

Министерство спорта Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
имени П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА И ПРИНЦИПЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

Коллективная монография



ПОЛИТЕХ-ПРЕСС

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Санкт-Петербург

2024

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, доцент,
заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» *Н. И. Федорова*
Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физиологии
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» *Т. А. Селитренникова*

Авторы:

О. Э. Евсеева, А. А. Шелехов, С. П. Евсеев, Н. Г. Закревская, А. В. Аксенов,
Е. Б. Ладыгина, А. А. Грачиков, И. Г. Ненахов, Ф. В. Терентьев, И. Г. Крюков,
Н. В. Никифорова, А. А. Белодедова, Е. А. Уракова, С. С. Быханова, В. В. Чекалина

Классификация средств, методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта и принципы их реализации : коллективная монография / О. Э. Евсеева [и др.] ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – 220 с.

Монография выполнена в соответствии с тематическим планом государственного задания проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2021–2023 гг., и на основании приказа Минспорта России от 22 декабря 2020 г. № 955.

В монографии представлены результаты научно-исследовательской работы на тему «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта».

Монография рекомендуется для использования в организации учебного процесса по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», магистратура.

Монография рекомендована к печати учебно-методическим советом
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, протокол № 6 от 26 декабря 2023 г.

- © Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2024
- © Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	8
ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	11
ВВЕДЕНИЕ (Евсеева О. Э.).....	13
ГЛАВА 1. ПРИНЦИПЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	15
1.1. Общие принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П.).....	15
1.2. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (вступительная часть: Белодедова А. А.).....	17
1.2.1. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П.).....	18
1.2.2. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П.).....	19
1.2.3. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Ладыгина Е. Б.).....	20

1.2.4. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Никифорова Н.В.).....	20
1.3. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С.П.).....	21
ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ, ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	23
2.1. Рекомендации по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации (вступительная часть: Ладыгина Е.Б.).....	23
2.1.1. Особенности вовлечения и сопровождения лиц различных нозологических групп в процесс адаптивной двигательной рекреации (вступительная часть: Грачиков А.А.).....	27
2.1.1.1. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушением слуха (Закревская Н.Г.).....	29
2.1.1.2. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушением зрения (Терентьев Ф.В.).....	30
2.1.1.3. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушениями опорно - двигательного аппарата (на примере детей с ДЦП) (Терентьев Ф.В.).....	33
2.1.1.4. Адаптивная двигательная рекреация лиц с интеллектуальными нарушениями (Уракова А.А.).....	33

2.1.2. Классификация известных средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (вступительная часть: Евсеев С.П.).....	36
2.1.2.1. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по решаемым задачам (Шелехов А.А.).....	40
2.1.2.2. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по преимущественно используемым действиям (Белодедова А.А.).....	56
2.1.2.3. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по максимально допустимым зонам интенсивности нагрузок (Шелехов А.А., Ненахов И.Г.).....	71
2.1.2.4. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по максимально допустимым величинам психических напряжений (Грачиков А.А.).....	89
2.1.2.5. Примеры технологий использования адаптивной двигательной рекреации для совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Ладыгина Е.Б.).....	106
2.2. Рекомендации по совершенствованию процессов	

физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта (вступительная часть: Аксенов А.В.).....	119
---	-----

2.2.1. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (Быханова С.С.).....	119
--	-----

2.2.2. Спорт слепых (Белодедова А.А.).....	122
--	-----

2.2.3. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Крюков И.Г.).....	124
---	-----

2.2.4. Спорт глухих (Чекалина В.В.).....	126
--	-----

2.3. Особенности совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта.....	127
--	-----

2.3.1. Особенности совершенствования процесса физической подготовки, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта (Аксенов А.В.).....	127
---	-----

2.3.2. Особенности совершенствования процессов образования и воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта (Уракова Е.А.).....	134
--	-----

2.3.3. Особенности совершенствования процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта (Никифорова Н.В.).....	137
--	-----

ГЛАВА 3. ТЕХНОЛОГИЯ, ИНТЕГРИРУЮЩАЯ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ И НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП (вступительная	
---	--

часть: Евсеева О.Э.).....	140
3.1 Технология интегрированного применения средств, методов и форм организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в процессах физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеева О.Э.).....	143
3.2 Технология инклюзивных занятий мини-футболом, интегрирующая средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта (Шелехов А.А.).....	163
ЗАКЛЮЧЕНИЕ (Евсеева О.Э.).....	211
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	215

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Адаптивная физическая культура** — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально - волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, и естественно средовых и гигиенических факторов [1].
- Адаптивное физическое воспитание (образование)** — вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни. Самый массовый вид адаптивной физической культуры, занятия по которому проводятся преимущественно в образовательных учреждениях и являются для занимающихся обязательными, поскольку дисциплина по которой проводятся эти занятия, включена в федеральные компоненты государственных образовательных стандартов. Содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию регламентировано, как правило, государственными программами или авторскими (инновационными) программами, прошедшими соответствующую экспертизу. К проведению занятий допускаются только специалисты, имеющие соответствующий уровень образования и квалификации [1].
- Адаптивная двигательная рекреация** — вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении [1].
- Адаптивный спорт** — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении

их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, социализации [1].

Воспитание

- навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной и личной жизни [2].

Инвалид

- лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [1].

Инвалидность

- (от лат. *invalidus*) «бессильный, немощный» - стойкое нарушение (снижение или потеря) общей или профессиональной трудоспособности вследствие заболевания или травмы [3].

Нагрузка

- определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей [4].

Нозология

- (от греч. *nósos* – болезнь и ...Логия; буквально – учение о болезни) традиционно под нозологией понимали раздел патологии, включающий общее учение о болезни (общая нозология, а также изучении причин, механизмов развития и клинических особенностей отдельных болезней (частная нозология), классификацию и номенклатуру болезней. Однако нозология в этом понимании не имеет чётких границ с понятием «патология». В современной медицинской литературе обычно употребляется понятие «нозологический подход», т.е. стремление клиницистов и представителей теоретической медицины к выделению нозологической формы, для которой характерны определённая причина, однозначный патогенез, типичные внешние проявления и специфические структурные нарушения в органах и тканях [5].

Педагогическая технология

- совокупность знаний о способах и средствах осуществления педагогического процесса. В документах ЮНЕСКО - это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [6], [7], [8].

Социализация

- это двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему связей; с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных

	связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду [9].
Средства адаптивной физической культуры	— к средствам адаптивной физической культуры относятся физические упражнения, естественно средовые природные и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающихся, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи [1].
Технология	— (от др.-греч. τέχνη — искусство, мастерство, умение; λόγος — «слово», «мысль», «смысл», «понятие») совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; в широком смысле — применение научного знания для решения практических задач [10], [11].
Физическая культура	— вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический процесс, а с другой – результат человеческой деятельности, а также средства и способ физического совершенствования [4].
Физическая подготовленность	— уровень развития физических способностей, функциональных возможностей и телосложения [4].

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

В настоящем отчете о НИР применяют следующие термины с соответствующими определениями:

АДР	— адаптивная двигательная рекреация
АС	— адаптивный спорт
АФВ	— адаптивное физическое воспитание
АФК	— адаптивная физическая культура
ВАДА	— всемирное антидопинговое агентство
ВФСК ГТО	— Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
ГБОУ	— государственное бюджетное образовательное учреждение
ГБУ	— государственное бюджетное учреждение
дБ	— децибел
ДОУ	— дошкольное образовательное учреждение
ДЦП	— детский церебральный паралич
ЖЕЛ	— жизненная емкость легких
ЕВСК	— единая всероссийская спортивная классификация
ЗМС	— заслуженный мастер спорта
ЗБР	— зона ближайшего развития
ЗОЖ	— здоровый образ жизни
ЗПМР	— задержка психомоторного развития
И.п.	— исходное положение
ИРСТ	— инклюзивный реабилитационно-социальный туризм
ЛИН	— лица с интеллектуальными нарушениями
ЛФК	— лечебная физическая культура
м	— метр
минута	— минута
М.П.	— методические приемы
МКБ	— международная классификация болезней
МКСГ	— Международный Комитет Спорта Глухих
ММД	— минимальная мозговая дисфункция
МСМК	— мастер спорта международного класса
НИР	— научно-исследовательская работа
О.с.	— основная стойка
ОАФК	— отделение адаптивной физической культуры
ОВЗ	— ограниченные возможности здоровья

ОДА	— опорно-двигательный аппарат
ОНР	— общее недоразвитие речи
ОФП	— общая физическая подготовка
ОЦТ	— общий центр тяжести
ПОДА	— поражение опорно-двигательного аппарата
ПАНО	— порог анаэробного обеспечения
РАС	— расстройство аутистического спектра
РССГ	— Российский спортивный союз глухих
РФ	— Российская Федерация
см	— сантиметр
с	— секунда
СДВГ	— синдром двигательной активности и гиперактивности
СКС	— специфические координационные способности
СРО	— социально-реабилитационное отделение
УТТ	— утренняя гигиеническая гимнастика
ФГБОУ	— Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
ФГОС	— Федеральный государственный образовательный стандарт
ФСШ	— функциональный систолический шум
ЦНС	— центральная нервная система
ЦСРиИДИ	— центр социальной реабилитации инвалидов и детей – инвалидов
EDSO	— The European Union of the Deaf (Европейская федерация глухих)
IBSA	— The International Blind Sports Federation (Международная федерация спорта слепых)
ICSD	— Comité International des Sports des Sourds (Международный комитет Сурдлимпийских видов спорта)
IPC	— Internationales Paralympisches Komitee (Международный паралимпийский комитет)
IQ	— intelligence quotient (коэффициент интеллекта)
UNESCO (ЮНЕСКО)	— The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (организация объединенных наций по вопросам образования, науки и культуры)

ВВЕДЕНИЕ

Научно - исследовательская работа выполнялась:

- в соответствии с пунктом IV «Приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта» Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [12],

- в соответствии с пунктом 2, касающегося целевых показателей, характеризующих достижение национальных целей к 2030 году, представленных в подпунктах а) и б), Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [13].

Вопросы сохранения здоровья населения, продления фактической трудоспособности и воспитания гармонично развитого подрастающего поколения не теряют своей актуальности, и, остаются одним из приоритетных направлений научно-исследовательских и практических работ в сферах физической культуры и спорта, образования, педагогики, социальной защиты, здравоохранения.

На сегодняшний день показателями уровня состояния здоровья населения нашей страны, вызывающими беспокойство, являются низкий уровень физической подготовленности и двигательной активности. Тенденцию увеличения количества лиц с гиподинамией и ее последствиями можно рассматривать как прямое следствие повышения численности лиц с ограниченными возможностями здоровья, так и как причину стремительного роста численности лиц различных возрастных групп, имеющих хронические заболевания органов и систем. Значимым фактором в формировании предрасположенности к гиподинамии и гипокинезии являются изменения ценностных ориентиров и установок, отражающихся на стиле жизни человека характерным для века цифровизации и процветания эстетической медицины.

Физическую культуру и спорт издавна принято считать одним из главных компонентов здорового образа жизни. Известно, что рационально организованная двигательная активность способствует не только гармоничному физическому и психическому развитию человека, но и оказывает значительное влияние на его интеллектуальную и мотивационную сферы, а также содействует профилактике множества заболеваний тела и психики, что безусловно актуально как для условно здоровых граждан, так и для лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья. В дополнение, спортивная деятельность обладает реабилитационно-социализирующим потенциалом, что показано на примере спорта лиц с нарушением зрения в докторской диссертации А.А. Баряева [14].

По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации на 01 января 2023 года численность постоянного населения нашей страны составила около 146 млн. человек, из них почти 11 млн. – инвалиды, в том числе дети-инвалиды [15]. Социальная политика в нашей стране в отношении инвалидов, в соответствии с Федеральным законом от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», направлена на социальную реабилитацию и абилитацию инвалидов, интеграцию лиц с ограниченными возможностями здоровья в экономическую, социальную и культурную жизнь общества, обеспечение доступности окружающей среды для инвалидов [16]. Говоря о лицах с отклонениями в состоянии здоровья, сложно переоценить значимость адаптивной физической культуры, особенно таких ее видов, как адаптивный спорт и адаптивная двигательная рекреация.

Адаптивный спорт направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей инвалида в самоактуализации, самореализации свой способностей и сопоставление их со способностями других людей со схожими нарушениями. Также, через реализацию

данного вида адаптивной физической культуры возможно повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет улучшения физической кондиции, преодоления психологических комплексов, расширения круга социальных контактов, формирования мотивов к систематическим занятиям физической культуры упражнениями, и в целом, повышения уровня социальной адаптации [1]. Адаптивная двигательная рекреация же, обладая уникальными характеристиками, является, как бы первым этапом приобщения людей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям адаптивной физической культурой, и, в частности адаптивным спортом, через двигательную активность в удовольствие.

Если обратиться к истории развития адаптивного спорта, то первые попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в 19 веке, когда в 1888 году в Берлине был основан первый спортивный клуб для глухих, а затем стали проводиться Всемирные игры глухих. Однако, что касается применения элементов спорта как средства реабилитации, то следует вспомнить заслуги ученого Линдемана и доктора Людвиг Гутмана. Уже тогда появилось понятие реабилитационного спорта и была выявлена эффективность занятий спортивной направленности с включением соревновательной деятельности с целью восстановления утраченных или временно нарушенных функций.

Поскольку спорт и физкультурно-оздоровительные мероприятия в рекреационном режиме относятся к основным направлениям реабилитации и абилитации инвалидов согласно Федеральному закону от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», а также на основании исторической справки развития спорта инвалидов, то далее в статье мы будем говорить о реабилитационном потенциале соревновательной деятельности [16].

Таким образом, можно говорить о тесной взаимосвязи этих двух компонентов адаптивной физической культуры: адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта и целесообразности разработки технологии, направленной на совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов, и интегрирующей в себе средства, методы и формы организации этих видов адаптивной физической культуры.

Монографию подготовили: Евсеева О.Э. (введение; глава 3: вступительная часть, п.3.1; заключение); Шелехов А.А. (глава 2: п.2.1.2.1; п.2.1.2.3; глава 3: п.3.2), Евсеев С.П. (глава 1: п.1.1., п.1.2.1, п.1.2.2, п.1.3; глава 2: п.2.1.2 вступительная часть), Закревская Н.Г. (глава 2: п.2.1.1.1), Аксенов А.В. (глава 2: п. 2.2 вступительная часть, п.2.3.1), Ладыгина Е.Б. (глава 1: п.1.2.3; глава 2: п.2.1 вступительная часть, п.2.1.2.5), Грачиков А.А. (глава 2: п.2.1.1 вступительная часть, п.2.1.2.4), Ненахов И.Г. (глава 2: п.2.1.2.3), Терентьев Ф.В. (глава 2: п. 2.1.1.2, п.2.1.1.3), Крюков И.Г. (глава 2: п.2.2.3), Никифорова Н.В. (глава 1: п.1.2.4; глава 2: п.2.3.3), Белодедова А.А. (глава 1: п.1.2 вступительная часть; глава 2: п.2.1.2.2; п.2.2.2), Уракова Е.А. (глава 2: п.2.1.1.4, п.2.3.2), Быханова С.С. (глава 2: п. 2.2.1), Чекалина В.В. (глава 2: п. 2.2.4).

1. ПРИНЦИПЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1.1. Общие принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для того, чтобы претендовать на расширение теории адаптивной физической культуры, нам было необходимо определиться с используемым понятийно-терминологическим аппаратом, так как это позволит конкретно обозначить предмет исследования и построить адекватный и логически стройный подход к определению общих принципов. В процессе научно-творческой деятельности, выполняемой в рамках данного исследования, трактовка понятия «принцип», использованная нами, определялась подходом, актуальным для современной педагогики, которая, будучи направленной на накопление положительного социального опыта для его последующей передачи младшим поколениям, рассматривает принципы в качестве основных (общих, руководящих) положений, определяющих содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с его целями и закономерностями [17]. Принципы в педагогике, являясь по своему происхождению теоретическим обобщением педагогической практики, характеризуют способы использования её законов в соответствии с намеченными целями. Неправильное понимание принципов обучения или их незнание, неумение следовать их требованиям, делают педагогический процесс обучения ненаучным, малоэффективным, противоречивым.

Общие принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в первую очередь, базируются на принципах адаптивной физической культуры, разработанных С.П. Евсеевым [1].

Первая группа - это группа реабилитационных принципов, которые необходимо учитывать при работе с инвалидами. А именно:

- принцип ранней диагностики и компетентной помощи,
- принцип коррекционно-компенсирующей направленности работы в адаптивной физической культуре,
- принцип учета генетического кода в развитии ребенка,
- принцип ориентации на зоны актуального и ближайшего развития,
- принцип учета сенситивных и других периодов развития,

Вторая группа принципов – это педагогические принципы:

Следующая группа – это группа общеметодических принципов, включающая в себя ряд принципов, которые являются базовыми в педагогике. К ним относятся:

- принцип научности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации,
- принцип систематичности,
- принцип прочности.

Особую роль играют принципы воспитания, в рамках которых важен принцип оказания воспитательных воздействий с опорой на положительное.

Еще одна группа принципов, являющихся одними из основных при разработке технологии по использованию адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для совершенствования процессов физической подготовки, образования,

воспитания и социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов – это группа принципов физического воспитания и спорта. А именно:

- принцип непрерывности и системности,
- принцип прогрессирования воздействий,
- принцип цикличности,
- принцип возрастной адекватности педагогических воздействий,
- принцип единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

И последняя, не менее важная группа принципов – это группа социальных принципов:

- принцип гуманистической направленности,
- принцип обязательности занятий физическими упражнениями в течение всей жизни,
- принцип доминирования предупредительных образовательных и воспитательных воздействий, минимизирующих негативные явления в процессе социализации,
- принцип формирования современного здорового образа жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья как важное направление их интеграции,
- принцип приоритетной роли инклюзивного подхода в организации занятий физическими упражнениями в адаптивной физической культуре,
- принцип преодоления исключительности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно лиц с инвалидностью,
- правило выделения на развитие адаптивного спорта не менее 8-10% от общего количества средств, направленных на развитие спорта [1].

В целом традиция теории и практики адаптивной физической культуры и практики обязывает нас начать определение заявленных принципов с наиболее общих, одновременно актуальных для таких разных по своей направленности видов адаптивной физической культуры как адаптивный спорт и адаптивная двигательная рекреация. При их определении мы исходили из необходимости одновременного использования средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, во всех направлениях деятельности, что нашло отображение в первом принципе:

1) Принцип оптимального сочетания средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в соответствии с целями и задачами основных направлений работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Учитывая то обстоятельство, что научно-исследовательская работа направлена на совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, было принято целесообразным конкретизировать дальнейшие принципы применительно к данным направлениям, в частности этому посвящены второй и третий принципы.

2) Принцип доминирования средств и методов адаптивной двигательной рекреации в образовании, воспитании и социализации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3) Принцип доминирования средств и методов адаптивного спорта в физической подготовке инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с опорой на современные концепции развития физических способностей.

Невозможно обойти вниманием тенденцию к увеличению разнообразия видов заболеваний, дефектов, их сочетаний и вариативность проявлений. В этой связи, важнейшими условиями обеспечения эффективности методической и практической деятельности специалиста по адаптивной физической культуре являются учет индивидуальных особенностей занимающихся, и непрерывная актуализация содержания учебно-тренировочной и рекреационной деятельности, что нашло отражение в следующем принципе.

4) Принцип постоянной корректировки в подборе средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, учет их индивидуальных особенностей, предполагает четкое понимание структуры дефекта. Приоритет выбора средств и методов применяемых в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом должен быть обусловлен их коррекционным и компенсаторным потенциалом, выражающимся в положительном воздействии на проявления первичного дефекта и его вторичные отклонения, снижающие качество жизни занимающихся. Данное условие определяет следующий принцип.

5) Принцип приоритетного выбора средств и методов, обеспечивающих коррекцию и компенсацию проявлений основного дефекта.

Соблюдение данного принципа декларирует прикладное значение занятий данными видами адаптивной физической культуры и позволяет подчеркнуть бережное отношение к физическим, психическим, духовным, материальным и временным ресурсам индивида с отклонениями в состоянии здоровья. Колоссальное внимание к понятию инклюзии, проявляемое на всех социальных уровнях [18], [19], приводит к попыткам её внедрения практически во все области профессиональной деятельности. Очевидно, руководствуясь законом перехода количественных изменений в качественные, «инклюзивизация» во многих сферах и направлениях деятельности становится стихийным и тотальным. Принимая во внимание данный факт и осознавая необходимость инклюзии и ее колоссальный потенциал, необходимо констатировать, что ее применение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте должно быть адекватным и рациональным, в противном случае, качественные изменения обязательно наступят, но могут быть негативными для всех или некоторых участников этого процесса. В этой связи авторы посчитали необходимым сформулировать заключительный общий принцип.

6) Принцип оптимального применения инклюзивного подхода, в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом, обеспечивающий эффективность данных мероприятий для всех участников.

1.2. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В данном разделе представлены результаты анализа, и систематизации теоретического и практического знания об адаптивной двигательной рекреации, выраженные в определении традиционных для теории адаптивной физической культуры общих принципов адаптивной двигательной рекреации и формулировании новых, специализированных в соответствии с направленностью процесса, в рамках которого используются технологии адаптивной двигательной рекреации.

Несмотря на логическую стройность определения «адаптивная двигательная рекреация», данное С.П. Евсеевым в контексте аксиологического подхода, понятие определения «рекреация», используемое в данном исследовании, также требует конкретизации. Данная необходимость обусловлена многомерностью понятия и регулярно возникающей путаницей, обусловленной отождествлением рекреации с отдыхом, досугом, туризмом и даже пространством в помещениях. Хотя данный феномен изучается, начиная с 90-х годов прошлого века. И каждый из авторов предлагает свой взгляд на данную проблему. Последние же работы, посвященные рекреации уже более конкретизируют данное явление.

В концепции А.С. Орлова данный термин означает «специфическую биологическую и социальную активность субъекта, сопровождающуюся

переживанием им рекреационного эффекта». Рекреационный эффект, в свою очередь выражается в двух аспектах:

- в виде физиологических ощущений достижения регенерации организма (восстановление нарушенного равновесия между физическим и психическим состоянием индивида);

- в виде психологического ожидания субъекта от рекреационной деятельности.

На всех стадиях рекреации в сознании субъекта конструируются определённые образы деятельности, основанные на объективной реальности, которые вызывают субъективные переживания. Таким образом, складывается субъективный идеал отдыха [20].

По А.С. Орлову, восприятие какой-либо деятельности в качестве рекреации зависит от ожиданий, потребностей, установок и ориентаций индивида, т.е. вариативность содержания данной деятельности строго индивидуальна, что в свою очередь создает определенные затруднения для выделения рекреационных средств, форм организации и методов адаптивной физической культуры.

Д.В. Николаенко, Т.В. Николаенко [21] в качестве основных признаков понятия выделили:

- ориентацию на восстановление ресурсов организма, отсутствие связи с производственной деятельностью

- удовлетворением насущных потребностей, таких как активность, которая, как правило, реализуется за пределами основного места проживания.

С данной позицией солидарна А.Ю. Александрова: «медико-биологическая доминанта принципиально разводит рекреацию с досугом и обнажает ее содержательное единство с отдыхом» [22].

И.В. Зорин под рекреационной деятельностью понимает деятельность, направленную на реализацию рекреационных потребностей; восстановление и развитие физических и духовных сил человека; его интеллектуальное совершенствование, характеризуемую самооценностью не только результатов, но и самого процесса [36].

Проведенный анализ определений понятия рекреация позволил определить следующие тезисы:

- рекреация является самомотивирующей деятельностью, то есть осуществляется во имя себя самой, для получения удовольствия. Мотивация при рекреации имеет характер внутреннего побуждения;

- рекреация – это добровольное участие в любой деятельности, дающей человеку радость и удовлетворение, побуждающей его к активным действиям, восстановлению физических сил и морального духа;

- активная рекреация является основным условием восстановления физических ресурсов организма, как стремление к гомеостазу.

Проведенный анализ и определенные в ходе него тезисы позволили определить принципы АДР, которые могут применяться в процессе физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2.1. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- принцип оптимального сочетания средств и методов адаптивной двигательной рекреации на основе учета направления физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при их занятиях избранным видом спорта или двигательной деятельности, для более эффективного решения целей и задач учебно-тренировочного процесса.

В данном случае подразумевается, что в процессе физической подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо тщательно подбирать рекреационный инструментарий для «переключения» занимающихся с одного вида деятельности – основного, на другой, направленный, в первую очередь, на восстановление психофизического состояния организма лиц с инвалидностью. Безусловно такие паузы в процессе любой деятельности, включая физическую, нужны для любого человека, а для лиц с инвалидностью рекреационная деятельность особенно важна. Главное правильно подобрать средства и методы с учетом многих факторов:

а) вида основной двигательной деятельности, на который направлен процесс физической подготовки;

б) нозологической группы;

в) структуры дефекта и степени отклонений в состоянии здоровья;

г) возрастной группы контингента;

д) этапа учебно-тренировочного процесса и так далее.

– принцип рационального дозирования нагрузок в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией в зависимости от функциональных возможностей конкретного человека с инвалидностью. Соблюдение этого принципа является ключевым требованием к рекреационной тренировке. Он должен быть направлен на достижение оздоровительного эффекта от занятий;

– принцип оптимального двигательного режима в рекреационном процессе, учитывающего индивидуальные особенности лиц с инвалидностью, в целях повышения или поддержания у них определенного уровня развития двигательных способностей или их совершенствования. Реализация данного принципа предполагает соблюдение одного из основных положений адаптивного физического воспитания – непрерывности, систематичности и доступности.

1.2.2. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

– принцип соблюдения гедонистической направленности занятий адаптивной двигательной рекреацией для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья деятельностной мотивации к регулярной двигательной активности. Процесс рекреационных занятий должен быть комфортен для занимающихся;

– принцип расширения двигательного опыта у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья посредством применения средств и методов адаптивной двигательной рекреации. Разнообразие дефектов в состоянии здоровья инвалида и степень их проявлений не всегда дают возможность человеку с отклонениями в состоянии здоровья профессионально заниматься желаемым видом спорта или двигательной активности. Рекреационная же деятельность позволяет реализовать стремления инвалида на доступном для него уровне с применением практически всего арсенала рекреационных средств.

– принцип рационального использования средств адаптивной двигательной рекреации для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья жизненно необходимых навыков. Данный принцип имеет прикладное значение. Позволяет человеку с инвалидностью посредством рекреационной деятельности и оптимального сочетания средств в процессе научиться решать ежедневные, в том числе бытовые задачи, что в той или иной степени будет способствовать независимой жизни инвалида.

1.2.3. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

– принцип добровольного и сознательного выбора инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья средств и методов адаптивной двигательной рекреации для осуществления индивидуального физического совершенствования. А именно: возможность самостоятельно поставить цель участия в рекреационной деятельности, установить ее правила, подобрать желаемые средства, определить продолжительность занятий, состав участников и т.п.,

– принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией. Предполагает освоение инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья ценностей адаптивной двигательной рекреации, отражающих их внутренние установки и желания.

– принцип приоритетной направленности занятий адаптивной двигательной рекреацией на формирование морально-нравственных качеств у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Формирование спектра качеств личности у инвалида (силы воли, целеустремленности, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности и других) позволяют человеку с отклонениями в состоянии здоровья более ответственно относиться к состоянию своего здоровья и принимать усилия по его стабилизации.

1.2.4. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации для процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

– принцип ориентации занятий адаптивной двигательной рекреацией на формирование у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья стремления к самостоятельности в жизни. В процессе адаптивной двигательной рекреации можно создавать условия для занимающихся, максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям. А положительный эмоциональный фон занятий позволит наиболее эффективно решать поставленные задачи.

– принцип создания оптимальных условий в процессе адаптивной двигательной рекреации для самореализации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Когда участники рекреационного процесса выбирают форму занятий соразмерно своим потребностям, интересам, возможностям. Это создает оптимальные условия для самореализации, которая в должной мере остается невостребованной в жизни инвалидов. Они содействуют раскрытию многогранных способностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в разных видах адаптивной двигательной рекреации, в частности и посредством творчества.

– принцип создания оптимальных условий для свободного равноправного общения и взаимопонимания всех участников рекреационного процесса, включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Многообразие средств и методов в адаптивной двигательной рекреации позволяет создать доступную для общения и взаимодействия среду в сформированном для занятий коллективе по общим интересам и состоящего из людей с разными индивидуальными особенностями.

– принцип приоритетной направленности средств и методов адаптивной двигательной рекреации на интеграцию инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество. Данный принцип аккумулирует в себе все вышеперечисленные принципы, реализация которых способствует формированию соответствующих

предпосылок, позволяющих инвалиду более успешно и естественно адаптироваться к условиям современной жизни.

1.3. Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Результаты научно-исследовательской работы, в рамках выполнения государственного задания по теме: «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта», дают основание утверждать, что одним из главных факторов совершенствования адаптивного спорта и его влияния на процессы образования, физической подготовки, физического развития, воспитания и социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов, детей-инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся и студентов специальных медицинских групп), соответствующих десяти типам допустимых поражений в паралимпийских видах адаптивного спорта и поражению слуха в сурдлимпийских его видах, является повышение уровня мотивации у занимающихся лиц с инвалидностью к учебно-тренировочным занятиям и соревновательной деятельности.

