можно дольше, что и стремиться делать наш дружный педагогический коллектив во главе с замечательным директором Ольгой Фёдоровной Безбородовой.



новые публикации

УДК 796/799

ББК 75.0

Международный паралимпийский комитет

Паралимпийский комитет России
Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов

Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец

Классификационный Кодекс и Международные стандарты.

[Текст] / авт.-сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с английского М. М. Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: РАСМИРБИ, 2008. – 60 с.

ISBN 5-98783-008-7

Брошюра содержит Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета (IPC), который был одобрен Генеральной Ассамблеей IPC в ноябре 2007 года и вступает в действие в январе 2009 года. Приведены Международные стандарты: Подготовки классификаторов и выдачи сертификата, Оценки спортсмена, Протесты и апелляции.

Для спортсменов и тренеров, классификаторов паралимпийского спорта, медицинского персонала и ответственных лиц.

© Паралимпийский комитет России, 2008.

© Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2008.

© М. М. Башкирова, пер. с англ., 2008.

© Оформление. Издательство РАСМИРБИ, 2008.

© DoctorExit, 2008.



Содержание журнала «Адаптивная физическая культура» в 2008 г.

Документы

Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	2(34) 2
Письмо Росспорта	2(34) 2
ПОЛОЖЕНИЕ о Международном антинаркотическом массовом спортивном мероприятии среди подростков и молодежи	3(35) 2
Правила предоставления материалов для публикации в журнале «Адаптивная физическая культура» и требования к их оформлению	1(33) 39

История

Содержание журнала «Адаптивная физическая культура» в 2007 г.	1(33) 37
---	----------

Научные исследования

Беркутова И. Ю. Бондаренко Г. И.	Особенности функционального состояния детей с нарушением функций ОДА Актер-инвалид и зрители	2(34) 20 4(36) 30
Брискин Ю. А., Заневский И. Ф., Передерий А. В., Розторгуй М. С.	Модель классификации в паралимпийском пауэрлифтинге	4(36) 17
Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г.	Применение нового устройства-тренажёра «Комбинированные брусья» для обучения ДЦП-детей ходьбе на ногах	3(35) 34
Горбунова О. В.	Анализ речевого развития старших дошкольников с речевой патологией, в ходе эксперимента с использованием средств оздоровительной аэробики на мячах	3(35) 45
Дмитриев С. В.	Семантика тела, артпластика, эстетотерапия в технологиях образовательного развития человека с инвалидностью (Полемиические заметки)	4(36) 21
Евсеев С. П., Шелков О. М., Баряев А. А.	Современные требования стандартной программы медико-биологического обеспечения в паралимпийских видах спорта	2(34) 26
Емельянов Е. И., Юламанова Г. М., Макина Л. Р.	Особенности управления подготовкой фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата	1(33) 11
Королева К. И.	Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции	3(35) 42
Макаренко О. И., Саратова Д.Н.	Изучение системы ценностей ориентаций учащихся с нарушением речи	2(34) 12
Мишарина С. Н., Антипова Е. В., Гаврилина Р. Н.	Компетентностный подход в процессе физического образования школьников с нарушенным развитием	2(34) 23
Мишарина С. Н., Шевцов А. В., Баряев А. А., Емельянов В. Д., Гаврилина Р. Н.	Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями здоровья и их отношение к урокам адаптивной физической культуры	1(33) 19
Рогов О. С., Ермакшвили И. В.	Оценка эффективности разработанной методики иппотерапии в реабилитационной работе с инвалидами со спастической формой ДЦП	1(33) 15
Ростомашвили Л. Н.	Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями	2(34) 7
Селитренникова Т. А.	Анализ показателей детской инвалидности в г. Тамбове и Тамбовской области за 2003-2007 гг.	4(36) 48
Стеблій Т. В.	Влияние условий функциональной интеграции на отношение к интегрированному образованию социальному окружению детей 5-6 лет	3(35) 38
Шелков О. М., Баряев А. А.	Методологические основы педагогического обследования в соревновательной деятельности в паралимпийском спорте	3(35) 31
Юламанова Г. М.	Временная структура поединка в паралимпийском фехтовании	1(33) 13
Якунин В. Е., Хныгина М. В.	Проектирование содержания профессионального образования педагога по физической культуре и спорту на основе дифференцированного подхода	3(35) 40

