

• АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ •

# ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

**О. Э. Евсеева**  
**Сергей Петрович Евсеев**  
**Технологии физкультурно-  
спортивной деятельности  
в адаптивной  
физической культуре**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22979594](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22979594)*

*Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной  
физической культуре : учебник / авторы-составители О. Э. Евсеева, С.*

*П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. : Спорт; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-906839-18-3*

### **Аннотация**

Учебник «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» раскрывает содержание наиболее важных профессиональных компетенций государственных образовательных стандартов высшего и среднего профессионального образования по направлениям 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальности 050142 – «Адаптивная физическая культура». Учебник предназначен для

студентов высших учебных заведений, учащихся техникумов, училищ и колледжей, изучающих адаптивную физическую культуру, а также аспирантов и преподавателей, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области.

# Содержание

Предисловие	7
Методические рекомендации	10
Введение	15
Раздел 1	21
Глава 1	21
Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина	31
Контрольные вопросы и задания	41
Глава 2	43
Характеристика технологий физкультурно- спортивной деятельности	50
Контрольные вопросы и задания	59
Раздел 2	61
Глава 3	61
3.1. Оздоровительная аэробика[5]	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Технологии физкультурно- спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Под общей редакцией профессора С.П. Евсеева**

*Рекомендовано*

*Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям*

*49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,*

*49.04.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,*

*49.02.02 – «Адаптивная физическая культура»*

*Рецензенты:*

*доктор педагогических наук, профессор С. С. Филиппов*

*доктор педагогических наук, профессор В. Н. Григорьев*

# Предисловие

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к основным дисциплинам, формирующим профессиональные компетенции работников в области физической и адаптивной физической культуры в процессе освоения студентами Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям 49.03.01 – «Физическая культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и среднего профессионального образования по специальности 050142 – «Адаптивная физическая культура».

При изучении этой дисциплины студенты должны освоить профессиональные компетенции в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видах двигательной активности.

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в

адаптивной физической культуре» – основная дисциплина перечисленных направлений специальности, формирующая практические и методические умения и навыки выпускника. При изучении именно этой дисциплины студенты осваивают педагогический «инструментарий» воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Перед профессорско-преподавательским составом вузов, осуществляющих подготовку кадров по физической и адаптивной физической культуре, стоят следующие задачи:

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в физической и адаптивной физической культуре;
- сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических



групп;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;

- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических занятий и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

# Методические рекомендации

Дисциплина базовой (общепрофессиональной) части стандартов «Технологии физкультурно-спортивной деятельности...» опирается на такие дисциплины, как: теория и методика физической культуры, теория и организация адаптивной физической культуры, медико-биологические и психолого-педагогические дисциплины, а также важнейшие, с точки зрения практической подготовки выпускников, дисциплины: «Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения» и «Частные методики адаптивной физической культуры». В то же время технологии физкультурно-спортивной деятельности сами выступают как база практической и методической подготовки студентов к освоению дисциплин вариативной части (профилей) подготовки, а также для учебных и производственных практик.

Данные особенности дисциплины, а также имеющийся в Санкт-Петербургском национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта опыт образовательной деятельности по специальности «адаптивная физическая культура», привели к выводу о неизбежности и целесообразности дедуктивно-индуктивного способа освоения учебного материала, что значительно увеличило роль процесса обеспечения межпредметных связей перечисленных выше дисциплин. Кроме то-

го, опыт Института адаптивной физической культуры и кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта дает основания сделать ряд рекомендаций по преподаванию дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности.».

Во-первых, преподавание этой дисциплины наиболее целесообразно осуществлять в форме различных видов аудиторных занятий (семинарских, практических и методических занятий, лекций), а не самостоятельной работы студентов.

Во-вторых, с целью более эффективного обеспечения координации действий, необходимых для реализации междисциплинарных связей, рекомендуется преподавание данной дисциплины проводить силами профессорско-преподавательского состава кафедр, осуществляющих чтение лекций и проведение семинарских и практически-методических занятий по дисциплинам «Теория и организация адаптивной физической культуры» и «Частные методики адаптивной физической культуры».

Например, в университете им. П.Ф. Лесгафта это поручено кафедре теории и методики адаптивной физической культуры. Разумеется, особенности конкретного образовательного учреждения, принятая в нем концепция реализации федеральных госстандартов по адаптивной физической культуре могут предусматривать и более подходящие для местных условий варианты.

В-третьих, для освоения студентами методических и практических умений и навыков, получения опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессии, формирования чувства эмпатии необходимо при освоении конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности, рассмотренных в учебнике, шире использовать профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности, которые подробно изложены в разделе «Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности» учебника. В частности, использование специального оборудования и инвентаря, разработанного специально для лиц с ограниченными возможностями здоровья (озвученные мячи, снаряды для игры в хоккей на полу и т. п.); моделирование ограничений двигательной деятельности студентов (применение искусственной депривации сенсорных систем, иммобилизация суставных движений, использование инвалидных колясок, выполнение заданий, в том числе игровых, в положении сидя и т. п.); включение студентов в совместную двигательную активность с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяют достаточно эффективно решать задачи, перечисленные в начале третьей рекомендации.

Учебник состоит из введения, двух разделов и заключения.

В первом разделе изложены теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности

(ТФСД) как учебно-педагогической и научной дисциплины, классификация и характеристика основных групп ТФСД.

Во втором разделе учебника дана общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Во втором разделе рассматриваются:

- гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, – гидрореабилитация;
- коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре;
- туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями;
- нетрадиционные оздоровительные технологии;
- национальные спортивные и оздоровительные технологии;
- профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

В заключении изложены перспективы развития технологий физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогической и научной дисциплины.

Каждая глава завершается контрольными вопросами и заданиями для самопроверки усвоенных знаний.

При самостоятельной работе необходимо в дополнение к учебному пособию изучить содержание литературных источ-

ников, приведенных в книге, а также прочитать все статьи о различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности, опубликованные в журнале «Адаптивная физическая культура», который издается с 2000 года.