В данном разделе представлены результаты анализа, и систематизации теоретического и практического знания об адаптивно спорте, выраженные в определении традиционных для теории адаптивной физической культуры общих принципов адаптивного спорта и формулировании новых, специализированных в соответствии с направленностью процесса, в рамках которого используются технологии адаптивного спорта.

Для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Евсеев С.П. предлагает реализовывать следующие общие принципы:

- принцип обязательного учета допустимых типов поражений, представленных в Паралимпийском и Сурдлимпийском движениях.
- принцип интеграции противопоказаний для занятий адаптивным спортом во всех видах социальной деятельности.

Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для **процесса физической подготовки** инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процесса физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагаются к реализации следующие принципы:

- принцип необходимой коррекции обеспечения физической подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья при использовании основных установочных положений физического воспитания и спорта (непрерывности и систематичности, прогрессирования воздействия, цикличности, возрастной адекватности и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами),
- принцип схожести реакции организма занимающегося с инвалидностью или с отклонениями в состоянии здоровья и занимающегося без отклонений в состоянии здоровья при развитии основных физических качеств.

Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для **процесса образования** инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процесса образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагается к реализации следующий принцип:

– принцип необходимости коррекции обеспечения процесса образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья при использовании основных установочных обще-методических положений (научности, наглядности, доступности и индивидуализации, системности и прочности).

Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для **процесса воспитания** инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процесса воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагается к реализации следующий принцип:

– принцип использования основных специфических особенностей адаптивного спорта (направленность на формирование наивысших результатов) при формировании потребности в самоактуализации в различных видах социальной практики.

Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта для **процесса социализации** инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предлагается к реализации следующий принцип:

– принцип использования специальных технологий инклюзивного подхода при реализации соревновательной деятельности лиц с инвалидностью или отклонениями в состоянии здоровья и здоровых спортсменов.

Под специальными технологиями понимается, что в процессе соревновательной деятельности предоставление возможности соревноваться по различным программам с использованием различных способов оценки лиц с инвалидностью или отклонениями в состоянии здоровья и лиц без отклонений в состоянии здоровья образующих одну спортивную команду.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ, ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

2.1. Рекомендации по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации

Понятие «рекреация», образованное от латинского «recreatio», имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание.

В последнее десятилетие 20 -го века термин «физическая рекреация» прочно вошел в понятийный аппарат физической культуры и стал объектом научных исследований многих ученых: Евстафьев Б.В., Выдрин В.М., Джумаев А.Д., Николаев Ю.М., Рыжкин, Ю.Е., Пружинин К.Н., Пружинина М.В. и другие [23]-[32].

Это объясняется тем, что физическая рекреация является предметом изучения многих наук: культурологии, рекреологии, психологии, педагогики, медицины, теории физической культуры. Каждая наука, внося определенный вклад в развитие общей теории физической рекреации, рассматривает и изучает ее с точки зрения предмета своей науки. Несомненно, актуальным было бы комплексное изучение данного общественного явления.

За прошедший период именно в рамках теории физической культуры были исследованы механизмы взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры, выделены основные признаки и формы физической рекреации, разработаны рекомендации по использованию в процессе рекреационных занятий средств и методов с учетом индивидуальных особенностей практически здоровых людей.

Однако, единого целостного представления о таком феномене как «физическая рекреация» на сегодняшний день не сложилось. Разработанная концепция физической рекреации, по мнению некоторых авторов, предполагает рассмотрение этого явления как части физической культуры, где основной акцент делается на конечном результате рекреационной деятельности – оптимальном физическом состоянии занимающихся. А на первый план выводится биологический аспект, в то время, как коммуникативная, познавательная, культурологическая, социализирующая составляющие рассматриваются как фоновые элементы рекреационной деятельности. По мнению Пружинин К.Н., Пружинина М.В. (2011) такой подход суживает проблему физической рекреации, мешает с достаточной полнотой и в нужном объеме объяснить объяснение такого сложного и многогранного явления [32].

Формирование представлений о сущности физической рекреации шло в основном на основании выделения ее специфических признаков и функционального значения. Многими исследователями была предпринята попытка более точно определить понятие и раскрыть особенности физической рекреации.

Евстафьев Б.В. (1985) определяет физическую рекреацию как специально организованный, сознательно управляемый процесс занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание и восстановление физических и духовных сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности, профилактики утомления и др. [23].

Рыжкин Ю.Е. (1996) считает, что физическая рекреация – это вид двигательной деятельности с использованием физических упражнений, осуществляемый в

свободное время, построенный на самостоятельных инициативах и направленный на оптимизацию психофизического состояния человека [30].

Выдрин В.М. (1996) в своих работах указывает, что физическая рекреация представляет процесс использования видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с других видов деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическое, психическое и интеллектуальное утомление. С этим определением соглашаются и другие авторы [26].

Рыжкин Ю.Е. (2001) систематизировал ведущие признаки физической рекреации, позволяющие выделить ее от других схожих понятий. В обобщенном виде он отмечает следующие признаки [31]:

- наличие двигательной активности,
- осуществляется в свободное или специально выделенное время,
- построена на добровольных, самостоятельных началах,
- оказывает оптимизирующее влияние на здоровье человека,
- отвечает индивидуальным и групповым потребностям и интересам занимающихся,
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер,
- способствует успешной адаптации человека (биологической и социальной) к условиям своего существования.

Другие авторы (Пружинин К.Н., Пружинина М.В., 2011) выделяют немного иной спектр признаков физической рекреации [32]:

- основывается на двигательной активности,
- главные средства рекреации – физические упражнения,
- осуществляется в свободное или специальное выделенное время,
- включает культурно-ценностные аспекты,
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты,
- оказывает оптимизирующее влияние на организм,
- включает образовательно-воспитательные компоненты,
- носит развлекательный характер,
- имеет определённую научно-методическую базу.

В целом же, очевидно, что данный феномен до конца не изучен и предполагает дальнейший научный поиск, поскольку рамки рекреации расширяются, появляются новые требования, взгляды и представления. За последние два десятилетия сформировалась новая плоскость рекреационной деятельности – адаптивная двигательная рекреация с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, которая требует более глубокого осмысления и адаптации к нуждам лиц данной категории.

Адаптивная двигательная рекреация – вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (в т.ч. инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получения удовольствия в общении [1].

Главная цель адаптивной двигательной рекреации:

- оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности:

- 1)учебы;
- 2)реабилитационно - лечебных мероприятий;
- 3)труда;
- 4)профессиональной деятельности;
- 5)адаптивного спорта;
- 6)адаптивного физического воспитания;

за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия;

- для инвалида адаптивная двигательная рекреация – это:

- 1)способ преодоления замкнутого пространства;

- 2) психологическая защита;
- 3) возможность общения;
- 4) удовлетворение личных интересов и вкусов;
- 5) желаний в выборе видов и форм занятий.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации:

- переключение с основного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью,
- получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий физическими упражнениями,
- оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил,
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни,
- привитие интереса к АФК и вовлечение в занятия другими ее видами – АС, экстремальными и креативными видами двигательной активности,
- вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и овладение коммуникативными, социальными навыками,
- преодоление психологических комплексов,
- повышение уровня качества жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [33].

Функции адаптивной двигательной рекреации:

- гедонистическая - получение удовольствия и положительных эмоций от занятия;
- развивающая - нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп, поэтому развивающая функция заключается в целенаправленном воздействии на развитие:

- 1) мышечной силы;
- 2) быстроты;
- 3) выносливости;
- 4) ловкости;
- 5) координационных способностей;

- восстановительная – то есть восстановление сил после какой-либо деятельности;
- творческая – заключается в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в разных видах физкультурной деятельности;
- ценностно – ориентационная функция – предполагает освоение ценностей адаптивной физической культуры;
- воспитательная – на воспитание личности человека с ограниченными функциональными возможностями оказывает: среда; семья; учителя; наставники; врачи; психологи; друзья сверстники; природа; искусство; образование и др.

Факторы.

Под влиянием занятий адаптивной двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности лица с ограниченными возможностями, расширяется круг общения и социализации в целом, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает благоприятные условия к:

- обретению независимости (социальной; психической; бытовой);
- социализации в обществе;
- интеграции в обществе.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее наполнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в принятии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих

взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принципов гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации). Характерными чертами являются:

- свобода выбора средств и партнеров,
- переключение на другие виды деятельности,
- широта контактов,
- самоуправление,
- игровая деятельность,
- удовольствие от движения.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация – не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ:

- преодоления замкнутого пространства;
- психическая защита;
- возможность общения,
- удовлетворения:
- личных интересов
- вкусов,
- желаний в выборе видов и форм занятий.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.).

Таким образом, адаптивная двигательная рекреация осуществляет следующие социальные функции:

- коммуникативную - общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания,
- социализирующую - функция развития,
- интегративную - направлена на общественную интеграцию людей во круг определенных культурных ценностей [34].

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий.

Рекреативные занятия имеют две формы:

- в режиме дня,
- внеклассную.

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков),
- организованных игр на переменах,
- спортивного часа (после уроков).

Внеклассные занятия имеют следующие формы:

– рекреативно-оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах), организованных на добровольной самостоятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;

- физкультурные (праздники; викторины; конкурсы; развлечения);
- соревнования типа «Веселые старты»;
- интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях,

- занятия и игры в семье,
- занятия в реабилитационных центрах,
- занятия в семейно-оздоровительных клубах [35].

2.1.1.1. Особенности вовлечения и сопровождения лиц различных нозологических групп в процесс адаптивной двигательной рекреации

При организации мероприятий по адаптивной двигательной рекреации нельзя забывать о сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. В литературе выделяют следующие виды сопровождения:

- психологическое,
- психолого-педагогическое,
- медико-социальное,
- педагогическое.

Сопровождение в психолого-педагогическом смысле рассматривается как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях выбора [36].

При этом на сегодняшний день выделяют отдельное понятие – педагогическое сопровождение:

- системный инструментарий педагогической деятельности;
- процесс взаимодействия педагогов с группой детей для оказания помощи в реализации их потенциала;
- созидательную деятельность педагога, которая разворачивается в двух взаимосвязанных процессах:

- 1)созидание себя и побуждение к этому личности;
- 2)продолговременную педагогическую поддержку;

один из механизмов длящегося, двустороннего, солидаристического педагогического взаимодействия и др. [37].

Сопровождение – один из важных элементов педагогической и психологической деятельности направленный на создание максимально благоприятных условий для развития личности с ограниченными возможностями здоровья и инвалида. Для этого необходимо аккуратно, тактично и ненавязчиво направлять лиц с ограниченными возможностями, помогая делать самостоятельный выбор, принимать решения и нести за это ответственность.

При организации сопровождения необходимо учитывать следующие особенности:

- пол,
- возраст,
- основные и сопутствующие заболевания,
- психические и физические особенности личности,
- индивидуальные особенности личности.

Таким образом, для более эффективного решения поставленных задач, при организации мероприятий по адаптивной двигательной рекреации необходимо адекватно осуществлять сопровождение лиц с ОВЗ, включая инвалидов, при этом учитывая следующие рекомендации:

1)Выявлять и учитывать индивидуальные особенности и потенциал каждого индивидуума.

2)Проводить наблюдение за поведением и эмоциональной реакцией.

3)Формировать психологически благоприятную среду.

4)Оказывать моральную и физическую поддержку, быть терпеливым, сдержанным, не допускать проявления отрицательных эмоций.

5)Повышать мотивацию к занятиям.

Вовлечение лиц различных нозологических групп в процесс адаптивной

двигательной рекреации напрямую связан с их заинтересованностью, мотивацией. Мотивация – совокупность побуждений, вызывающих определяющую активность индивида, т.е. система факторов, детерминирующих поведение. Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий [38].

В адаптивной физической культуре можно выделить следующие мотивы:

- оздоровительные мотивы,
- двигательные мотивы,
- соревновательные мотивы,
- эстетические мотивы,
- коммуникативные мотивы,
- познавательные мотивы,
- развивающие мотивы,
- творческие мотивы,
- профессионально-ориентированные мотивы,
- воспитательные мотивы.

Основываясь на данных мотивах необходимо также конкретизировать способы достижения вовлечения личности в процесс адаптивной двигательной рекреации.

Способы повышения мотивации:

– личный пример:

- 1)хорошая спортивная форма;
- 2)внешний вид – образец для подражания;
- 3)наглядный пример и т.д.;

– устные формы мотивации:

- 1)беседы;
- 2)рассказы;
- 3)объяснение;
- 4)лекции и т.д.;

– индивидуальный подход:

- 1)учёт возрастных и физических особенностей;
- 2)подбор разных по сложности упражнений с учетом физических и психологических особенностей и т.д.;

– поощрение за участие:

- 1)материальное – призы и кубки;
- 2)нематериальная - словесно, взглядом, прикосновением при этом это должно быть дозировано, искреннее и эмоционально.

Вовлеченность неразрывно связана с мотивацией. В таком случае, усилия организаторов мероприятий по АДР должны быть направлены на создание таких условий, чтобы у лиц с ОВЗ включая инвалидов возникло внутреннее желание – мотивация. То есть, желание принимать участие в мероприятиях, должно возникать изнутри, а не под внешним давлением, и не под контролем со стороны.

Максимально вовлеченный участник будет активно включаться в любой процесс выполняя каждую задачу, полностью посвящая себя деятельности. Нами выделены следующие качества вовлеченности:

- поглощен деятельностью,
- поддерживает концентрацию в течение длительного времени,
- относится к деятельности с энтузиазмом,
- адаптируется к изменениям,
- не нуждается в поощрении,
- проявляет инициативу,
- ориентирован на достижение цели.

Начинать процесс вовлечения лиц с ОВЗ включая инвалидов в процесс адаптивной двигательной рекреации необходимо с момента формирования группы

занимающихся учитывая следующие рекомендации:

- этап формирования группы – формировать группу необходимо из людей, которые хотят получать удовольствие от самого процесса,
- период адаптации – для лучшей адаптации необходимо предоставить опытного наставника, с возможностью привлечения при необходимости членов семьи,
- похвала и признание – если участник хорошо справляется с деятельностью, то необходимо отметить это и поблагодарить за участие,
- пассив-актив - если число вовлеченных участников ниже числа пассивных, то необходимо выбирать из числа занимающихся человека, более вовлеченного в процесс, для создания условий повышения мотивации в группе,
- четкая постановка целей и задач,
- гибкость – проявление гибкости по отношению к участникам благоприятно сказывается на вовлеченности индивидуумов,
- информативность – если организатор хочет повысить интерес участника, он должен уведомлять его обо всех происходящих событиях и изменениях,
- слушать и слышать – вовлеченность по большей части зависит от самого человека. Навязать ему заинтересованность невозможно. Поэтому для повышения вовлеченности лиц с ОВЗ включая инвалидов, организаторам мероприятий по АДР необходимо коммуницировать с ними, выслушивать их. Такое общение дает возможность получить от участника информацию о том, что его не устраивает, какие есть предложения и советы по увеличению вовлеченности коллектива.