Наш опыт

Бакулёнок И. Н., Гончарова Е. А.	Нас не догонишь	2(34) 46
Быстрицкая Е. В.	Футбол ампутантов: будни и праздники	2(34) 48
Гостев А. Ю.	Программа по реабилитационному велотуризму для слепых и слабовидящих людей	4(36) 44
Гостев А. Ю., Ерохина М. С.	На тандемах по Финляндии	3(35) 3-я стр. обложки
Грецов А. Г.	«Астма-школа»: тренинг конструктивной жизни для подростков, больных бронхиальной астмой	4(36) 38
Евсеев С. П., Грецов А. Г.	Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи	1(33) 33 и 4 стр. обложки
Евсеев С. П., Кораблев С. В.	Итоги Универсиады АФК – 2008	4(36) 53 и 4-я стр. обложки
Кораблев С. В.	Разработки нашли применение	4(36) 3-я стр. обложки
Кукушкина С. Е., Седаков М. А., Лозко Е. П., Аксенова О. Э.	Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или о спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями»	1(33) 1-я стр. обложки и 27
Мелихов В. В.	Адаптивная двигательная рекреация – один из главных способов социальной интеграции инвалидов	4(36) 27
Михайлова Ю. Г.	Современное реабилитационное оборудование для вертикализации и обучения передвижению	2(34) 28
Соловьев М. А., Евсеев С. П., Несмеянов А. А.	ТиБи и адаптивная физическая культура	3(35) 7

Образование

Балашова В. Ф.	Всероссийская студенческая олимпиада по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»	2(34) 38
Барабаш О. А.	Контроль и оценка результата образования по предмету «Физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида в логике компетентностного подхода	3(35) 9
Грецов А. Г.	Тренинговые технологии при подготовке специалистов по АФК	3(35) 26
Грецов А. Г.	Тренинговые технологии развития уверенного поведения подростков и молодежи	2(34) 15
Гудков Ю. Э.	Методика коррекции отклоняющегося поведения учащихся 1-4 классов в процессе внеклассных занятий по физической культуре	3(35) 14 и 2-я стр. обложки
Дмитриев С. В.	Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере АФК	1(33) 4
Дмитриев С. В., Балакин Ю. П., Каулина Е. М., Нагиев В. М., Самыличев А. С., Фомичева Е. Н., Сарапкин А. Е.	Круглый стол: Проблемы самосознания и формирование двигательных действий человека с инвалидностью	3(35) 17
Евсеев С. П., Грецов А. Г.	Эффективная профилактика наркозависимости: вопросы и ответы	4(36) 34
Евсеев С. П., Солодков А. С., Левшин И. В.	Методологические подходы к созданию новой программы по физиологии для специалистов адаптивной физической культуры	1(33) 30
Мазитова Н. В.	Методика совместного обучения плаванию учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития и нормально развивающихся детей	3(35) 23
Новицкий П. И.	Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности	3(35) 28
Склярлов С. В.	Опыт совершенствования образовательного процесса по формированию культуры здоровья студентов	4(36) 50

События, факты

	12-я международная конференция «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов»	1(33) 10
	V Всероссийская научно-практическая конференция «Дети России образованны и здоровы (ДРОЗД)»	1(33) 2
Аксенова О. Э.	ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛАУРЕАТОВ!	4(36) 43
Гутников С. В.	Праздник спорта	2(34) 4-я стр. обложки и 47
Гутников С. В.	Специальный олимпийский бал	4(36) 20
Евсеев С. П.	К 75-летию Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры	1(33) 2
Евсеев С. П., Шелков О. М., Баряев А. А.	Аналитическая справка о XIII Паралимпийских играх 2008 года в Пекине (Китай) и участии в них сборной команды Российской Федерации	4(36) 2 и 2-я стр. обложки
Ерохина М. С.	10-е Специальные футбольные Олимпийские игры	2(34) 37
Ерохина М. С.	Новые дали	3(35) 51 и 4-я стр. обложки
	Итоги Конкурса на соискание премий Правительства Санкт-Петербурга за выдающиеся достижения в области высшего и среднего профессионального образования в 2008 году	2(34) 34
Кораблев С. В.	Благотворительная акция	4(36) 33
	Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта», посвященная 75-летию Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры	2(34) 1-я, 3-я стр. обложки и 54
Михайлова Ю. Г.	Точка зрения	2(34) 53
Мосунов Д. Ф.	Факелоносцы России в эстафете Паралимпийского огня в Пекине	4(36) 12 и 1-я стр. обложки
Назаренко Ю. А., Тверяков И. Л., Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В.	Пловцы – призеры Паралимпийских игр в Афинах (2004 г.) и Пекине (2008 г.)	4(36) 16
	Новые публикации	4(36) 43
	Новые публикации	3(35) 27, 41
	По материалам Паралаимпийского комитета России (www.paralymp.ru): Заседание Комиссии Совета Федерации по делам молодежи и спорту	1(33) 2
	По материалам Паралаимпийского комитета России (www.paralymp.ru): Возвращение в жизнь	1(33) 3
	По материалам Пресс-службы Совета Федерации (www.council.gov.ru): «Мы должны гордиться победами наших паралимпийцев. Это пример того, как надо идти к победе, несмотря ни на какие жизненные обстоятельства»	2(34) 51
	По материалам Центра новостей ООН (www.un.org/russian): Конвенция о правах инвалидов	2(34) 45
Смирнов М. Б.	Мячу все возрасты покорны	3(35) 48
Соболев Д.	60+: успех или неудача?	3(35) 50
	Тринадцатый Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» (ортопедия, травматология, протезирование, реабилитация)	3(35) 37
Фетисов В. А.	Санкт-Петербургскому научно-исследовательскому институту физической культуры – 75 лет	1(33) 2-я стр. обложки