Преподавателям, которые будут проводить занятия по данной дисциплине, необходимо обязательно изучить требования к профессиональным компетенциям, приведенным в стандартах, и особенно примерную программу дисциплины, в которой представлены перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, тематика рефератов и контрольных работ, перечень вопросов к зачету и экзамену по всему курсу, распределение часов дисциплины по темам и видам работ, рекомендации по учебно-методическому обеспечению дисциплины.

# Введение

Приоритетная цель в процессе преподавания дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – вооружить будущих специалистов по физической и адаптивной физической культуре основным педагогическим «инструментарием» воздействия на лиц с ограниченными возможностями здоровья; обеспечить условия для освоения ими прежде всего практических и методических умений и навыков. Имеется в виду обучение студентов технике выполнения физических упражнений, используемых в работе с инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, и особенно формирование у них методических умений и навыков проведения занятий с применением тех или иных физкультурно-спортивных технологий (умений и навыков обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей занимающихся, их воспитания и др.).

В данном контексте дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» имеет много общего с дисциплиной «Базовые виды двигательной деятельности» и разделом стандарта «Физическая культура», на которых студенты осваивают технику выполнения различных физических упражнений, развивают

и совершенствуют свои физические качества и способности, формируют профессионально важные качества личности и, разумеется, осваивают методические умения и навыки проведения занятий с применением физкультурно-спортивных технологий. Именно при прохождении этих дисциплин студенты осваивают виды двигательной деятельности, составляющие основу, базу содержания физической культуры – гимнастику, плавание, легкую атлетику, спортивные и подвижные игры, атлетизм, туризм и др. Однако при изучении этих дисциплин акцент делается на физическое совершенствование самих студентов и формирование у них методических умений и навыков для работы со здоровыми людьми, что явно недостаточно для будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Поэтому в дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» подбор физических упражнений, средств и методов обучения, развития и воспитания занимающихся осуществляется с учетом и исходя из специфики адаптивной физической культуры и той группы людей, у которых имеются различного рода заболевания или инвалидность.

В связи с этим вопросы разработки и практического применения тех или иных физкультурно-спортивных технологий рассматриваются в этой дисциплине через призму важнейших для адаптивной физической культуры теоретико-методических положений.



Первая группа таких положений находится в плоскости потребностно-мотивационных особенностей применения тех или иных двигательных действий. Другими словами, стратегию их использования изучают с точки зрения того, для удовлетворения каких потребностей применяются те или иные формы двигательных проявлений человека, какими мотивами он при этом руководствуется, какие приоритетные цели ставит перед собой.

В учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры»<sup>1</sup> выделено шесть ее видов, удовлетворяющих различные потребности человека в этой сфере деятельности, имеющих специфические особенности мотивации участия в занятиях, определяющих конкретные целевые установки включения в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Таким образом, изучение технологий физкультурно-спортивной деятельности предусматривает рассмотрение особенностей применения тех или иных физических упражнений в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности.

---

<sup>1</sup> Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.

Вторая группа теоретико-методических положений вытекает из необходимости учета особенностей людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, ограничений их двигательной функции, обусловленных тем или иным заболеванием. Данные вопросы подробно рассматриваются в дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры».

В этой дисциплине студентам дается система сведений о базовых концепциях частных методик адаптивной физической культуры и конкретных методиках для детей с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при детском церебральном параличе, детей с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после ампутаций конечностей, а также об организации работы с родителями детей-инвалидов. Однако дисциплина «Частные методики адаптивной физической культуры» представляет собой в большей степени теоретический курс, где фактически отсутствует работа студентов по собственному физическому совершенствованию. Все внимание педагогов сосредоточено на овладении студентами знаний и методических умений проведения, как правило, комплекса упражнений, какой-нибудь игры, фрагмента урока с воспитанниками, обучающимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении того или иного вида для детей с отклонениями в развитии.

На сегодняшний день еще не в полной мере обобщены и

систематизированы сведения о частных методиках адаптивной физической культуры для других возрастных групп населения (помимо детского возраста).

Сказанное позволяет еще раз уточнить основную целевую установку, стоящую перед дисциплиной «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Во-первых, в процессе изучения этой дисциплины студенты должны практически освоить большое количество физических упражнений, которые они смогут использовать в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Во-вторых, они должны овладеть методическими умениями и навыками проведения занятий с данной категорией занимающихся (умениями и навыками объяснения техники выполнения упражнений и их показа; обнаружения и исправления ошибок; оказания физической помощи и страховки; применения технических средств и тренажеров; проведения тестирования уровня развития физических качеств и способностей и др.).

В-третьих, и при практическом освоении упражнений, и при формировании методических умений и навыков необходимо самое пристальное внимание обращать на тщательное рассмотрение и изучение особенностей применения тех или иных двигательных действий, особенностей разработки и использования конкретных технологий физкультурно-спор-

тивной деятельности в каждом из шести видов адаптивной физической культуры, во всех возрастных и нозологических группах занимающихся.

Авторы первого учебника по данной дисциплине хорошо осознают, насколько это трудные задачи, отчетливо понимают, что для их эффективного решения в ряде случаев недостает фактологического материала. Поэтому они с благодарностью примут все замечания по содержанию представленного материала и пожелания по его доработке и совершенствованию.

# **Раздел 1**

## **Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре**

### **Глава 1**

#### **Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина**

Как отмечалось во введении к данному учебнику, «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – основная, базовая дисциплина, формирующая практические и методические умения и навыки, педагогический «инструментарий» выпускника, ориентированного на работу в области адаптивной физической культуры.

Основные средства воздействия на занимающихся адап-

тивной физической культурой – физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

Важнейшие понятия в рассматриваемой дисциплине – метод, методический прием, педагогическая технология и др.

Поэтому прежде всего необходимо уточнить эти понятия.

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Ю.Ф. Курамшин дает обстоятельный анализ таким понятиям, как «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление»<sup>2</sup>.