2.1.1.1. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушением слуха

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка и на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития. Основная цель ранней диагностики и помощи ребенку:

- обеспечить его рост:
 - 1)социальный;
 - 2)эмоциональный;
 - 3)интеллектуальный;
 - 4)физический;
- достичь максимального успеха в развитии его возможностей.

Все разнообразие нарушений в развитии неслышащего ребенка не является следствием только ограниченного доступа звуковых раздражителей. Здесь как прямое следствие вытекают лишь нарушения в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

Нарушения двигательной сферы у детей проявляются:

- в снижении уровня развития основных физических качеств:
 - 1)отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук;
 - 2)скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%;
- в трудности сохранения статического и динамического равновесия, отставание от нормы в:
 - 1)статическом равновесии до 30%;
 - 2)динамическом – до 21%;

- в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- в замедленной скорости выполнения в целом по сравнению со слышащими детьми:

- 1) отдельных движений;
- 2) темпа двигательной деятельности.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям одно из них проводится с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу. Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям ребенка.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать:
 - 1) мышление;
 - 2) познавательную деятельность;
 - 3) эмоции;
 - 4) мимику;
 - 5) понимание речи.

2.1.1.2. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушением зрения

Задачи и средства адаптивной двигательной рекреации.

К общим задачам адаптивной двигательной рекреации можно отнести:

- воспитание гармонически развитого ребенка;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие физических качеств:
 - 1) быстроты;
 - 2) силы;
 - 3) ловкости;
 - 4) гибкости;
 - 5) выносливости.

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия:
 - 1) цвета;

- 2) формы;
- 3) движения (удаление, приближение);
- 4) сравнение;
- 5) обобщение;
- 6) выделение;

- развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией

зрения;

- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и прочие.

В современной практике адаптивной двигательной рекреации для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений, таких как:

- передвижения:

1) ходьба;

2) бег;

3) подскоки;

- общеразвивающие упражнения:

1) без предметов;

2) с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

3) на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.);

- упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления сводов стопы;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.).

для совершенствования координации движений используются:

1) необычные или сложные комбинации различных движений;

2) упражнения на тренажерах;

- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий);
- упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц, они могут иметь как общий, так и локальный характер;

— специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние);

- упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов;
- упражнения для развития мелкой моторики руки;
- специальные упражнения для зрительного тренинга:

1) на улучшение функционирования мышц глаза;

2) на улучшение кровообращения тканей глаза;

- 3)на развитие аккомодационной способности глаза;
 - 4)на развитие кожно-оптического ощущения;
 - 5)на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.
- плавание;
 - лыжная подготовка.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся:

- гигиенические факторы:
- 1)гигиенические требования к процессу обучения;
 - 2)соблюдение режима дня;
 - 3)зрительной нагрузки и т.д.;
- естественные силы природы.

Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников.

Для стимуляции двигательной активности используются следующие приемы:

- умышленно создаются ситуации успеха;
 - осуществляется прямое или косвенное воздействие на коррекцию двигательных нарушений;
 - осуществляется активизация работы сохранных анализаторов:
- 1)зрительного;
 - 2)осязательного;
 - 3)слухового;
 - 4)обонятельного.

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями.

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга:

- 1)на релаксацию;
- 2)на регуляцию дыхания;
- 3)пальчиковую гимнастику и прочее;

– воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести и упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями, следующие нарушения:

- 1)повышение внутриглазного давления;
- 2)ухудшение работоспособности цилиарной мышцы;
- 3)ишемию;

– учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;

– для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;

– наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического и умственного, а также зрительного) может наступить переутомление;

– при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения, которые могут спровоцировать приступ:

- 1)на стимулирование дыхательной системы;
- 2)на повышенной опоре;

3) игры высокой интенсивности;

– учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями:

1) на релаксацию;

2) на регуляцию дыхательной системы;

3) на снятие зрительного и эмоционального утомления;

4) для глаз – «пальмингом».

2.1.1.3. Адаптивная двигательная рекреация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (на примере детей с ДЦП)

Одним из самых распространенных заболеваний, связанным, в том числе, с нарушением функций опорно-двигательного аппарата с детских лет является детский церебральный паралич. В его основе лежит органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75 и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу:

- спастичности,
- ригидности,
- гипотонии,
- дистонии.

Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются:

- изменения зрения,
- слуха,
- вегетативно-сосудистые расстройства,
- судорожные проявления и пр.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности – от минимальных до максимальных.

В нашей стране пользуются классификацией Семеновой К.А (1978), согласно которой выделяются следующие формы ДЦП:

- спастическая диплегия,
- двойная гемиплегия,
- гиперкинетическая форма,
- гемипаретическая форма,
- атонически-астатическая форма [39].

2.1.1.4. Адаптивная двигательная рекреация лиц с интеллектуальными нарушениями

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями:

- стойкими нарушениями познавательной деятельности, которые выражаются

в следующем:

- 1)отсутствии потребности в знаниях;
 - 2)вялости мыслительной деятельности;
 - 3)неумении анализировать и обобщать;
 - 4)неумении из совокупности выделять главное;
 - 5)неумении проводить сравнение;
 - 6)неумении находить сходство;
 - 7)неумении оценивать себя и свою работу;
- недостаточностью всех уровней мыслительной деятельности:

- 1)наглядно-действенного;
- 2)наглядно-образного;
- 3)словесно-логического;

– анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью;

– восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем мире, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением;

– речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны:

- 1)фонетическая;
- 2)лексическая;
- 3)грамматическая;

– характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи:

- 1)коммуникативную;
- 2)познавательную;
- 3)регулирующую;

– память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания и сохранения, а также воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал – малоэффективно;

– внимание характеризуется малой устойчивостью и трудностью его распределения, а также замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое;

– существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления и неумение противостоять воле другого человека;

– эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей, отмечается:

- 1)недоразвитие;
- 2)неустойчивость эмоций;
- 3)отсутствие оттенков переживаний;
- 4)слабость собственных намерений;
- 5)стереотипность реакций;

– эмоциональная незрелость и нестабильность чувств, а также трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение, что в свою очередь способствует:

- низкий уровень навыков общения,
- задержка вербального развития,
- пассивность,
- повышенная подчиняемость,
- отсутствие инициативы,
- агрессивность,
- деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние:

- тяжесть интеллектуального дефекта,
- сопутствующие заболевания,
- вторичные нарушения,
- особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в:

- замедленном темпе развития локомоторных функций,
- непродуктивности движений,
- двигательном беспокойстве,
- суетливости.

Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы:

- тонкие и точные движения рук,
- предметная манипуляция,
- жестикуляция
- мимика.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

– создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

– стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

– максимально активизировать познавательную деятельность;

– ориентироваться на:

1)сохранные функции;

2)сенситивные периоды развития;

3)потенциальные возможности ребенка;

– при всем многообразии методов отдавать предпочтение - игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

– упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

2.1.2. Классификация известных средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптивная двигательная рекреация является видом адаптивной физической культуры, которая, по мнению Евсеева С.П. [1] ориентирована на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, переключении на другой вид деятельности, отдыхе, общении. Признаки адаптивной двигательной рекреации схожи с признаками физической рекреации, с той лишь разницей, что последняя предназначена для людей без отклонения в состоянии здоровья. Первый и самый важный признак для данного вида деятельности является – двигательная активность, которая не является обязательной и выполняется на позитивном эмоциональном фоне. В адаптивной двигательной рекреации реализуется полная свобода выбора средств, методов и форм организации коллективных или самостоятельных занятий, где сами занимающиеся решают, чем им заниматься, стремятся к достижению психологического комфорта [1]. По мнению исследователей для наибольшего оздоровительного эффекта предпочтительней осуществлять занятия адаптивной двигательной рекреацией:

- на свежем воздухе,
- в рекреационных зонах,
- в парках и тому подобное.

Особенно важно это условие для людей со стойкими отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) различных возрастных и нозологических групп. Однако, в силу отклонений в состоянии здоровья или тяжести дефекта, не все лица с ОВЗ могут позволить себе выезды на природу, поскольку в данном случае имеет большое значение доступность природной среды. В этой связи необходимо предложить для инвалидов адекватные и доступные средства адаптивной двигательной рекреации, подобрать, соответствующие их физическому состоянию средства и формы занятий, оказывающие на организм занимающихся оздоровительный эффект.

Спектр рекреационных средств достаточно широк:

- физическая культура и адаптивная физическая культура:

- 1) различные виды гимнастик;
- 2) спортивная ходьба;
- 3) развивающие игры;
- 4) катание на лыжах и коньках;
- 5) элементы адаптивного туризма и так далее;

- элементы спорта и адаптивного спорта:

- 1) игровые виды по упрощенным правилам;
- 2) единоборства;
- 3) легкая атлетика и так далее;

- общение с природой:

- 1) в национальных парках;
- 2) в заповедниках;
- 3) рекреационных зонах и так далее;

- общение с животными:

- 1) верховая езда;
- 2) общение с домашними животными;
- 3) дельфинотерапия и тому подобное;

- взаимодействие с водной средой:

- 1) занятия плаванием в бассейне или в открытом водоеме летом;
 - 2) элементарные закаливающие мероприятия;
- средства искусства:

- 1) музыки;

- 2) танцев,
- 3) арт-терапии и тому подобное.

Важно, чтобы рекреативные занятия с людьми с ОВЗ и инвалидами имели, в первую очередь, оздоровительную направленность и содействовали формированию мотивации у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это одни из основных задач адаптивной двигательной рекреации. Учитывая особенности контингента с отклонениями в состоянии здоровья и разнообразие дефектов у контингента, возникла необходимость в систематизации и классификации средств, форм и методов рекреационной работы с различными нозологическими и возрастными группами. Только в этом случае можно эффективно, применяя адекватные физическому состоянию средства, методы и формы занятий, решать поставленные задачи по приобщению лиц с ОВЗ к активной физической активности. В этой связи рабочей группой был проведен опрос специалистов, осуществляющих физкультурно-оздоровительный процесс и лицами с ОВЗ и инвалидами на предмет выявления наиболее предпочтительных средств, методов и форм рекреативной деятельности. Это позволило систематизировать средства, методы и формы адаптивной двигательной рекреации, и, в дальнейшем, их классифицировать по заданным признакам с учетом особенностей различных нозологических и возрастных групп.

Кроме того, рабочей группой был проведен анализ существующих возрастных периодизаций с целью определения наиболее адекватных для классификации средств адаптивной двигательной рекреации по возвратным группам.

В человеческом жизненном цикле выделяют отдельные возрастные периоды, представляющие собой временные отрезки онтогенеза, характеризующиеся определенными специфическими особенностями организма:

- психологическими,
- морфологическими,
- функциональными,
- биохимическими,
- физическими и другими.

Классификация возрастных периодов основана на комплексе признаков [40]:

- размеры тела и органов,
- масса тела и органов,
- прорезывание зубов (зубной возраст),
- окостенение скелета (костный возраст),
- развитие органов (желез внутренней секреции),
- степень полового созревания (баллы полового развития),
- развитие физических способностей и другие.

Онтогенез человека принято разделять на три периода [41]:

- внутриутробный этап развития,
- интранатальный этап развития,
- внеутробный этап развития.

Внутриутробный это этап развития, берущий начало от момента зачатия организма до момента его рождения (примерно 40 недель). В процессе внутриутробного развития выделяют:

- герминальный период (зародышевый) – продолжительность 1 неделя,
- период имплантации - продолжительность 2 суток.,
- эмбриональный или зародышевый период – продолжительность 2 недели,
- неопернатальный или эмбриофетальный период – продолжительность 2 недели,
- фетальный (плодный) – продолжается от 9-ой до 38 - 40 недель.

Последний (фетальный) период включает в себя два подпериода:

1) ранний фетальный (от начала 9 недели и до конца 28 недели) – характеризуется интенсивным ростом и тканевой дифференцировкой органов плода,

2) поздний фетальный подпериод - начинается после 28 недели беременности и

длится до начала родов, то есть до отхождения околоплодных вод.

Интранатальный этап развития начинается от момента появления регулярных родовых схваток до момента перевязки пуповины и длится 6-18 часов.

После перевязки пуповины начинается следующий этап индивидуального развития – внеутробный. С учетом изменений, происходящих в организме человека в процессе индивидуального развития, в 1965 году на симпозиуме Академии педагогических наук СССР была принята следующая возрастная периодизация [42]:

- новорождённые – от 1 до 10 дней;
- грудной ребёнок – от 10 дней до 1 года;
- раннее детство – от 1 до 2 лет;
- первый период детства – от 3 до 7 лет;
- второй период детства – от 8 до 12 лет (муж.), от 8 до 11 лет (жен.);
- подростковый возраст – от 13 до 16 лет (муж.), от 12 до 15 лет (жен.);
- юношеский возраст – от 17 до 21 года (муж.), от 16 до 20 лет (жен.);
- средний возраст:
 - 1) первый период – от 22 до 35 года (муж.), от 21 до 35 лет (жен.);
 - 2) второй период – от 36 до 60 года (муж.), от 36 до 55 лет (жен.);
- пожилые люди – от 61 до 75 года (муж.), от 56 до 75 лет (жен.);
- старческий возраст – от 76 до 90 лет;
- долгожители – старше 90 лет.

В связи со сложившейся у нас в стране системой образования населения и школьным обучением детей выделяют:

- дошкольный возраст – 6-7 лет,
- младший школьный возраст 9-10 лет,
- средний школьный возраст – до 13-14 лет,
- старший школьный возраст – до 16-17 лет, а в связи с продлением срока обучения в школе – до 18-19 лет.

В медицинской практике возрастная периодизация опирается на соответствующие возрасту анатомические и физиологические особенности организма. Для периодизации детского возраста учитывается степень приспособленности к условиям окружающей среды, с которыми связана специфика ухода и воспитания ребенка [43].

Возрастные периоды у детей подразделяют на:

- период новорождённости (неонатальный период) – первые 4 недели,
- грудной период - от 4-х недель до 1 года ,
- раннее детство – 1-3 года,
- дошкольный возраст - 3 года – 6-7 лет,
- младший школьный возраст – 6-7 – 10-12 лет,
- подростковый период.