Чазов В. В.

Поздравления Санкт-Петербургскому
научно-исследовательскому институту физической культуры
Юбилей ученого. Профессор Виктор Алексеевич Рогозкин

1(33) 2-я стр. обложки

1(33) 3-я стр. обложки

Эксперт

Абалян А. Г., Евсеев С. П.

Программа летних Паралимпийских игр: от Рима до Пекина

3(35) 4

Евсеев С. П.

Подходы к определению процентов гандикапа в адаптивном спорте

2(34) 31

Евсеев С. П., Шелков О. М.,
Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В.Экспериментальные схемы организации
программ научно-методического обеспечения в паралимпийском спорте

2(34) 35

Портных Ю. И., Акопов А. Ю.,
Несмеянов А. А.Здоровье и спорт – категории многофакторные:
новая парадигма национального здоровья

3(35) 53

Из Америки с золотом, серебром и бронзой

**Гутников С. В., доцент НГУ им. П. Ф. Лесгафта,
генеральный директор Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга**

Фото на первой
и третьей стр. обложки:
Татьяна Гутникова,
Анна Седелкова.

В американском штате Айдахо завершились Всемирные зимние Специальные Олимпийские игры для людей с нарушениями умственного развития. В играх, проходивших с 7 по 13 февраля 2009 г. в городе Бойзи, приняли участие 2582 атлета, 761 тренер из 112 стран. В программе игр горные лыжи, шорт трек, лыжные гонки, фигурное катание, хоккей на полу, сноуборд и снегоступинг. В составе делегации России 80 спортсменов: 27 петербуржцев, 8 свердловчан, 4 томичей, одна москвичка...

Президент России Дмитрий Медведев, приветствуя спортсменов, отметил: «Соревнования прочно вошли в число мировых спортивных форумов... Вы проявите волю к победе и оправдаете надежды болельщиков».

Сбылось! Россияне завоевали 119 медалей: 65 золотых, 37 серебряных и 18 бронзовых. А 27 петербуржцев во всех семи видах спорта завоевали 29 медалей: 15 золотых, 10 серебряных и 4 бронзовых. Между прочим, медали очень красивые, квадратные – по форме логотипа игр.

Открытие игр в городе Бойзи было ярким и впечатляющим. Олимпийский огонь – «Огонь надежды» – проделал 60000-километровый путь из Греции в Америку, посетив десять городов на пяти континентах планеты. Зажгла огонь в Афинах 12 ноября 2008 г. участница игр Китай-2007 гречанка Мария Котти, и передала руководителю игр Америка-2009 Джорджу Фишеру. Он, в свою очередь, вручил символ спорта факеломосцам – Керку Крогану из Айдахо и греку Никису Таламангасу. На этой церемонии присутствовали члены

правительства и парламентарии многих стран, руководители международных спортивных организаций, дипломаты. Кстати, на специальных играх факел всегда несут полицейские. Уже 14 и 15 ноября Олимпийский огонь блистал в Абу-Даби и Дубаи (ОАЭ). В Варшаве факел побывал 18 ноября. Жаль, что россияне заявку не подавали... С 23 по 25 ноября «Огонь надежды» украшал Сан-Хосе (Республики Коста-Рика). 7 декабря символ игр воодушевлял жителей Йоханнесбурга в Южной Африке. 21 декабря он освещал столицу Индии – Дели. 10 января эстафетный огонь побывал в Шанхае. 13 января – в Майами, затем в Нью-Йорке, Лос-Анджелесе и прибыл на тихоокеанский Северо-Запад США в Айдахо. Название штата Idaho произошло от индейского «сокровище гор». Символ Айдахо – цветок дикого жасмина. Вот на играх и встретились два цветка – огненный и душистый.