Обобщая точки зрения различных авторов, определяющих «метод» как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого решаются поставленные задачи; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемой для решения определенного круга задач и др., Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение метода (с. 59):

**Метод** – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретиче-

---

<sup>2</sup> Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58–61.

скую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

С точки зрения адаптивной физической культуры в данном определении необходимо уточнить, что под учащимся следует понимать, безусловно, не только школьника, а занимающегося любого возраста, а также добавить, что его деятельность по освоению двигательных действий, развитию физических качеств и формированию свойств личности должна осуществляться в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы.

Под *методическим приемом* понимают способы реализации какого-либо метода в конкретной педагогической ситуации.

Понятие *методика* употребляется в теории физической культуры в двух смыслах (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 59):

- в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;

- в широком, как совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий (методика физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

*Методический подход* представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор ко-

торых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития, а *методическое направление* – это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-либо одного доминирующего фактора (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 61).

Конкретизация рассмотренных понятий применительно к адаптивной физической культуре проведена Л.В. Шапковой, которая также систематизировала наиболее типичные для данного вида физической культуры методы в контексте их традиционной классификации<sup>3</sup>:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и занимающихся.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо использовать методы, изложенные в учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры».

---

<sup>3</sup> Шапкова Л.В. Методы и формы организации адаптивной физической культуры // Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2 / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – Т. 2. – С. 26–44.



Однако при изучении дисциплины, содержание которой рассмотрено в настоящем учебнике, важнейшее понятие – «технология». Именно поэтому оно вынесено в название этой дисциплины.

До недавнего времени словосочетания «педагогическая технология», «технология педагогической деятельности» или, как частный случай, «технология физкультурно-спортивной деятельности» считались недопустимой вольностью в трактовке таких сугубо творческих и интимно-психологических процессов, как обучение и воспитание (Беспалько В.П., 1989, с. 5). Однако тысячи учителей и методистов, тренеров и инструкторов разрабатывали планы-конспекты уроков, подробные сценарии социально-педагогических акций, экскурсий; планировали нагрузку учебно-тренировочного процесса, воспитательные мероприятия, производительный труд школьников и многое другое, то есть занимались планированием. При этом они как бы не обращали внимания на то, что любое планирование противостоит экспромту, действиям по интуиции, а значит, становится началом технологии.

Постепенно понятие «педагогическая технология» овладевало педагогическими работниками – от первоначального представления об обучении с помощью технических средств до систематичного и последовательного воплощения на практике заранее спроектированного учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов.

Глубинный смысл «педагогической технологии» состоит в следующем<sup>4</sup>.

Во-первых, с помощью педагогической технологии преподаватели стремятся свести к минимуму педагогические экспромты и перевести практическое преподавание на путь *предварительного проектирования* учебно-воспитательного процесса и последующего воспроизведения проекта на занятии.

Во-вторых, в отличие от ранее использующихся методических поурочных разработок, предназначенных для преподавателя, педагогическая технология предполагает проект учебно-воспитательного процесса, определяющий *структуру и содержание учебно-познавательной деятельности и самих учащихся* (или занимающихся физическими упражнениями).

В-третьих, существенная черта педагогической технологии – *процесс целеобразования*. Если в традиционной педагогике проблема целей не особенно волнует теоретиков и практиков, цели заданы весьма нечетко, а степень их достижения определена приблизительно, то в педагогической технологии это *центральная проблема*, рассматриваемая в двух аспектах: 1) *диагностического целеобразования и объективного контроля качества усвоения учащимися учебного материала* и 2) *развития личности в целом*.

---

<sup>4</sup> Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – С. 12–13.

В-четвертых, важнейший принцип разработки педагогической технологии, ее реализации на практике – ***принцип структурной и содержательной целостности всего учебно-воспитательного процесса***. Принцип целостности означает, что при разработке проекта будущей педагогической технологии любого из видов образования необходимо достичь гармоничного взаимодействия всех элементов педагогической системы – занимающиеся, цели обучения и воспитания (общие и частные), содержание обучения и воспитания, процессы обучения и воспитания, педагоги, организационные формы работы – как в рамках одного периода обучения и воспитания, так и на весь период применения педагогической технологии.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо руководствоваться рассмотренными положениями, раскрывающими смысл «педагогической технологии». В то же время применение тех или иных физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья требует учета целого ряда факторов.

Прежде всего необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку отличается от реакции здоровых занимающихся. Она более дифференцирована и более непредсказуема. Поэтому, прежде чем начинать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучить особенности заболевания за-

нимающихся, показания и особенно противопоказания использования тех или иных физических упражнений или режимов их использования.

Следует учитывать, что инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами (неуверенности в себе, отчужденности, неполноценности, а иногда, напротив, агрессивности, эгоистичности и т. п.). Данные обстоятельства требуют от педагогов по адаптивной физической культуре более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, эмпатии, более совершенной педагогической техники общения, культуры и техники речи, владения элементами театральной педагогики (Канкалин В.А., Чихаев В.П., 1987; Евсеев С.П., 2005, 2012).

Таким образом, до разработки физкультурно-спортивных технологий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо предусмотреть этап предварительного изучения занимающихся, а также использовать более гибкую систему проектирования учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса.

При изучении дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности...» студенты должны усвоить ряд установочных положений (принципов), которыми они будут руководствоваться в своей практической работе.

1. Вся систему взаимоотношений с занимающимися во время занятий адаптивной физической культурой необхо-

димому выстраивать в соответствии с личностно-ориентированной гуманистической концепцией отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья. Основные идеи этой концепции – социальная интеграция инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых людей в данных социально-экономических условиях.

2. Соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей людей с отклонениями в состоянии здоровья по сравнению со здоровыми согражданами предполагает исключение всяческих их притеснений, с одной стороны, а также превышение их прав, подчеркивание исключительности данного контингента занимающихся – с другой.