Подростковый период в свою очередь подразделяется по гендерному признаку:

- 1) девочки – 10 – 17-18 лет,
- 2) мальчики: 12 – 17-18 лет.

Возрастные периоды взрослого человека подразделяются на:

- юношеский период:
 - 1) юноши – 17-21 год;
 - 2) девушки – 16-20 лет;
- зрелый возраст (1 период):
 - 1) мужчины – 21-35 лет;
 - 2) женщины: - 20 -35 лет;
- зрелый возраст (2 период):
 - 1) мужчины – 35-60 лет;
 - 2) женщины – 35-55 лет;
- пожилой возраст – 55-60-75 лет;
- старческий возраст – 75-90 лет;

- долгожители – 90 лет и более.

Выготский Л.С. представлял процесс развития ребенка как переход между возрастными ступенями, на которых происходит главное развитие, через периоды кризисов. Периоды стабильного и кризисного развития по Выготскому Л.С. [44], [45]:

- кризис новорожденности (до 2 мес.),
- младенческий возраст (до 1 года),
- кризис 1 года,
- раннее детство (1-3 года),
- кризис 3 лет,
- дошкольный возраст (3-7 лет),
- кризис 7 лет,
- школьный возраст (7-13 лет),
- кризис 13 лет,
- пубертатный возраст (13-17 лет),
- кризис 17 лет.

Периодизация психического развития Эльконина Д. Б. – это возрастная периодизация развития ребёнка от рождения до 17 лет. Периодизация Эльконина Д. Б. является общепринятой в российской возрастной психологии [46]:

- раннее детство;
- младенчество (0-1 год);
- ранний возраст (1-3 года);
- детство:
 - 1)дошкольный возраст (3-7 лет);
 - 2)младший школьный возраст (7-13 лет);
- отрочество:
 - 1)подростковый возраст (13-19 лет);
 - 2)ранняя юность (от 19 лет).

Эриксон Э.Х. (1996) выделяет восемь фаз в психосоциальном развитии человека. Каждая из этих фаз, как и фазы в психосексуальном развитии по Фрейду, имеет свои задачи и может разрешиться благоприятно или же неблагоприятно для будущего развития индивида. Примерное соответствие этих фаз возрасту [47]:

- младенчество (от рождения до 1 года),
- раннее детство (1-3 лет),
- игровой возраст, дошкольный (4-6 -7 лет),
- школьный возраст (7-8-12 лет),
- юность (13-19 лет),
- молодость (от 19 до 35-39 лет) – начало зрелости, период ухаживания и ранние годы семейной жизни, годы до начала среднего возраста,
- зрелость (от 35-39 до 60 лет) – период, когда человек прочно связывает себя с определенным родом занятий, а его дети становятся подростками,
- старость (от 60 лет) – период, когда основная работа жизни закончилась [47].

Согласно имеющимся данным, Всемирная Организация Здравоохранения выделяет следующие возрастные периоды:

- детский возраст – 0-17 лет,
- молодой возраст – 18-44,
- средний возраст – 45-59,
- пожилой возраст – 60-74,
- старческий возраст – 75-90,
- долголетие – 90+.

В связи с тем, в нашем исследовании необходимо систематизировать и классифицировать средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам, исследователи в данной работе сочли целесообразным, на основании анализа различных возрастных периодизаций, придерживаться следующей возрастной классификации населения:

- дошкольный возраст (3-7 лет),
- школьный возраст (7-17 лет),
- молодой возраст (18-44 лет),
- средний возраст (45-59 лет),
- пожилой возраст (60-75 лет).

В дальнейшем, на третьем этапе исследования в соответствии с Техническим заданием НИР, для разработки технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп периодизация населения была расширена и использовались две возрастные классификации:

Первая – отечественная классификацию Выготского Л.С. [44].

Возрастные периоды детства:

- младенчество (до 1 года),
- раннее детство (от 1 года до 3 лет),
- дошкольное детство (от 3 до 6-7 лет),
- младший школьный (от 6-7 лет до 10-11 лет),
- подростковый (от 10-11 до 14-15 лет),
- юношеский (от 14-15 до 17-18 лет).

Вторая – периодизации населения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [48]:

- молодой возраст, 18 до 44 лет,
- средний возраст, 44-60 лет,
- пожилой возраст, 60-75 лет,
- старческий возраст, 75-90 лет,
- долгожители, после 90 лет.

2.1.2.1. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по решаемым задачам

Адаптивная двигательная рекреация, как компонент адаптивной физической культуры обладает универсальной возможностью посредством физического упражнения, путем применения доступной двигательной активности индивидуальной для каждого занимающегося решать широкий спектр задач.

В частности, решаются задачи укрепления здоровья через развитие физической подготовленности, активизации систем организма и адаптации к нагрузкам разной интенсивности.

Образовательные задачи включают формирование системы знаний в области адаптивной физической культуры и спорта через активизацию познавательной активности.

В процессе рекреационных занятий большое внимание отводится решению воспитательных задач, так как одна из важных целей рекреации приобщение к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, а для этого необходимо сформировать потребность в ежедневных физических упражнениях и умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, а также самостоятельность, творчество, инициативность.

Одной из немаловажных задач адаптивной двигательной рекреации является решение задачи социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) инвалидов. В настоящее время наше общество на пути принятия и признания прав и свобод каждого человека быть равным со всеми другими гражданами Российской Федерации, на пути устранения ограничений в жизнедеятельности человека с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов, создания

благоприятных условий к саморазвитию и самоактуализации, что необходимо любому человеку. Поэтому совместные занятия физическими упражнениями, подвижными играми и другими видами индивидуально доступной двигательной активности позволит стереть границы между «здоровыми» и людьми с ОВЗ, и позволит последним вести полноценный образ жизни, активно участвовать жизни общества, выполнять свои гражданские обязанности.

Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с отклонениями в стоянии здоровья различных нозологических и возрастных групп по решаемым задачам представлена в соответствии с таблицами 1-4.

Таблица 1 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушениями слуха по решаемым задачам

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и ее виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и ее виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Социализация	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Социализация	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Молодой возраст (18-44 лет)	
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, двигательная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, двигательная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод.
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца,	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, двигательная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления

Продолжение таблицы 1

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
		Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Таблица 2 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушениями зрения по решаемым задачам

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		Дошкольный возраст (3-7 лет)	
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд,	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 2

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Азробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Социализация	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Азробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 11-14 лет; подростковый возраст – 15-17 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (брулининг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, горюдки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (брулининг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, горюдки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 2

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Социализация	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 2

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 2

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимитийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Методы сопровождающей речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Совершенствительный метод
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимитийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Методы сопровождающей речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимитийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Методы сопровождающей речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимитийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Методы сопровождающей речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 2

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Таблица 3 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата по решаемым задачам

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Физическая подготовка	Групповые занятия Малогрупповые занятия Индивидуальные занятия	Подвижные игры, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Повторный метод, Равномерный метод, Игровой метод
Образование/ Воспитание	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Игровой метод
Социализация	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини-гольф,	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 3

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод, Соревновательный метод
Социализация	Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Игровой метод, Соревновательный метод
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Образование/ Воспитание	Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод, Соревновательный метод
Социализация	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовое тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Образование/ Воспитание	Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод

Продолжение таблицы 3

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	
Социализация	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, минни – гольф, городки), Занятия элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Игровой метод
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, минни – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Игровой метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, минни – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод
Социализация	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, минни – гольф, городки), Занятия элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Игровой метод, Соревновательный метод

Таблица 4 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с интеллектуальными нарушениями по решаемым задачам

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Физическая подготовка	Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации, Метод невербальной передачи информации
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации, Метод невербальной передачи информации, Метод идеомоторной речи, Метод целостного изучения
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами танца	Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Физическая подготовка	Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание	Соревновательный метод, Повторный метод, Игровой метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Методы наглядности, Метод идеомоторной речи
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами танца	Игровой метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Самостоятельные группы Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса, Аэробика и её виды	Метод идеомоторной речи, Повторный метод, Соревновательный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Самостоятельные группы Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Методы наглядности, Метод идеомоторной речи

Продолжение таблицы 4

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Социализация	Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами танца	Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Самостоятельные группы Групповые занятия	Адаптивное плавание, Средства фитнеса, Азробика и её виды	Метод идеомоторной речи, Повторный метод, Равномерный метод, Интервальный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Самостоятельные группы Групповые занятия	Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод идеомоторной речи
Социализация	Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	-
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Физическая подготовка	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса	Повторный метод, Равномерный метод
Образование/ Воспитание	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	-
Социализация	Малогрупповые занятия Групповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	-

2.1.2.2. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по преимущественно используемым действиям

Основным средством адаптивной двигательной рекреации, как и других видов адаптивной физической культуры, принято считать физическое упражнение или любую доступную для занимающегося двигательную активность. При этом физическое упражнение как целенаправленно организованная двигательная деятельность имеет колоссальное влияние на организм человека, с одной стороны улучшает физическое состояние, с другой – благоприятно влияет на работу центральной нервной системы и стимулирует психические процессы.

Во время проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации в процессе решения основных групп задач в комплексе применяются умственные, перцептивные и двигательные действия.

Перцептивные действия и их стимуляция крайне необходимы для всех категорий занимающихся. Наличие у занимающихся нарушений со стороны любой сенсорной системы диктует необходимость активизации функции восприятия, которая будет реализована путем включения в процесс познания окружающего мира всех остальных сохранных систем. Путем применения физических упражнений, подвижных игр, игровых заданий можно улучшить слуховое восприятие у незрячих и слабовидящих, зрительную перцепцию у неслышащих и слабослышащих, а также других категорий занимающихся. Нужно помнить, что любой человек воспринимает мир мультисенсорно и очень важно научиться пользоваться всеми доступными способами восприятия окружающей действительности.

Умственные действия позволяют занимающимся в процессе рекреационной деятельности осмыслить те движения, которые предложены для выполнения. Выполнение упражнений в сочетании с проговариванием вслух и про себя позволяет лучше понять технику и запомнить последовательность двигательных действий, что безусловно позитивно отражается на качестве проводимых занятий.

Двигательные действия в свою очередь опираясь на умственные и перцептивные оказывают комплексное благотворное влияние на занимающихся. Биологическое влияние заключается в активизации психических функций, стимуляции роста костей и укреплении мышц и связок, в улучшении обмена веществ и укреплении здоровья в целом. Кроме этого, совместная двигательная деятельность позволяет расширить круг общения и приобрести новых друзей, придает уверенности в своих силах и формирует мотивацию и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических и возрастных групп по преимущественно используемым действиям представлена в соответствии с таблицами 5-8.

Таблица 5 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушениями слуха по преимущественно используемым действиям

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Игровой метод
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Азробика и её виды Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (словой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки),	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 5

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание. Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами гимнастики, фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовойтренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами гимнастики, фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, идеомоторная речь), Метод сопряженной речи, Метод диктатора, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами гимнастики, фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, идеомоторная речь), Метод сопряженной речи, Метод диктатора, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами гимнастики, фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, идеомоторная речь), Метод сопряженной речи, Метод диктатора, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 5

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес), гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды. Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес), гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами танца, хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес), гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки),	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 5

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Пожилый возраст (60 лет и старше) Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочке, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Таблица 6 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной реабилитации лиц с нарушениями зрения по преимущественно используемым действиям

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Азробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Игровой метод
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Азробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 11-14 лет; подростковый возраст – 15-17 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод.
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца,	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод.

Продолжение таблицы 6

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Метод наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Метод наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Метод наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 6

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Методы сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Средний возраст (45-59 лет) Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Методы сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Методы сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 6

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	метод, Игровой метод, Соревновательный метод
		Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Умственные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 6

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Туризм и его виды	с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Туризм и его виды

Таблица 7 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата по преимущественно используемым действиям

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Умственные	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения
Перцептивные	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности
Двигательные	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод

Продолжение таблицы 7

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Перцептивные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	целостного изучения, Игровой метод
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод невербальной передачи информации, (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности
		Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18 - 44 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности

Продолжение таблицы 7

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (бодулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45 - 59 лет)			
Умственные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (бодулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (бодулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 7

Классификационные признаки	Формы		Средства	Методы
	1	2		
			3	4
Пожилый возраст (60 лет и старше)				
Умственные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия		Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (Боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки); Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации, Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Игровой метод
Перцептивные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия		Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия		Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (Боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Игровой метод

Таблица 8 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с интеллектуальными нарушениями по преимущественно используемым действиям

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Умственные	-	-	Методы вербальной передачи информации
Перцептивные	Самостоятельные группы	-	Метод невербальной передачи информации
Двигательные	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	-	Метод целостного изучения, Игровой метод
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет, подростковый возраст – 11-14 лет, юношеский возраст – 15-17 лет)			
Умственные		Спортивные игры и их элементы, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации
Перцептивные	Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы	Метод невербальной передачи информации, Методы наглядности
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Игровой метод, Соревновательный метод, Повторный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Умственные	-	Спортивные игры и их элементы, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации, Метод сопряженной речи

Продолжение таблицы 8

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Перцептивные	-	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Методы наглядности
Двигательные	Индивидуальные занятия Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Игровой метод, Соревновательный метод, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Умственные	-	Спортивные игры и их элементы, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации
Перцептивные	-	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	-
Двигательные	Групповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Соревновательный метод, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Умственные	-	Шахматы, шашки	Метод идеомоторной речи
Перцептивные	-	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	-
Двигательные	Индивидуальные занятия	-	Метод целостного изучения

2.1.2.3. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по максимально допустимым зонам интенсивности нагрузок

Применение физических упражнений обеспечивает развитие физических качеств, повышение или сохранение уровня их проявления.

Нагрузку, которую может испытывать человек во время занятий физической культурой и спортом как правило определяют такими показателями как работа и мощность. Работой называют умножение силы, приложенной к объекту, на расстояние, пройденное этим объектом. В рамках занятий физическими упражнениями работа может также определяться количеством упражнений, повторов, подходов, умноженных на объём силы, затраченной на выполнение упражнения. Мощностью называется отношение выполненной работы к временному периоду. Концепция мощности физической нагрузки является одной из основополагающих в процессе подготовке спортсменов. Физическая нагрузка различной мощности в теории и методики физической культуры и спорта принято определять интенсивностью нагрузки в соответствии с 5 зонами:

1) Зона малой мощности (аэробно-восстановительная). Характерная для восстановительных мероприятий, разминки спортсмена. Определяет «фоновый» режим предстоящей работы. Для данной нагрузки характерны показатели ЧСС в пределах 125-140 ударов в минуту и уровень максимального потребления кислорода (МПК) составляет около 50-60% от максимальной. Таковую нагрузку возможно выполнять от 20-30 минут до 1 часа. Основным источником энергообеспечения является глюкоза крови и жиры. Для обеспечения физической нагрузки в малой зоне интенсивности, как правило, применяется повторный метод тренировки.