Надо сказать, что наша команда выглядела на Играх Специальной Олимпиады весьма импозантно – экипировка стильная и очень красивая, за что большой респект Минспорттуризма РФ, меценатам, партнерам.

Александр Яковлев, генеральный директор компании «Резон», сказал: «Благодаря спорту ребята расширили пространство своей судьбы, и их радость дороже нашей выгоды, ведь мы в ответе за тех, кому помогаем».

И Михаил Ломоносов, коммерческий директор сети универсамов «Полушка» говорит уверенно: «Спорт это не только здоровье, но и позитивное настроение, которое необходимо всем людям».

Между прочим, одиннадцать петербуржцев сборной – воспитанники детских домов. Один из них купил себе квартиру и машину, у троих есть комнаты в коммунальных квартирах, остальные живут в детских домах.

Выступления российских спортсменов на американской земле увенчались весомым успехом.

Кирилл Борзунов стал абсолютным чемпионом в сноуборде, тренирует его Галина Хмелева. Иван Шестернев – абсолютный чемпион в снегоступинге, у него два тренера Нина Воронина и Владимир Куров. Одно золото и одна бронза в горных лыжах у абсолютной чемпионки предыдущих игр в Японии-2005 Ксении Бодалевой. А у Эрика Аванесова в этом же виде спорта золотые и серебряные медали. У Ксении Муратовой одно серебро и две бронзы по сноуборду, а у Ксении Карпычевой два серебра по снегоступингу. В лыжных гонках Сергей Смолко завоевал золотую и серебряные медали, тренирует его Татьяна Бурова из г. Коммунар Ленинградской области. По шорт-треку две золотые медали «добыл» Алексей Шумиловский, тренирует его Владимир Куров. А Александр Рогов в этом же виде спорта в начале игр получил серьезнейшую травму – повредил лезвием конька сухожилия на ноге, но сумел закончить дистанцию, провести забег до конца. На закрытии игр Сашу наградили медалью «За мужество и волю к победе», причем вручал награду президент Международного специального олимпийского комитета Тимоти Шрайвер.

(Окончание на 3-й стр. обложки)

Из Америки с золотом, серебром и бронзой

(Окончание.
Начало на 40-й стр.)

В команде фигуристов, как и на предыдущих зимних Играх в 2005 г. в Японии, танцевали на льду только петербуржцы. В парном катании по программе Юнифайд спорт – Объединенный спорт, выступали вместе фигуристки из обычных школ и спецолимпийцы. Юнифайд спорт развивается в мире с июня 1988 г. Мария Кузовенкова и Александр Гутников под мелодию «Истории любви» Мишеля Леграна завоевали золото. Мария новичок на Играх, а Александр в Японии в паре с Аней Сендецкой завоевал золотую медаль и тогда был удостоен приема президента в Кремле. В Бойзи Дарья Шевелева и Руслан Таланов добились «золота» под «Вальс цветов» из балета Чайковского «Щелкунчик». Даша учится в обычной школе № 564. Руслан мечтает стать ветеринаром, лечить тигров, львов и кошек злых. В одиночном фигурном катании «золото» у Андрея Гаглоева из школы № 657 Приморского района и Алексея Куракина из школы № 12 Выборгского района. Серебряные медали привезли Дарья Акифьева из школы №657, Оксана Поплавская из школы № 17 Невского района, Костя Соколов из школы № 657 и Роман Зинуров. Роман – дизайнер СОК СПб, призер многих Специальных Олимпийских игр. В Америке Роман исполнил стилизованный танец под музыку из фильма «Бандитский Петербург». У фигуристки Карины Лысиковой из школы № 4 Василеостровского района бронзовая медаль. Рядом с фигуристами на играх были тренеры Татьяна Гутникова, Анна Седелкова, Элла Тихонова.

Серебряные медали по хоккею на полу привезла в Россию команда Александра Асикритова составленная из петербуржцев: Дмитрия Долгова, Алексея Челюканова, Сергея Филимонова, Андрея Сидорова, Юрия Струнова, Максима Федорова и атлетов из Смоленска и Красноярска. А «золото» уехало в Венгрию.

Первую неделю в Америке все спортсмены жили в семьях в штате Юта. Приняли ребят, разумеется, как родных. Было много знакомств, впе-

чатлений и прощаний с надеждой на встречу. Уверен и в новых экономических условиях мы должны сохранить достигнутое и развиваться дальше.