3. Подбор средств и методов работы с людьми с ограниченными возможностями, разработку и применение технологий физкультурно-спортивной деятельности следует осуществлять с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования, определяющих всю систему жизненных установок (аксиологической – ценностной – концепции их жизни). Необходимо помнить, что отношение к здоровью, к собственной двигательной активности не существует изолированно от отношения к другим сторонам жизни и поэтому может быть изменено лишь в контексте изменения системы отношений личности в целом. Поэтому, работая со взрослыми инвалидами, необходимо прежде всего вы-

яснить ценностную концепцию жизни каждого занимающегося и попытаться «встроить» в нее ценности адаптивной физической культуры. Если же педагог работает с детьми и подростками, то ему следует, в первую очередь, попытаться сформировать их ценностные ориентации, исходя из установок на здоровый образ жизни.

4. При разработке и практическом применении физкультурно-спортивных технологий необходимо стремиться к тому, чтобы занятия адаптивной физической культурой были интересными и привлекательными для занимающихся, вызвали у них удовольствие и радость. Следует использовать музыкальное сопровождение занятий, включать в них элементы игрового и соревновательного методов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности...» применительно к адаптивной физической культуре – достаточно новая для России учебно-педагогическая дисциплина, находящаяся в стадии разработки и совершенствования.

В ней систематизируются самые различные подходы к всестороннему развитию и совершенствованию лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе использования физкультурно-спортивных технологий.

# Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина

В главе 3 учебника «Теория и организация адаптивной физической культуры» представлен рисунок, на котором изображена декартова пространственная система координат, включающая в себя пространство научных проблем адаптивной физической культуры. На осях этой системы координат размещены:

- виды адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности);
- виды (профиль, нозологическая группа) заболевания и (или) инвалидности;
- возрастные периоды жизни человека (возраст).

Научные проблемы адаптивной физической культуры как интегративной научной дисциплины включают все проблемы, касающиеся лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые занимаются физическими упражнениями, (включая, разумеется, и инвалидов): социальные, психологические, медицинские, биологические, технические, правовые, финансовые и другие.

Говоря о технологиях физкультурно-спортивной деятель-

ности как научной дисциплине, необходимо подчеркнуть, что все ее научные проблемы также входят в очерченное рассматриваемой системой координат пространство научных проблем адаптивной физической культуры. Однако ее объектом исследования стали именно технологии физкультурно-спортивной деятельности, то есть прежде всего сами физические упражнения, их влияние на организм и личность занимающихся.

Здесь имеется в виду: техника выполнения тех или иных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья; методика обучения двигательным действиям с учетом вида адаптивной физической культуры, возрастной и нозологической группы занимающихся; методика развития и совершенствования их физических качеств и способностей; методика формирования свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями и т. п. При этом необходимо всегда помнить, что перечисленные проблемы обучения, развития, воспитания, тщательно и многократно изучавшиеся в общей теории физической культуры (особенно в теории физического воспитания и теории спорта), в адаптивной физической культуре и ее технологиях физкультурно-спортивной деятельности должны встраиваться в проблемы эффективного решения коррекционных, компенсаторных и профилактических задач.

Таким образом, особенности занимающихся адаптивной физической культурой дают основание для включения в чис-



ло приоритетных научных проблем технологий физкультурно-спортивной деятельности, по которым в традиционной физической культуре не проводилось достаточного количества исследований как фундаментального, так и прикладного характера. Но если в традиционной физической культуре, фокусирующей свое внимание на применении физкультурно-спортивных технологий в работе со здоровыми людьми, данные проблемы, по мнению авторов, не имели существенного значения, то в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья их исследование принципиально важно, зачастую оно предопределяет конечный результат всей деятельности в адаптивной физической культуре.

Рассмотрим эти проблемы.

1. Влияние на физическую работоспособность индивидуального (эндогенного) годичного цикла, который не зависит от календарного года.

Этой проблемой применительно к здоровым людям занималась В.И. Шапошникова с соавторами (Шапошникова В.И., Левин М.Я., Левин В.Р. и др., 1975; Шапошникова В.И., 1996, 1998; Шапошникова В.И., Нарциссов Р.П., Барбараш Н.А., 2000). Оказалось, что у спортсменов существует определенная закономерность в распределении количества личных рекордов по месяцам индивидуального года.

Проведенные Л.С. Барбараш, О.Л. Барбараш и Н.А. Барбараш исследования показали, что у больных ишемической болезнью сердца существует индивидуально-годовой

ритм изменения неспецифической резистентности организма, проявляющийся в условиях предоперационного психоэмоционального стресса. Значительное увеличение риска развития фибрилляций желудочков, гнойно-септических осложнений и случаев недостаточности кровообращения было отмечено в четвертом триместре индивидуального-годового цикла. Авторы это объясняют снижением иммунологической защиты организма, сочетающимся с истощением стрессреализующего и стресслимитирующего звеньев гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы в этот период.

Результаты проводимого в разные периоды оперативного вмешательства показали, что наименее благоприятный для проведения аортокоронарного шунтирования у больных ишемической болезнью сердца – четвертый триместр индивидуального годового цикла, а оптимальный – второй триместр.

Первый триместр наиболее «агрессивный» в плане развития острого инфаркта миокарда и характеризуется повышенной активностью полиморфно-ядерных лейкоцитов, низким уровнем антиоксидантной защиты и высоким процентом изменений перекисного окисления липидов и антиоксидантной активности (Барбараш Л.С., О.Л., Н.А., 2001, с. 165).

Общий вывод, который сделан этими авторами, состоит в том, что помимо известных ранее факторов, определяющих риск хирургического лечения ишемической болезни сердца,

существует и влияние индивидуального годовичного цикла.

Для адаптивной физической культуры очень важно, что риск хирургического лечения ишемической болезни сердца, наблюдающийся в тот или иной период индивидуального годовичного цикла, обусловлен снижением иммунологической защиты организма, истощением гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, повышенной активностью полиморфноядерных лейкоцитов, низким уровнем антиоксидантной защиты, низким процентом изменений перекисного окисления липидов и антиоксидантной активностью, играющих огромную роль в адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Поэтому при планировании процесса развития и совершенствования физических качеств и способностей, и особенно процесса развития и становления спортивной формы, необходимо учитывать особенности индивидуального годовичного цикла занимающихся, закономерности протекания того или иного заболевания в его различные периоды.