2) Зона средней мощности (аэробная развивающая). Выполнение физических упражнений в данной области приводит повышению функциональных показателей кардио-респираторной системы и поднимает уровень общей работоспособности. Показатели ЧСС достигают 140-160 ударов в минуту, а МПК до 60-80%.

Работа в данной зоне мощности может выполняться до 1 часа, а время выполнения одиночного упражнения сот 1-2 минут до 10 минут. Скорость выполнения циклических упражнений 50-80% от максимальной.

Основной источник энергии – глюкоза крови. Для выполнения упражнений в данной зоне интенсивности применяются интервальные и попеременные методы развития физических качеств. Применение интервального метода позволяет увеличить скорость вработывания всех функциональных систем и увеличивает скорость выхода на около максимальные показатели.

3) Зона большой мощности (смешанная аэробно-анаэробная). Выполнение физической нагрузки в данной зоне мощности выражается в показателях ЧСС 160-180 ударов в минуту и показатели МПК приближаются к максимальным.

Скорость выполнения циклических упражнений составляет 85-90% от максимальной. Основным источником энергообеспечения являются глюкоза и гликоген. Для данной зоны мощности повышается эффективность анаэробно-гликолитических механизмов. Как правило упражнения выполняются в интервале от 1-2 минут до 6 минут.

Общая продолжительность одного занятия может составлять 1-1,5 часа. Преимущественно применяется непрерывный интервальный метод тренировки. Характерно изменение нагрузки разной интенсивности и период отдыха составляет 2-3 минуты (до показателей ЧСС 120 ударов в минуту).

4) Зона около максимальной мощности (анаэробно гликолитическая).

Интенсивность выполняемых упражнений достигает 90-95 % от максимальной. Показатели ЧСС 180 ударов в минуту и выше. МПК 75-100% от максимальной.

Основными источниками энергообеспечения мышечной работы являются гликоген мышц и печени. Для данной зоны мощности характерно выполнение физических упражнений с повышением возможностей гликолиза и высоким кислородным долгом. По этой причине применяются упражнения с субмаксимальной интенсивностью и сокращённым интервалом отдыха, а следующее упражнение начинается на не довосстановлении. Время выполнения одиночного упражнения составляет 1 минута – 10 минут.

Общая продолжительность нагрузки составляет 40 минут Интервал отдыха до 1 минуты.

5) Зона максимальной мощности (анаэробно-алактатная). Данная зона интенсивности применяется для развития скоростных способностей, время выполнения одиночного упражнения составляет от 3 до 15 секунд с максимальной интенсивностью.

Показатели ЧСС в данной зоне интенсивности не показательны, так как за указанный временной период показатели кардио-респираторной системы не успевают выйти на около максимальные показатели. МПК минимальное.

Основной источник энергетического обеспечения мышечной работы является креатинфосфат. По этой причине, время выполнения упражнения составляет 15 секунд. А период восстановления до 1.5 минут, что характерно для равномерного интервального метода развития физических качеств.

Данные зоны мощности активно применяются для спортсменов с ограничениями в состоянии здоровья, но показатели ЧСС будут отличаться, так как у каждой нозологической группы, функционального класса, индивида могут быть особенности реакции организма на нагрузку в связи с сопутствующими нарушениями или особенностями травмы / заболевания. При этом может быть явное несоответствие между сложностью и интенсивностью физической нагрузки и реакцией организма на нагрузку.

Во время занятий адаптивной двигательной рекреацией не ставится цель достижения тренировочного эффекта, поэтому выполнение упражнений в 4 и 5 зоне мощности не применяются. Наиболее подходящей зонам мощности в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией являются зоны малой и средней интенсивности.

Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических и возрастных групп по зонам мощности нагрузки представлена в соответствии с таблицами 9-12.

Таблица 9 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением слуха по зонам мощности нагрузки

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, горючки) Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф,	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 9

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный
Средний возраст (45-59 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, тольфо, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Пожилый возраст (60-75 лет)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-

Таблица 10 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением зрения по зонам мощности нагрузки

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия Индивидуальные занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия Индивидуальные занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф,	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая, стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая, стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 10

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф,	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 10

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой, тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Пожилой возраст (60 лет и старше)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности			

Таблица 11 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата по зонам мощности нагрузки

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод

Продолжение таблицы 11

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Школьный возраст (младший школьный возраст 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный, Соревновательный метод
Молодой возраст (18 -44 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 11

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Продолжение таблицы 11

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-

Таблица 12 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с интеллектуальными нарушениями по зонам мощности нагрузки

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Дошкольный возраст (3-7 лет)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод

Продолжение таблицы 12

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочеч, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочеч, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её	Переменный метод, Игровой метод, Соревновательный метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
		виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18-44 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 12

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
Зона около максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод
Зона максимальной мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия	Спортивные игры и их элементы, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд	Переменный метод, Интервальный
Средний возраст (45-59 лет)			
Зона малой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод

Классификационные признаки	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4
Зона большой мощности	Индивидуальные занятия Групповые занятия Малогрупповые занятия Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Пожилый возраст (60 лет и старше)			
Зона малой мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод
Зона средней мощности	Групповые занятия Малогрупповые занятия	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды	Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
Зона большой мощности	-	-	-
Зона около максимальной мощности	-	-	-
Зона максимальной мощности	-	-	-

2.1.2.4. Классификация средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по максимально допустимым величинам психических напряжений

Рассматривая понятие «психическое напряжение» в психологии определяют его как «Стресс» от английского языка – stress – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований [38].

Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Селье Г. (1936) при описании адаптационного синдрома. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации [38].

При подборе средств и методов организации рекреационных мероприятий по адаптивной физической культуре необходимо учитывать внешние и внутренние факторы – «стрессоры», приводящие к возникновению стресса. «Стрессоры» от английского языка – stressors – неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. К числу стрессоров относят: сильные физические и психические травмы, кровопотерю, большие мышечные нагрузки, инфекции, ионизирующее излучение, резкие изменения температуры, многие фармакологические воздействия и другие факторы [38].

В рамках адаптивной физической культуры нами выделены, в соответствии с рисунком 1, следующие факторы – стрессоры.



Рисунок 1 - Стрессоры

Психологическая характеристика детей с нарушениями слуха, потеря слуха лишает человека важного источника информации и ограничивает тем самым процесс его интеллектуального развития. Однако эти недостатки в значительной мере могут быть компенсированы применением специальных методов и технических средств в обучении.

Нарушение слуха непосредственно влияет на речевое развитие и оказывает опосредованное влияние на формирование памяти, мышления. Что же касается особенностей личности и поведения, не слышащего и слабослышащего, то они не являются биологически обусловленными и при создании соответствующих условий поддаются коррекции в наибольшей степени.

У человека с нарушением слуха наблюдается расстройство всех основных функций речи (коммуникативной, обобщающей, сигнификативной, контрольной, регулирующей) и составных частей языка (словарный запас, грамматический строй, фонетический состав). Поэтому лица, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников [49].

В соответствии с этим нами было проведена классификация величины психического напряжения при организации адаптивной двигательной рекреации для лиц с нарушением слуха. Данные представлены в соответствии с таблицей 13.

Таблица 13 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением слуха по максимуму допустимым величинам психических напряжений

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
Дошкольный возраст (3-7 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Занятия с элементами танца, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Адаптивное плавание, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод.
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет; подростковый возраст – 11-14 лет; юношеский возраст – 15-17 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа)
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Занятия с элементами танца, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Шахматы, шашки. Средства фитнеса (шейпинг, футбол-	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
			гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод, Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод
Молодой возраст (18-44 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, горючки)	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа)
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд	Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, горючки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 13

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Горные лыжи/сноуборд	Соревновательный метод
Пожилый возраст (60 лет и старше)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, минни – гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод

Рассматривая психологические особенности лиц с нарушениями зрения то нарушение зрительных функций оказывает серьезное влияние на развитие психики в связи с той огромной ролью, которую играет зрение в жизни человека. У лиц с глубокими нарушениями зрения сокращаются или полностью отсутствуют зрительные ощущения и восприятия, что приводит к уменьшению количества представлений, снижает возможности развития мышления, речи, воображения. Наблюдается снижение психической активности (особенно в дошкольном и преддошкольном возрасте), возникают изменения в эмоционально-волевой сфере и ориентировочной деятельности. Причем, в наибольшей степени данные особенности проявляются у незрячих с рождения детей и детей, потерявших зрение в период формирования речи, и наименее они выражены.

Нарушение зрения оказывает негативное воздействие на развитие всех психических функций слепого и слабовидящего, психические процессы приобретают своеобразие как в процессе формирования, так и в результате их реализации в соответствующей деятельности. Однако это не означает, что они не могут достигать того же уровня развития, как у людей без нарушений зрительных функций. Например, произвольное и непроизвольное внимание лиц с нарушением зрения формируется в деятельности, которая активизирует духовные потребности, интересы, волевые качества и определяет уровень развития и направленность внимания.

Серьезные нарушения зрения отражаются на сенсорной организации человека и его познавательной деятельности. Полная или частичная потеря зрения приводит к перестройке работы других анализаторных систем: у тотально слепых утраченные зрительные функции замещаются деятельностью тактильного и кинестетического анализаторов, у частично зрячих доминирующим видом восприятия остается зрение [49], [50].

На основании выше изложенного нами было проведена классификация величины психического напряжения при организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением зрения. Данные представлены в соответствии с таблицей 14.

Таблица 14 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением зрения по максимуму допустимым величинам психических напряжений

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
Дошкольный возраст (3-7 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод.
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Адаптивное плавание, Азробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет, подростковый возраст – 11-14 лет, юношеский возраст – 15-17 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Национальные виды спорта и неолимпийские керлинг,	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	величины психического напряжения		бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	
Молодой возраст (18-44 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Элементы атлетизма (силовой тренинг), Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Горные лыжи/сноуборд	Метод целостного изучения, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод.

Продолжение таблицы 14

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод целостного изучения, Соревновательный метод
Пожилый возраст (60-75 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод.
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод.

Рассматривая поражение опорно-двигательного аппарата необходимо выделить три основных группы: детский церебральный паралич (далее – ДЦП), спинномозговые травмы (СМ), а также ампутации и врожденные недоразвития конечностей. При этом у последних двух наблюдается лишь приобретенные психические нарушения, связанные с самими поражением (не возможностью полноценного принятия себя).

Рассматривая ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Психические нарушения при ДЦП обусловлены ранним органическим поражением головного мозга, ограничением двигательной активности, социальных контактов, а также условиями воспитания. Познание окружающей действительности с первых месяцев жизни нарушено, а познавательная деятельность является основой памяти, мышления, воображения. Отрицательное воздействие на нервную систему может оказать психологическая обстановка в семье, невозможность полноценной игровой деятельности, педагогическая запущенность. Психические нарушения при ДЦП проявляются в виде расстройств эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности и личности. Нарушения познавательной деятельности проявляются в отсутствии интереса к занятиям, плохой сосредоточенности, медлительности, низкой умственной работоспособности и концентрации внимания, снижении памяти, мышления. При спастической диплегии и гемипаретической форме нарушены пространственные представления, конструктивный праксис; при гиперкинетической форме нарушены вербальное мышление, память, внимание. Психические нарушения могут быть от задержки психического развития (ЗПР) до олигофрении в легкой и умеренной степени. Нарушение эмоционально-волевой сферы проявляется чаще всего в виде повышенной эмоциональной возбудимости в сочетании с неустойчивостью вегетативных функций, повышенной истощаемостью нервной системы. В дошкольном возрасте дети отличаются чрезмерной впечатлительностью, склонностью к страхам, двигательной расторможенностью, повышенной эмоциональной возбудимостью. Особенности личности – нередко отмечается задержанное развитие по типу психического инфантилизма. В своих поступках дети в основном руководствуются эмоциями удовольствия, они эгоцентричны, не подчиняются требованиям коллектива, волевые усилия недостаточны. Больные эмоционально неустойчивы, легко истощаемы, инертны, игровая деятельность их бедна и однообразна, отмечаются ранние проявления сексуальности. Наблюдается дисгармония развития личности с неустойчивым настроением и сложной школьной и социальной адаптацией. На тяжесть психических нарушений влияют тяжесть и характер двигательных нарушений [50]. Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата по максимально допустимым величинам психических напряжений представлена в соответствии с таблицей 15.

Таблица 15 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата по максимально допустимым величинам психических напряжений

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
Дошкольный возраст (3-7 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Адаптивное плавание	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Занятия с элементами танца, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод.
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет, подростковый возраст – 11-14 лет, юношеский возраст – 15-17 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини – гольф, городки), Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод,
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод. —

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	величины психического напряжения		(силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	
Молодой возраст (18-44 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод,
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Горные лыжи/сноуборд	Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, п о вторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 15

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Горные лыжи/сноуборд	Соревновательный метод
Пожилый возраст (60-75 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод

Рассматривая лиц с интеллектуальными нарушениями то с раннего возраста наблюдается снижение интереса к окружающему, безразличие, общая патологическая инертность, что не исключает, однако, крикливости, раздражительности. В структуре личности как нормального, так и умственно отсталого ребенка эмоционально-волевая сфера занимает значительное место. В изучении проблемы нарушений эмоционально-волевой сферы умственно отсталого человека выделяют несколько направлений: интеллектуализм (эмоциональные нарушения рассматриваются как вторичные явления, возникающие в зависимости от интеллектуального дефекта), волюнтаризм (эмоционально-волевые расстройства – основной дефект при умственной отсталости, а интеллект якобы не так уж и нарушен). Интеллектуальная недостаточность и незрелость личности проявляются в следующих особенностях эмоциональной сферы умственно отсталых лиц: слабость интеллектуальной регуляции эмоций, их малая дифференцированность, полярность, несоответствие внешним воздействиям по силе и содержанию, затруднения в развитии высших (интеллектуальных, моральных, эстетических) чувств, низкий уровень развития средств эмоциональной выразительности. Наряду с этим при умственной отсталости нередки болезненные расстройства чувств: раздражительность, эйфория, дисфория, апатия [50].

Согласно выше изложенному нами была проведена классификация величины психического напряжения при организации адаптивной двигательной рекреации для лиц с интеллектуальными нарушениями. Данные представлены в таблица 16.