По сложившейся традиции на торжественной церемонии открытия Специальных Олимпийских игр факел с Олимпийским огнем несут полицейские.



Сборная команда России по фигурному катанию на коньках.



Алексей Шумиловский – двукратный чемпион Специальных Олимпийских игр по шорт-треку.



**Позвольте мне победить,
но если я не смогу,
то пусть я буду смелым
в этой попытке**

Клятва
специолимпийцев

Адаптивная физическая культура

Ежеквартальный журнал

Для писем:
НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(для журнала «АФК»)
ул. Декабристов, 35
Санкт-Петербург,
190121,
Россия

Главный редактор
С.П. Евсеев
доктор педагогических наук,
профессор,
заведующий кафедрой
«Теории и методики адаптивной физической культуры»
НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(учредитель)

Отпечатано в типографии
«Галей Принт».
Тираж 1000 экз.

Идея витала в воздухе...

Мария Ерохина
Федерация физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга

25 февраля в Санкт-Петербурге дан старт второй Спартакиаде команд районов города среди лиц с особенностями здоровья: слабовидящих, слабослышащих, опорников, спецолимпийцев... Мероприятия Спартакиады продлятся до 11 ноября 2009 г. В сборных командах всех 18-ти районов города юные спортсмены и люди в почтенном возрасте, с рельефными мускулами и наоборот. В отличие от первой Спартакиады, которая прошла во втором полугодии 2008 г., в программу состязаний вместо хоккея на полу включен настольный теннис. В остальном набор спортивных дисциплин остался тем же.

Вторая Спартакиада началась с лыжных гонок в г. Зеленогорске (СК «Прибой»). Через неделю, 4 марта, горнолыжные старты в пос. Решетниково на СК «Пухтолова гора». 8 апреля покажут таланты теннисисты в СДЮШОР Калининского района. Футболисты 19 и 20 мая будут забивать голы в Спортивном центре Московского района. Потом наступит летний отдых, а 16 сентября легкоатлеты будут ставить личные и командные рекорды на стадионе «Петровский». Волейболисты 14 и 15 октября в СДЮШОР Приморского района будут состязаться не только в привычном формате: для тех, кому играть удобнее иначе – будут играть в волейбол сидя. 11 ноября в бассейне ГУ «Центр плавания» Калининского района пройдут соревнования пловцов.

Спартакиада прекрасна тем, что в ней все вместе: профессиональные спортсмены и любители паралимпийских, сурдлимпийских и спецолимпийских игр.

Мастер спорта по академической гребле участница Паралимпийских игр в Пекине Валентина Пшеничная уверена, что этот проект будет развиваться и станет международным.

Сама Валентина на Спартакиаде была лыжницей.

Спорт пришел туда, где люди – соседи – знают друг друга и часто общаются.

Ведь по месту жительства людям легче и собираться, и объединяться. К тому же сама атмосфера соревнований настолько комфортна, что и после награждения никто не расходится.

Везде, где проходят турниры для участников и зрителей от добрых партнеров и меценатов приготовлено угощение: горячий чай, кофе, вода, соки, каши, картофельное пюре, всевозможные пирожки, конфеты, шоколад, вафли, пряники, печенье. Выступают спортсмены, артисты.

Марина Турлыгина, художественный руководитель ансамбля русской песни «Жемчуга», высказала свое мнение о Спартакиаде:

– Все отлично! Но хотелось бы больше разнообразия: хорошо бы пригласить на спортивный праздник аниматоров, клоунов, кукол-великанов...

Сергей Гутников, президент Федерации физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга отметил:

– Идея проведения Спартакиады давно витала в воздухе, стала реальностью и развивается. В первой Спартакиаде приняли участие полторы тысячи человек. Определили и победителей – это команды Курортного, Пушкинского и Кронштадтского районов Санкт-Петербурга. Надеюсь, что и, взяв удачный старт, вторая Спартакиада районов города пройдет так же успешно, как и прошлогодняя.

Организаторы Спартакиады – Администрации районов, Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга, Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга приложат максимум усилий, и хорошее начинание год от года будет совершенствоваться и приобретать новых и новых сторонников.



*Наташа Серова,
детский дом №1
г. Петродворца*



*Интервью телеканалу
«РЕН ТВ Петербург»*



*Чета Михайловых из
Курортного р-на СПб*



*Ансамбль русской песни
«Жемчуга»*

Спартакиада, спартакиада – атлет бежит, и пловец плывет