2. Влияние генетической предрасположенности лиц с ограниченными возможностями к тому или иному виду мышечной деятельности.

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов по сравнению со здоровыми людьми выполнение принципа «навстречу природе», то есть подбор физических упражнений, вида соревновательной деятельности в соответствии с генетической предрасположенностью, имеет су-

щественно большее значение. Это можно объяснить тем, что наличие патологии осложняет процесс адаптации к физическим нагрузкам. Применение же видов мышечной деятельности, генетически не свойственных занимающемуся, по существу, обрекает его на постоянные перенапряжения тех или иных функциональных систем организма.

Генетическая предрасположенность может определяться на основе однократного выявления II, ID и DD аллелей ангиотензин-превращающего фермента (АПФ). Геном ДНК выделяется из слюны, полиморфная часть гена усиливается в полимерной цепной реакции, и продукты реакции определяются электрофорезом в 8 %-ном полиамидном геле (Бундзен П.В., Загранцев В.В., Назаров И.Б., Рогозкин В.А., Колодий О.В., Коротков К.Г., 2002).

3. Важнейшая проблема при определении оптимальных физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре – выявление методов экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся.

Если первые две проблемы предполагают определение факторов, влияющих на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности, то решение данной проблемы позволяет изыскать средства и методы получения текущей информации о состоянии занимающихся, которая позволит осуществлять коррекцию педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.

Один из таких методов – газоразрядная визуализация,

позволяющая регистрировать и количественно оценивать свечение, возникающее вблизи поверхности объекта при помещении его в электромагнитное поле высокого напряжения (Коротков К.Г., 2001). При этом исследуют стимулированную электромагнитным полем и газовым разрядом эмиссию фотонов, электронов, а также других частиц биологического объекта. Биологическая эмиссия усиливается в газовом разряде, переводится в цифровой код за счет системы видеопреобразования, поступает в компьютер и после цифровой обработки представляется (визуализируется) в виде газоразрядного изображения (ГРВ-граммы), которое представляет собой пространственно распределенную группу участков свечения различной яркости. Сформированный в ходе совместных исследований специалистов России (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры), США, Швеции, Финляндии и Словакии банк данных позволил определить зону нормы для вышеуказанных параметров ГРВ-грамм, характерных для практически здоровых людей разных возрастных групп и пола (Бундзен П.В., Коротков К.Г., Баландин В.И., 2001).

Регистрация ГРВ-граммы – неинвазивное, безболезненное и быстрое исследование. Его можно проводить повторно, многократно, в процессе курса терапии, в ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований. Метод ГРВ позволяет косвенным образом судить об уровне энергетических запасов молекулярного уровня функционирования структур-

но-белковых комплексов. Его биофизическая основа – есть протекание импульсного электрического тока в непроводящих биологических тканях, которое может обеспечиваться за счет межмолекулярного переноса возбужденных электронов в контактной области между макромолекулами (Рубин А.Б., 1999).

Аппаратный комплекс «ГРВ», используемый при проведении ГРВ-графии, разрешен к применению Комитетом по новой медицинской технике Министерства здравоохранения Российской Федерации и Госстандартом России с 1999 года и выпускается серийно.

Вторым перспективным методом анализа и оценки функционального состояния занимающихся адаптивной физической культурой стала компьютерная система мониторинга функционального состояния «Динамика-100» (Евсеев С.П., Зеленцова Т.И., 2002).

Многообразие нозологических групп инвалидности и отклонений в состоянии здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой (сенсорные системы, опорно-двигательный аппарат, интеллект, речь, соматические системы, сочетания различных поражений), вызвало потребность в поиске методов комплексной оценки функционального состояния занимающихся, а не только особенностей той или иной патологии.

Исходя из современных представлений о пространственно-временном единстве организма человека и процессов

управления в нем, центральным фактором интеграции и организации является время, а точнее, физиологический интервал – хронотоп (по Введенскому-Ухтомскому). Следовательно, существование живой саморегулирующейся системы невозможно без постоянного обмена информацией на всех уровнях организации – от клеточного до организменного. Заключена эта информация в сопряженных физиологических интервалах деятельности на разных этапах управления.

Главная идея методики применения компьютерной системы мониторинга функционального состояния «Динамика-100» заключена в том, что любая вегетативная функция, например ритмическая деятельность сердца, содержит в себе всю полноту информации о протекании данного процесса на всех уровнях управления им. И, что важнее, в ней будет отражена функция всего организма в целом. Используемый в системе статистический анализ 300 электрокардиосигналов – удобная модель для получения всей полноты информации о функциональном состоянии организма. Это обусловлено тем, что:

- биоэлектрическая активность сердца есть отражение всей совокупности нейрогормональных связей, т. е. выражение фундаментального свойства любой живой системы формироваться и проявлять свои качества в процессе взаимодействия со средой;

- любые изменения, независимо от их места и причины, обязательно вызывают изменения в ритмической активности

регулирующих центров – периферических и центральных; при этом управляющие сигналы вызывают ответные изменения в ритмической активности сердца;

- осуществление ритмической деятельности сердца возможно лишь при осуществлении определенных фазовых соотношений между колебательными мозговыми и сердечными процессами.

При создании системы использованы последние достижения физиологии и клинической медицины и предложены новые высокоинформативные показатели для оценки состояния различных систем организма: центральной нервной системы, тонуса вегетативной нервной системы, адаптивных возможностей организма, резервов управления, показателей энергетического обмена и т. д.