Таблица 16 – Классификация систематизированных форм, средств, методов организации адаптивной двигательной рекреации лиц с интеллектуальными нарушениями по максимально допустимым величинам психическим напряжениям

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
Дошкольный возраст (3-7 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Адаптивное плавание	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, горючки), Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод
Школьный возраст (младший школьный возраст – 7-10 лет, подростковый возраст – 11-14 лет, юношеский возраст – 15-17 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, горючки), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопровождаемой речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Групповые занятия Самостоятельные группы	Средства фитнеса (шейпинг, Пилатес), Элементы атлетизма	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	величины психического напряжения		Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	
Молодой возраст (18-44 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Горные лыжи/сноуборд	Метод целостного изучения, Соревновательный метод
Средний возраст (45-59 лет)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды), Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод

Продолжение таблицы 16

Расширенный классификационный признак	Классификационный признак	Формы	Средства	Методы
1	2	3	4	5
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Горные лыжи/сноуборд.	Метод целостного изучения, Соревновательный метод.
Пожилой возраст (60 лет и старше)				
Величины психического напряжения	Допустимые величины психического напряжения	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Национальные и неолимпийские виды спорта (боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс, лапта, гольф, мини - гольф, городки), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наблюдения, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод
	Максимально допустимые величины психического напряжения	Самостоятельные группы	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды)	Метод целостного изучения, Равномерный метод, Интервальный метод, Соревновательный метод

2.1.2.5. Примеры технологий использования адаптивной двигательной рекреации для совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптивный туризм

Адаптивный туризм – туризм для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья – достаточно новый вид адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, оздоровления и социальной интеграции.

По мнению Евсеева С.П. (2016) адаптивный туризм как особый вид жизнедеятельности обладает способностью позитивно влиять на личность человека с ограниченными жизненными возможностями, при этом затрагиваются такие психологические структуры, как уверенность в себе, уровень притязаний, независимость от окружающих. В этой связи Основной целью адаптивного туризма можно назвать расширение границ жизненного пространства инвалидов или их выезд за пределы «обычной среды» [1].

По мнению Ахметшина А.М., (2000) на сегодняшний день адаптивный туризм, как наиболее «щадящий», простой и доступный способ поддержания здоровья, привлекает большое количество участников. Именно этот вид туризма в наибольшей степени удовлетворяет всем требованиям к адаптивной рекреационной двигательной деятельности по сравнению с другими средствами и методами двигательной рекреации. Любой вид адаптивного туризма приближает жизненное пространство лиц со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов и пожилых людей, к жизненному пространству здоровых людей и способствует их психологической реабилитации и социализации.

Однако, с точки зрения адаптивной двигательной рекреации, главное в туризме – это переключение на другой вид деятельности, «отрыв от цивилизации» и общение с природой, огромный мобилизующий и оздоровительный потенциал [51].

Оздоровительное влияние туризма на организм человека подробно рассмотрено в работе Ахметшина А.М. (2000), в которой автор подчеркивал, что функционирование внутренних органов и систем человека – составной части природы, их взаимодействие между собой построены на приспособлении к существующим в природе условиям. Отрыв человека от естественных природных условий, нарушение принципов взаимоотношений между организмом человека и природой, сложившихся в результате многовековой эволюции, приводят к нарушениям в деятельности организма человека и различным заболеваниям. Ничто не может заменить для городского жителя оздоровительного влияния природы. Негативные моменты проживания в городе могут быть компенсированы пребыванием в естественном природном окружении. Оздоровительным фактором является само пребывание в лесу, где воздух насыщен фитонцидами и легкими аэроионами, деревья защищают от жары и ветра. Насыщенная негромкими звуками тишина леса, прохладная и чистая родниковая вода, нежные запахи цветов, полет бабочек, многие другие элементы природы лечат нервную систему горожанина в ряде случаев лучше лекарств. Чистый природный воздух:

- укрепляет здоровье человека,
- повышает работоспособность,
- снижает восприимчивость к различным заболеваниям.

Влияние адаптивного туризма на личность участника похода

В основе туризма лежит:

- участие человека в коллективных туристских мероприятиях,
- расширение круга общения,
- выход из четырех стен жилища,
- выезд за пределы города,

- психологическая мобилизация,
- повышение жизненной активности [51].

Чтобы решиться выехать в полевой палаточный лагерь, городскому жителю надо совершить волевое усилие и преодолеть нежелание испытывать дискомфорт, связанный с проживанием в палатке. Нахождение среди равных по правам и льготам людей лишает инвалида статуса исключительности. Наблюдение за успехами других инвалидов, которое убеждает в достаточно высоком уровне сохранных возможностей у людей с ограниченными жизненными возможностями, является одной из форм «косвенной психотерапии». В медицине подобное влияние группы называется «психотерапия посредством группы».

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- адаптивный туризм как особый вид жизнедеятельности обладает способностью позитивно влиять на личность человека с ограниченными жизненными возможностями, при этом затрагиваются такие психологические структуры, как:

- 1) уверенность в себе;
- 2) уровень притязаний;
- 3) независимость от окружающих;

- адаптивный туризм можно использовать в целях медико-психологической реабилитации инвалидов с детства;

- наиболее ярко психотерапевтический эффект проявляется в расширении границ жизненного пространства инвалидов.

Однако существует ряд причин или барьеров, по которым люди, в том числе и лица с ОВЗ, включая инвалидов, отказываются заниматься этим видом рекреации, либо делают это чрезвычайно редко. А именно:

- финансовая составляющая (высокая стоимость поездки);
- недостаточно времени;
- ограничения по состоянию здоровья;
- дефицит интереса;
- страх и безопасность:

- 1) материальные барьеры (степень доступности рельефа местности, исторических мест, памятников архитектуры, музеев и т.д.);

- 2) информационные барьеры (степень информационной доступности в различных учреждениях, музеях и т.д.: размер шрифта, альтернативные формы предоставления информации, например, о доступных путях передвижения и т.д.);

- 3) коммуникационные барьеры (стереотипы общения с инвалидами, которые сложились в конкретном обществе, незнание этикета в общении с инвалидами, не правильное понимание инвалидности и т.д.);

- 4) операционные барьеры (удобные и логичные по своей структуре бизнес-процессы работы с инвалидами, наличие служб сопровождения, степень облученности персонала и т.д.);

- 5) психологические барьеры лиц с ОВЗ и инвалидов, связанные с преодолением внутри своего «Я» мощного барьера страха остаться без защиты цивилизации. В процессе туристского похода или иного туристического мероприятия происходит переоценка инвалидом уровня своих потенциальных возможностей и границ среды активной жизнедеятельности. Состояние борьбы с трудностями формирует повышенный уровень мобилизации и готовность к их преодолению [51], [52].

Туристские мероприятия для лиц с ОВЗ и инвалидов, как правило, проводится в три этапа.

Подготовительный этап к проведению туристического мероприятия для лиц с ОВЗ и инвалидов включает в себя (перечень составлен с использованием материалов Ахметшина А.М., 2000):

- определение целей и задач мероприятия,
- выбор организационной формы мероприятия,

- анализ имеющихся возможностей,
- определение лиц, ответственных за решение конкретных организационных вопросов,

- подготовка необходимой документации,
- составление плана мероприятий подготовительного периода,
- анализ эффективности подготовительных действий и их коррекция [51].

В процессе основного этапа туристического мероприятия необходимо:

- проводить медико-физиологическую оценку организации и методики проведения занятий и мероприятий с целью соответствия предъявляемых психофизических нагрузок состоянию здоровья и физической подготовки туристов с ОВЗ и инвалидов,

- проводить коррекцию культурных и тренировочных мероприятий в зависимости от условий внешней среды и самочувствия участников с ОВЗ, и инвалидов,

- проводить санитарно-гигиеническую оценку и коррекцию условий питания, размещения, отдыха и тренировочных занятий туристов с ОВЗ, и инвалидов,

- обеспечить медицинскую помощь в ходе путешествия и проведение самоконтроля своего состояния здоровья участниками мероприятия и профилактику утомления,

- соблюдать технику безопасности и пожарную безопасность.

На заключительном этапе туристического мероприятия необходимо:

- оценить санитарно-гигиеническое состояние места после проведения мероприятия,

- пройти участникам туристического мероприятия повторное врачебное обследование,

- разработать, особенно для участников с ОВЗ и инвалидов, программу индивидуальных самостоятельных занятий по подготовке к последующему туристическому мероприятию,

- подвести итоги проведенного мероприятия.

Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации

Ориентирование по тропам – разновидность ориентирования, предназначенная для людей с ограниченными возможностями передвижения. Этот вид адаптивно-рекреативной и адаптивно-спортивной деятельности получил развитие в Швеции как «ориентирование широкого выбора сложными контрольными призмами», предполагающее наиболее равные и честные условия для сопоставления результатов участников с ограниченными физическими возможностями. В настоящее время ориентирование по тропам активно реализуется в Англии и Скандинавских странах.

Ориентирование по тропам аналогично обычному ориентированию, однако существуют значительные различия в организации элементов проведения соревнования. Большинство маршрутов разработано с учетом разного уровня зрительных и умственных способностей участников при толковании символов, чтении и понимании карт и соотнесении их с местностью, а также с учетом самостоятельного передвижения или в кресле-коляске, которая приводится в движение либо толканием, либо с помощью механизмов. Начинать занятия по данному виду адаптивной двигательной рекреации целесообразно в помещении, где необходимо также освоить ряд теоретических сведений.

Водные виды адаптивной двигательной рекреации

Водные виды адаптивной двигательной рекреации с успехом используются в рамках адаптивной физической культуры, начиная с адаптивного физического воспитания и заканчивая экстремальными видами двигательной активности.

Адаптивная двигательная рекреация актуальна во всех возрастных периодах жизни человека – от младенчества до старости и с инвалидами практически всех нозологических групп:

- по зрению,
- слуху,
- интеллекту,
- с поражениями опорно-двигательного аппарата,
- сложными дефектами и др.

Существует много различных классификаций водных видов. Рассмотрим некоторые из них:

– все водные виды адаптивной двигательной рекреации в зависимости от нахождения занимающегося по отношению к воде можно разделить на следующие группы:

- 1) активность занимающегося осуществляется на поверхности воды;
- 2) двигательная деятельность занимающегося проводится в воде;
- 3) занимающийся выполняет движения под водой;
- 4) взаимодействие занимающегося с водой реализуется в момент приводнения (после прыжков, ныряний и т.п.);

– в качестве следующего классификационного признака для разделения на группы водных видов адаптивной двигательной рекреации используется наличие (или отсутствие) у занимающегося вспомогательных приспособлений и технических средств. В этом случае выделяют следующие группы водных видов:

1) занимающийся выполняет все двигательные действия без каких либо дополнительных приспособлений и устройств;

2) занимающийся одевает на себя какие-то приспособления или технические средства (для облегчения или затруднения выполняемых действий);

3) занимающийся находится внутри или на поверхности приспособления или технического средства;

– в зависимости от особенностей водной среды, в которой осуществляется рекреационное мероприятие, выделяют:

1) естественные водоемы (реки, озера, моря, океаны и т.п.);

2) искусственные водоемы (бассейны, аквапарки, водные тредбаны и т.п.);

– все физические упражнения в воде, используемые в адаптивной двигательной рекреации, в зависимости от применяемых методов разделяются на следующие:

1) индивидуальные;

2) коллективные (игровые и соревновательные);

– в последние годы, в связи с использованием дополнительных способов воздействия на занимающегося в процессе занятий, классифицируются данные способы воздействия на различные сенсорные системы человека:

1) музыка, в том числе музыкальное сопровождение, выполнения конкретных упражнений;

2) световые воздействия, в том числе цветомузыка;

3) различные ароматизирующие добавки;

4) вибрационные потоки воды, оказывающие воздействие на тело занимающегося, и др.

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации

Игровые виды адаптивной двигательной рекреации – наиболее доступные и простые средства этого вида адаптивной физической культуры. Как правило, для их проведения достаточно минимального количества оборудования и спортивного инвентаря, которые в ряде случаев могут быть изготовлены собственными руками.

Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи,

биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Среди наиболее часто используемых игровых видов адаптивной двигательной рекреации можно выделить:

- подвижные игры, использующие сюжет как основу, стимулирующую двигательную активность занимающихся,
- эстафеты с использованием самых разнообразных двигательных действий,
- элементы спортивных игр, проводящиеся в большинстве случаев по упрощенным правилам.

Там же осуществлены их классификация (по нозологическому принципу) и систематизация; в частности, систематизированы подвижные игры (преимущественно для использования в условиях летнего отдыха) для следующих категорий детей:

- слепых и слабовидящих,
- глухих и слабослышащих,
- с проблемами развития интеллекта,
- с нарушениями речи,
- с поражением опорно-двигательного аппарата,
- с детским церебральным параличом.

В заключение можно сделать, что игровые виды адаптивной двигательной рекреации предоставляют огромные возможности для организации занятий по этому виду адаптивной физической культуры. Творческое применение игровых видов рекреативной деятельности позволяет разнообразить занятия, сделать их интересными, эмоциональными, переключать внимание занимающихся на сюжет или правила игры, добиться общения между участниками.

Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации

В настоящее время в работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, как в нашей стране, так и за рубежом, все большее внимание уделяется танцевальным упражнениям, которые, по существу, интегрируют в себе средства физической культуры, спорта и искусства.

Помимо традиционных хореографических, танцевальных залов танцевальные упражнения проводятся:

- на открытом воздухе (на танцевальных площадках);
- в воде:
- 1) аква- или гидроаэробика;
- 2) аква- или гидрошейпинг и т.п.;
- на льду элементы спортивных танцев на:
- 1) коньках;
- 2) салазках.

Основная целевая установка так называемого танцевального терапевта состоит в использовании танцевальных упражнений в качестве психотерапевтического средства коррекции эмоционального состояния любого занимающегося, испытывающего психологические проблемы после страха, перенапряжения и т.п. Другими словами, занимающийся здесь может быть здоровым человеком, не имеющим инвалидности, но оказавшимся в состоянии депрессии, тревожности и т.д.

Танцевальные упражнения рассматриваются как средство двигательной активности, применяемое с различными целями в работе, прежде всего с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, которые не могут использовать обычные танцевальные программы. Здесь танцевальные упражнения приспособляют (адаптируют) к проблемам этих людей. Отсюда и название – адаптивные танцы.

В заключение отметим, что танцевальные виды адаптивной двигательной

рекреации очень тесно связывают этот вид адаптивной физической культуры с креативными (художественно-музыкальными) видами двигательной активности человека, в которых главная целевая установка состоит в обеспечении у занимающихся возможности для творческой деятельности и самовыражения, а также самоактуализации.

Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными

Значительно возрастает роль животных в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, поскольку давно замечены терапевтические эффекты от общения с ними.

Присутствие животного в нашей жизни – в виде образов, в виде игрушки – дает ощущение безопасности, поскольку прикосновение к такому предмету дает ребенку уверенность в себе.