«Динамика-100» позволяет:

- определять в режиме скрининга различные показатели здоровья занимающегося и выявлять отклонения от нормы на фоне субъективно хорошего самочувствия;
- осуществлять динамическое наблюдение за состоянием здоровья при проведении лечебно-профилактических, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

В заключение необходимо отметить, что пространство научных проблем адаптивной физической культуры, и технологий физкультурно-спортивной деятельности в частности, столь обширно и недостаточно изучено, что выдвигает на одно из первых мест научно-исследовательскую деятельность в



данной сфере социальной практики. При этом, разумеется, необходимо привлекать все известные методы исследования: биомеханический анализ техники и механико-математическое моделирование ее оптимальных вариантов на основе математической теории оптимизации; антропометрические методы и диагностику морфофункционального статуса занимающихся; определение качества здоровья; диагностику психоэмоционального статуса и спортивно-важных качеств; диагностику психомоторики и психомоторной мобилизации; методы определения личностных характеристик человека с отклонениями в состоянии здоровья и многие другие.

## **Контрольные вопросы и задания**

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».
2. Дайте определение «педагогической технологии».
3. Каковы особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями?
4. Перечислите основные установочные положения (принципы) применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Каким образом сформирована декартова простран-

ственная система координат, очерчивающая пространство научных проблем адаптивной физической культуры (какие признаки размещены на трех ее осях)?

6. Конкретизируйте объект исследования научной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

7. Дайте краткую характеристику двух важнейших проблем, предполагающих определение факторов, которые влияют на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработке физкультурно-спортивных технологий.

8. Какие современные методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся представлены в данном параграфе? Расскажите о теоретических сведениях, положенных в их основу.

## **Глава 2**

# **Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности**

Физическое упражнение – основное средство, важнейшее «орудие» воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья в любой физкультурно-спортивной технологии. В совокупности с естественно-средовыми и гигиеническими факторами физические упражнения составляют педагогический «инструментарий» специалиста по адаптивной физической культуре.

Как отмечает Ю.Ф. Курамшин, физические упражнения – это двигательные действия, с помощью которых педагоги решают образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

В адаптивной физической культуре под физическими упражнениями следует понимать двигательные действия, с помощью которых педагоги решают коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи в процессе решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов (Евсеев С.П., 2002).

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, представлены в табл. 2.1.

Важный этап построения любой технологии физкультурно-спортивной деятельности – построение классификации физических упражнений. Правильно построенная классификация представляет собой эффективный метод исследования, который не только позволяет охватить все изучаемые объекты с учетом их развития и связей между ними, но и способствует обнаружению новых, неизвестных ранее объектов и выявлению их связей с существующими.

*Таблица 2.1*

**Совокупность задач, решаемых в адаптивной физической культуре с помощью физических упражнений**

Задачи	Коррекционные	Компенсаторные	Профилактические
Образовательные	Коррекционно-образовательные	Компенсаторно-образовательные	Профилактически-образовательные
Воспитательные	Коррекционно-воспитательные	Компенсаторно-воспитательные	Профилактически-воспитательные
Развивающие	Коррекционно-развивающие	Компенсаторно-развивающие	Профилактически-развивающие

Классификация – это логическая операция, состоящая в разделении всего изучаемого множества предметов или явлений по обнаруженным сходствам и различиям на отдельные группы или подчиненные множества, называемые классами. Необходимым условием классифицирования является

ся выделение классификационного признака или основания деления.

Выделяют «классификацию-процесс» (собственно классифицирование) и «классификацию-результат» (продукт классифицирования) (Яхонтов Е.Р., 1989).

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений (Наталов Г.Г.). В последнем учебнике по теории и методике физической культуры Ю.Ф. Курамшин выделил 13 классификационных признаков разделения физических упражнений на группы.

Здесь рассмотрим классификации физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры.

1. **Классификация упражнений по анатомическому признаку**, где прежде всего выделяют упражнения **для тех или иных суставов (суставных движений)**: лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных, суставов позвоночника (шейных, грудных, поясничных позвонков), суставов пальцев рук и ног. К данной классификации очень близка классификация упражнений **по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп**, в которой выделяют упражнения для мышц: шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы (их обычно используют в бодибилдинге, атлетической гимнастике, шейпинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте и других

видах спорта).

Для адаптивной физической культуры очень важны упражнения для мышц пальцев рук (пальчиковая гимнастика) и ног, а также для мышц лица (мимическая гимнастика) (Михайлова Ю.Г., 1998, 2000, 2002).

Однако классификация физических упражнений в зависимости от проработки тех или иных суставов (суставных движений) более конкретна и точна. Поэтому именно ей отдается предпочтение в адаптивной физической культуре.

При подборе упражнений для конкретных суставных движений, а также их сочетаний необходимо учитывать классификацию суставов по осям вращения и формам суставных поверхностей: одноосные (цилиндрический или вращательный, блоковидный); двуосные (эллипсоидный, седловидный, мыщелковый); многоосные (шаровидный, плоский).

2. Классификация упражнений **по интенсивности выполняемой занимающимся нагрузки**. В большинстве случаев они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности. Хотя значительно чаще данную классификацию применяют для выделения тех или иных методов развития и совершенствования физических качеств, ее можно использовать и для разделения на группы самих упражнений, выполнение которых требует от занимающегося проявления соответствующих усилий.

3. Классификация упражнений **по преимущественному**

**воздействию на различные системы и функции организма** (органы дыхания, кровообращения, вестибулярный аппарат и др.).

4. **Классификация упражнений по нозологическому принципу или лечебному эффекту.**

Здесь выделяют упражнения для лечения тех или иных заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни и заболеваний сосудов; пневмонии, бронхиальной астмы, муковисцидоза, эмфиземы и др.; нарушений мозгового кровообращения, травматической болезни спинного мозга, остеохондроза позвоночника и невритов периферических нервов и т. д. Обычно такую классификацию используют в физической реабилитации или при организации занятий по лечебной физической культуре.

5. **Классификация упражнений, используемых в основных направлениях адаптивного спорта:** паралимпийском, сурдлимпийском, специальном олимпийском.

6. **Классификация упражнений по структуре движений** (циклические, ациклические, смешанные). В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание и др.; ациклических: гимнастические упражнения на снарядах, метание диска и молота, толкание ядра и др.; смешанных: прыжки в длину или высоту с разбега, опорный прыжок в гимнастике, метание копья с разбега и др.

7. **Классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие и совершенствование ка-**

**честв и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.** По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых и других способностей (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Существует множество и других классификаций физических упражнений. В адаптивной физической культуре очень важно осуществлять индивидуальный подбор упражнений для каждого занимающегося, а также решать прямо противоположную задачу – изыскивать упражнения универсального характера, которые были бы полезны всем без исключения занимающимся, независимо от того, к какой нозологической группе они относятся.

Говоря о классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности, отметим, что здесь также существует большое их количество, так как технология – более сложное образование по сравнению с физическим упражнением и включает в себя целый ряд компонентов педагогической системы.

Учитывая выше сказанное, в самом общем виде все технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от **направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий** можно разделить на две группы:



1) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;

2) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии первой группы предусматривают оздоровление занимающихся, обучение их умениям и навыкам психосоматической саморегуляции, а второй – коррекцию, компенсацию и профилактику тех или иных заболеваний: зрения, осанки, дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.

По сложившейся в России традиции выделим три подхода к классификации физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре.

Первый подход предусматривает классификацию технологий физкультурно-спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон организма. В частности, выделяют технологии (методики) физкультурно-спортивной деятельности для лиц с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при последствиях церебральных параличей, лиц с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей, а также технологии совместной работы родителей с детьми-инвалидами (Шапкова Л.В. с соавторами, 2003).

Второй подход предполагает классификацию физкультурно-спортивных технологий в зависимости от вида адаптив-

ной физической культуры, в котором их реализуют тренеры и педагоги. Здесь выделяют технологии физкультурно-спортивной деятельности в: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности (Евсеев С.П., 2002).

Третий подход предусматривает классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

В практической работе специалист по адаптивной физической культуре будет реализовывать технологии, интегрирующие признаки всех трех выделенных подходов. Например, он будет осуществлять технологию спортивной деятельности (на материале конкретного вида адаптивного спорта) с незрячими (или слабовидящими) детьми 12-летнего возраста или технологии адаптивного физического воспитания юношей 16 лет с последствиями заболевания детским церебральным параличом и т. п.

## **Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности**

Рассмотрим наиболее общие черты технологий физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры с учетом основных характери-

стик педагогической технологии, изложенных в первой главе учебника.

I. Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях.

Обобщение опыта применения физических упражнений в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяет констатировать, что предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях применяют в адаптивной физической культуре значительно реже и в существенно менее строгом виде по сравнению с традиционной физической культурой. Это можно объяснить как объективными причинами (особенностями занимающихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья), так и субъективными факторами (чрезмерной осторожностью педагогов, недостаточным уровнем их теоретической подготовки, отсутствием соответствующей диагностической аппаратуры и др.).

Поэтому о технологиях физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре в соответствии с понятием, рассмотренным в первой главе, можно говорить лишь применительно к некоторым ее видам.

Одним из таких видов стало адаптивное физическое воспитание, реализуемое в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанни-

ков с отклонениями в развитии.

Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса в данных образовательных учреждениях обусловлено действующими государственными программами по физической культуре для каждого из восьми видов коррекционных учреждений: для обучения и воспитания неслышащих детей (коррекционное учреждение I вида), слабослышащих (II вида), незрячих и слабовидящих (III и IV вида), с тяжелой речевой патологией (V вида), с нарушениями опорно-двигательного аппарата (VI вида), с задержкой психического развития (VII вида), с умственной отсталостью (VIII вида) учащихся (обучающихся и воспитанников).

На основании действующих государственных программ учителя разрабатывают годовые и четвертные планы-графики, а также конспекты (полные или сокращенные) уроков, которые реализуют в учебно-воспитательном процессе.

Значительно хуже обстоит дело с адаптивным физическим воспитанием в обычной массовой школе, где его реализуют с учащимися специальных медицинских групп (СМГ). Здесь лишь делаются первые попытки разработки конкретных программ по адаптивной физической культуре, предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса, организации его в рамках действующего школьного расписания (Аксенова О.А., 2002, 2003, 2004).

Данное обстоятельство объясняется тем, что существующая система адаптивного физического воспитания в мас-

совой школе с учащимися СМГ, количество которых в последние годы постоянно растет и достигает 30–40 % общего количества школьников, строится по остаточному принципу и, как правило, либо совсем не проводится, либо проводится по усмотрению учителей физической культуры, которые, по существу, оправдывают отсутствие попыток предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса большим количеством нозологических форм заболеваний школьников и необходимостью воплощения в жизнь принципа индивидуализации.

Так, например, в одном из последних пособий для учителей – «Настольной книге учителя физической культуры»

В.К. Велитченко отмечает, что «оплата труда учителей, проводящих занятия с учащимися спецгруппы, должна производиться в пределах имеющейся экономии денежных средств по фонду зарплаты учителей с их тарификацией по ставкам зарплаты» (с. 61).

Ко второму виду адаптивной физической культуры, где активно внедряют технологии физкультурно-спортивной деятельности, относится адаптивный спорт. Здесь используют подход к проектированию учебно-тренировочного процесса (планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в рамках макро-, мезо-, микроциклов и т. п.), хорошо зарекомендовавший себя в практике спорта высших достижений у здоровых людей (Матвеев Л.П., 1991, 2005; Холодов Ж.К., Куз-

нецов В.С., 2000; Курамшин Ю.Ф., 2003; Рубин В.С., 2009; Иссурин В.Б., 2010 и др.).

В целом ряде субъектов Российской Федерации действуют детско-юношеские спортивно-адаптивные школы для детей с отклонениями в состоянии здоровья и детей-инвалидов. Такие учреждения, реализующие дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности (с незначительными расхождениями в названии), функционируют в Красноярске, Уфе, Воронеже, Костроме, Саратове, Туле и других городах.

Госкомспортом России подготовлены и изданы Типовые программы по видам спорта для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, которые могут быть положены в основу предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном спорте. К ним относятся: Типовая программа по плаванию (2002); Типовая программа по лыжным гонкам (2002); Типовая программа по настольному теннису (2003); Типовая программа по футболу (2003); Типовая программа по фехтованию на колясках (2009) и Типовой план-проспект учебной программы для физкультурно-спортивного клуба инвалидов (2003).

В настоящее время завершается разработка Специальных федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта.

Данные программы и стандарты следует рассматривать

как важный базис внедрения педагогических технологий в перечисленных видах адаптивного спорта.

Третьим видом адаптивной физической культуры с достаточно хорошими традициями предварительного проектирования применения физических упражнений является физическая реабилитация или лечебная физическая культура. Правда, в этом случае физкультурно-спортивная технология носит не столько педагогический, сколько лечебный потенциал (хотя в ней присутствуют обучение двигательным действиям и воспитание).

Подробные описания комплексов лечебной гимнастики с указанием дозировки упражнений, точным описанием исходных положений и способов выполнения двигательных действий, то есть важнейших компонентов технологий физкультурно-спортивной деятельности с лечебной направленностью, приведены в ряде учебников, руководств и учебных пособий по физической реабилитации и (или) лечебной физической культуре, например, в учебнике для академий и институтов физической культуры: «Физическая реабилитация» (под общей ред. проф. Попова С.Н., 1999), в руководстве для врачей: «Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации» (под ред. Каптелина А.Ф., Лебедевой И.П., 1995) и других изданиях.

Что же касается остальных видов адаптивной физической культуры, то в них внедрение технологий физкультурно-спортивной деятельности только начинается или касается

лишь отдельных компонентов учебно-воспитательного процесса.

Так, например, в адаптивной двигательной рекреации при проведении походов выходного дня проектируют прежде всего организационно-хозяйственные мероприятия, а в экстремальных видах двигательной активности – мероприятия, обеспечивающие безопасность занимающихся, создающие условия только для субъективного переживания ими риска или опасности.

II. Проект учебно-воспитательного процесса, определяющий структуру и содержание учебно-познавательной и других видов деятельности самих занимающихся.

В отличие от учебно-воспитательного процесса по другим дисциплинам дошкольного, школьного или профессионального (начального, среднего, высшего) образования в адаптивной физической культуре, включая все ее шесть видов, структуру и содержание любой деятельности занимающихся педагог всегда тщательно продумывает и проектирует.

Наиболее полно и конкретно это осуществляется в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, физической реабилитации и в экстремальных видах двигательной активности. В адаптивной двигательной рекреации и особенно в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видах двигательных проявлений человека структуру и содержание различных способов деятельности занимающихся планируют лишь в общих чертах, оставляя



им свободу для поиска и творчества.

### III. Процесс целеобразования.

В любом виде адаптивной физической культуры в той или иной технологии физкультурно-спортивной деятельности, независимо от преобладания в ней педагогической или лечебной составляющей, процесс целеобразования занимает центральное место. Конкретизация потребностей, мотивов, целевых установок занимающихся положена во главу угла выделения основных видов адаптивной физической культуры. Четкая формулировка целей – важнейшая часть всей работы с конкретными проблемными зонами организма человека с ограниченными возможностями.

Целеобразование, постановка общих и частных задач урока или занятия, объективный контроль качества, реализация учащимися поставленных целей и задач имеют особое значение в адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, физической реабилитации. В отличие от традиционной системы занятий физическими упражнениями в перечисленных видах адаптивной физической культуры контроль качества усвоения занимающимся учебного материала (знаний, двигательных умений и навыков), уровня развития и совершенствования физических качеств и способностей обязательно сочетают с контролем уровня развития личности в целом. Причем повышенное внимание к личностным характеристикам занимающихся уделяют в адаптивной двигательной рекреации и особенно в креативных телесно-ори-

ентированных видах активности.

IV. Структурная и содержательная целостность всего учебно-воспитательного процесса.

При разработке проекта будущей технологии физкультурно-спортивной деятельности необходимо стремиться к гармоничному взаимодействию всех элементов физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы:

- занимающихся;
- целей обучения и воспитания (лечения) (общих и частных);
- содержания обучения и воспитания (лечения);
- процессов обучения и воспитания (лечения);
- педагогов (тренеры-преподаватели, учителя, инструктора-методисты по адаптивной физической культуре);
- организационных форм работы.

Проект технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности необходимо разрабатывать как в рамках одного периода обучения и воспитания (лечения), так и на весь период применения педагогической (лечебной) технологии.

В заключение необходимо отметить, что выполнение всех требований, предъявляемых к педагогическим технологиям, применительно к адаптивной физической культуре – дело будущего. Стремиться же к этому необходимо уже сегодня.

# Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение физических упражнений, используемых в адаптивной физической культуре.
2. Что такое классификация физических упражнений?
3. Какие классификации физических упражнений используют в адаптивной физической культуре?
4. Раскройте содержание классификации физических упражнений по анатомическому признаку.
5. Как классифицируются упражнения по структуре движений?
6. Раскройте особенности трех подходов, сложившихся в России, к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
7. Раскройте отличительные особенности предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном физическом воспитании.
8. В чем трудности разработки технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте?
9. Опишите особенности физкультурно-спортивных технологий в физической реабилитации.
10. Каким образом осуществляется целеобразование в адаптивной физической культуре?
11. Какие элементы физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы необходимо учитывать при раз-

работке проектов будущих технологий в адаптивной физической культуре?

## **Раздел 2**

# **Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре**

## **Глава 3**

# **Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

## **3.1. Оздоровительная аэробика<sup>5</sup>**

Современные разновидности двигательной активности, такие как ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительные занятия, берут начало от четырех «Д». Под этим подразумевают начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального

---

<sup>5</sup> Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шерстанова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

ритмопластического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.