Взаимодействие с животными – это работа над отношениями, которые являются очень важными в психологии. Например, взаимодействуя с лошадью, ребенок устанавливает с ней множество разных отношений через:

- поводья,
- прикосновение,
- эмоциональное отношение,
- отношение символическое.

Так, лошадь является символом силы, свободы. Поэтому, взаимодействуя с ней, ребенок косвенно касается всех основных тем, волнующих человека и человечество.

Таким образом, взаимодействие с животными имеет огромное значение в жизни человека. Очень хорошие результаты получены от использования взаимодействий лошади и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (особенно с последствиями ДЦП), интеллекта.

И ценность конной терапии, в частности, заключается в перенесении в ежедневную жизнь навыков:

- владения своим телом,
- общения со сверстниками,
- общения с животными,
- общения с инструктором,
- общения с коноводами.

Игры могут доставлять удовольствие, однако в программе верховой езды основной задачей игры является повышение мотивации. Возможность всадников воспользоваться приобретенными в ходе программы физическими, интеллектуальными, а также социальными навыками выявляется в совместных действиях. Поскольку у каждого всадника свои индивидуальные трудности и возможности, то и мотивация участия в программе у каждого своя.

Таким образом, при взаимодействии с животными (лошадьми, собаками, птицами и др.) деятельность, направленная на управление их поведением, может и должна составлять современные программы по адаптивной двигательной рекреации.

Другие виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности

Помимо рассмотренных пока еще нетрадиционных для нашей страны видов адаптивной двигательной рекреационной деятельности имеется возможность организации рекреационных мероприятий, особенно осуществляемых на самодеятельной основе, с использованием других, хорошо известных и более простых видов двигательной активности. К таким видам относятся ходьба и бег, обладающие в случае их правильного применения большим оздоровительным эффектом.

В качестве самостоятельных организаций здесь выступают так называемые клубы любителей бега, где собираются на добровольной основе люди, стремящиеся к активным способам отдыха и проведения досуга.

Сюда же могут быть отнесены и прогулки в парках, рекреационных землях, проводимые в различные времена года.

Не утратили своего значения и занятия в тренажерных залах для активизации тонуса мышечной и других систем организма.

Отличными видами двигательной активности для рекреативных мероприятий являются:

- езда на велосипедах,
- лыжные прогулки,
- катания на санках,
- катания на коньках.

Очень часто, особенно людей пожилого возраста, привлекают шахматы и шашки, в которые они играют на открытом воздухе (в парках, садах).

Очень важным направлением рекреационной деятельности являются упражнения, направленные на овладение умениями и навыками произвольного расслабления мышц. Эти умения и навыки можно назвать универсальными, необходимыми для всех видов адаптивной двигательной рекреации, поскольку у большинства людей расслабленное состояние мышечной системы ассоциируется с отдыхом, удовольствием.

В заключение данного раздела, посвященного видам адаптивной двигательной рекреации, подчеркнем, что этот вид адаптивной физической культуры требует более глубокого научного обоснования, поскольку содержит в себе огромные возможности для:

- совершенствования системы комплексной реабилитации инвалидов,
- развития у них реабилитационного потенциала,
- ускорения интеграционных процессов,
- повышения уровня качества их жизни [53].

Классификацию форм рекреативно-оздоровительных занятий можно произвести с учетом разных признаков:

- специфика применения в разных социологических группах инвалидов,
- использование в разных возрастных группах,
- педагогические задачи, направленность, вид спорта и др.

Наиболее приближенной к действительной практике является классификация видов рекреации по месту применения:

- в условиях быта и семьи, к ним относятся:

1) подвижные игры,

2) упражнения гигиенической гимнастики в сочетании с закаливанием и водными процедурами,

3) развивающие и коррекционные упражнения в условиях «домашнего стадиона»,

4) индивидуальные программы комплексов упражнений самореабилитации, самокоррекции, саморазвития по видео и др.

— в условиях учебной деятельности: в процессе учебной деятельности адаптивная двигательная рекреация носит всегда организованный характер и представлена непродолжительными формами физических упражнений. Основное назначение таких физических упражнений заключается в:

- профилактике,
- разгрузке,
- отдыхе,
- восстановлении и активизации функционального состояния,
- переключении на другой вид деятельности;

к рекреативным формам относятся утренняя зарядка (в интернатах,

детских домах и пр.), физкультурные паузы, физкультминутки, профилактическая гимнастика, игры на переменах (в школах), релаксационная пластика, спортивные игры по упрощенным правилам, плавание, упражнения на тренажерах и др.;

– в условиях досуга и активного отдыха: самый многообразный арсенал физических упражнений представлен в формах двигательной рекреации в условиях досуга и активного отдыха инвалидов. К основным средствам относятся:

1)разнообразные подвижные и спортивные игры (настольный теннис, лапта, городки, бадминтон, бильярд, мини-футбол, дартс, баскетбол, в том числе в колясках, шашки и др.);

2)купание и плавание;

3)катание на санках и коньках, на лыжах и лодках;

4)ориентирование на местности;

5)бег «трусцой»;

6)прогулки и туристические походы;

7)спортивные развлечения;

8)викторины в сочетании с театрализованными представлениями;

9)танцы;

10)аттракционы;

11)физкультурные праздники типа «Веселые старты»;

12)конкурсы;

13)спартакиады и дни здоровья;

14)слеты;

15)экскурсии и т.п.

Отсюда следует, что данный вид двигательной активности в большей степени соответствует интересам и потребностям детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, так как является наиболее доступной и естественной формой реализации физических возможностей, где главное - не результат, а процесс. Адаптивная двигательная рекреация утоляет «эмоциональный голод» и создает условия равной личности в общении, а также объединяя зачастую детей и взрослых, здоровых и инвалидов с различными патологическими нарушениями, людей разного социального положения, уровня образования, профессий и национальностей.

Лотоненко А.В. подчеркивает, что адаптивная двигательная рекреация воспитывает целеустремленность и сознательное приобщение к культурным ценностям, тем самым происходит формирование истинных человеческих отношений, сферы общения, необходимого в условиях духовно-творческой атмосферы повседневной жизни, где проявляется уважение к человеческой индивидуальности и достоинству. Совместная деятельность помогает [54]:

– выработать нравственные критерии отношений,

– развивать способность к самореализации,

– развивать самооценку личности.

Адаптивная двигательная рекреация удовлетворяет потребность в сопереживании, сопричастности к определенной группе, обществу, реализуемая посредством общения.

Методики адаптивной двигательной рекреации (на примере дошкольных образовательных учреждений)

Перед современной педагогикой стоит актуальная на сегодняшний день задача - развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях. Из-за отклонений в состоянии здоровья дошкольникам часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания, не говоря уже о программах:

– «Старт»,

- «Детство»,
- «Физкульт-ура!» и др.

Многие дети нуждаются в особых методиках физического воспитания, учитывающих весь комплекс имеющихся физических, соматических и интеллектуальных проблем. Эти методики должны способствовать коррекции как психомоторного, так и речевого, эмоционального и общего психического развития. Используемые необходимые приемы и методы должны способствовать:

- максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия:

- 1) слух;
- 2) зрение;
- 3) обоняние;
- 4) осязание;

- переработке информации.

Девятилетние годы показали, что внедрение в практику работы дошкольных образовательных учреждений некоторых психологических подходов, в том числе, в дело физического воспитания детей, крайне необходимо.

О незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста свидетельствуют результаты многочисленных исследований, проведенных за рубежом. Во многих странах совпадают виды физической активности, используемые на занятиях по физическому воспитанию в дошкольный период. Поэтому структура программ по физическому воспитанию ряда зарубежных стран в дошкольный период развития детей имеет много сходств и состоит из четырех основных разделов:

- психомоторное развитие,
- обучение двигательным умениям и навыкам,
- физическая подготовленность,
- плавание и игры на воде.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Очень важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста таким образом, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

В настоящее время значительное количество детей дошкольного возраста имеют существенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Однако разумно организованные занятия, учитывающие физическое состояние таких детей могут и должны принести им пользу, помочь улучшить их здоровье.

Занятия по физической культуре с детьми в дошкольных образовательных учреждениях должны быть направлены:

- на обеспечение общей физической подготовки,
- на воспитание физических качеств,
- на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии двигательной функции,
- на формирование навыков и умений, необходимых для будущей учебы в школе.

Такие занятия требуют комплексного научного подхода, участия специалистов различных областей знаний:

- педагогов,
- психологов,
- врачей,
- дефектологов и других [55].

Наставничество

Наставничество - волонтерский вид деятельности социально активных людей готовых понять, принять и помочь. Наставничество можно рассматривать как метод психолого-педагогического сопровождения различных групп риска, в том числе и лиц, с различными нозологиями.

Метод наставничество – способ непосредственного и опосредованного личного влияния на человека. Добровольчество существует везде, где есть люди, которые заботятся о других и о проблемах общества. Наставничество сложный процесс добровольческой (волонтерской) деятельности и может рассматриваться, как способ:

- строить социальные отношения,
- применять на практике свои моральные и религиозные принципы,
- получать новые навыки,
- найти поддержку и друзей,
- почувствовать себя способным что-то совершить.

Наставничество как вид волонтерской (добровольческой) деятельности заключается в том, что:

– то эффективный способ решать сложные проблемы отдельного человека, общества и окружающей среды. Именно благодаря добровольчеству наставников многие тупиковые ситуации находят выстраданные решения;

– это механизм, с помощью которого люди могут прямо адресовать свои проблемы тем, кто может их решить;

– это движение с целью добиться большего влияния на собственную жизнь. Помогая другим, наставники-волонтеры обретают:

- 1) уверенность в своих способностях,
- 2) обучаются новым навыкам,
- 3) закладывают новые социальные связи;

– это возможность найти себя и заложить в свою жизнь те ценности и привычки, которые позволяют человеку вести здоровую и продуктивную, а также насыщенную жизнь.

Программа по наставничеству помогает молодым людям с ментальными нарушениями подготовиться к самостоятельной жизни. Наставничество – это универсальная технология передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

Задачи реализации целевой модели наставничества:

– улучшение показателей организации в:

- 1) образовательной;
- 2) социокультурной;
- 3) спортивной и других сферах;

– подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются:

- 1) нестабильность;
- 2) неопределенность;
- 3) изменчивость;
- 4) сложность;
- 5) информационная насыщенность;

– раскрытие личностного и творческого, а также профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка индивидуальной образовательной траектории;

– создание экологичной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;

– формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности.

Наставничество осуществляется в целях поддержки формирования личности,

саморазвития и раскрытия потенциала ребенка или подростка. Один из способов раскрытия потенциала – формирование активной жизненной позиции обучающихся и стремление заниматься добровольческой деятельностью, способствующей самореализации личности. Нормативную правовую базу этой деятельности в нашей стране в разных сферах на федеральном уровне обеспечивают:

- Конституция Российской Федерации,
- Гражданский кодекс Российской Федерации,
- Трудовой кодекс Российской Федерации,
- Федеральный закон от 11 августа 1995 г. No 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»,
- Федеральный закон от 19 мая 1995 г. No 82-ФЗ «Об общественных объединениях»,
- Федеральный закон от 12 января 1996 г. No 7-ФЗ «О некоммерческих организациях»,
- Федеральный закон от 24 июля 2009 г. No 212-ФЗ «О страховых взносах в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации»,
- Концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июля 2009 г. No 1054-р).

Наставническую деятельность, в том числе в образовательной среде регламентируют:

- Стратегия развития волонтерского движения в России, утвержденная на заседании Комитета Государственной Думы Российской Федерации по делам молодежи (протокол No 45 от 14 мая 2010 г.),
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденны распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. No 2403-Р),
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Реализация программы наставничества в системе образования Российской Федерации с учетом российского законодательства, социально-экономических и других условий наиболее эффективна с опорой на следующие принципы:

- принцип научности предполагает применение научно обоснованных и проверенных технологий,
- принцип системности предполагает разработку и реализацию программы наставничества с максимальным охватом всех необходимых компонентов,
- принцип стратегической целостности определяет необходимость единой целостной стратегии реализации программы наставничества,
- принцип легитимности, требующий соответствия деятельности по реализации программы наставничества законодательству.

Российской Федерации и нормам международного права:

- принцип обеспечения суверенных прав личности предполагает честность и открытость взаимоотношений, не допускает покушений на тайну личной жизни, какого-либо воздействия или взаимодействия обманным путем;

принцип аксиологичности подразумевает формирование у наставляемого:

- 1) ценностей законопослушности;
- 2) уважения к личности;
- 3) уважения к государству и окружающей среде;
- 4) уважения общечеловеческих ценностей;

- принцип продвижения благополучия и безопасности подростка (принцип «не навреди») предполагает реализацию программы наставничества таким образом, чтобы максимально избежать риска нанесения вреда наставляемому (никакие обстоятельства или интересы наставника или программы не могут перекрыть

интересы наставляемого);

– принцип личной ответственности предполагает:

1) ответственное поведение куратора и наставника по отношению к наставляемому и программе наставничества;

2) устойчивость к влиянию стереотипов и предшествующего опыта;

– принцип индивидуализации и индивидуальной адекватности, направленный на сохранение индивидуальных приоритетов в создании для наставляемого собственной траектории развития, предполагает реализацию программы наставничества с учетом возрастных, гендерных, культурных, национальных, религиозных и других особенностей наставляемого с целью развития:

1) целостной;

2) творческой;

3) социально адаптированной;

4) здоровой личности;

– принцип равенства признает, что программа наставничества реализуется людьми, имеющими разные гендерные, культурные, национальные, религиозные и другие особенности.

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри любой образовательной организации знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей.

Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути:

– социализации;

– взросления;

– поиска индивидуальных жизненных целей и их достижения;

– раскрытия потенциала и возможностей;

– саморазвития;

– профориентации.

Роль игры в жизни ребёнка с ОВЗ

Игра формирует личность ребенка. Маленький ребенок – это деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, вещах и явлениях приходят к ребенку через:

– движения его глаз, языка, рук,

– перемещение в пространстве,

– взаимодействие с игрушками.

Чем более разнообразная информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития. В игре не только выражаются склонность ребенка и сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей, а, следовательно, и на будущую судьбу. В игре дети имеют наибольшую возможность:

– быть самостоятельными,

– по своему желанию общаться со сверстниками,

– реализовывать и углублять свои знания и умения.

Чем старше становится ребенок, тем более значимой является педагогическая направленность игры на формирование его:

– поведения,

– взаимоотношений с другими детьми,

– воспитания активной позиции.

Для обучения через игру созданы подвижные и дидактические игры. Главная их особенность состоит в том, что задание предлагается детям в игровой форме. Подвижная игра может выполнять роль дидактической со всеми ее особенностями. В

этом случае её можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. Благодаря ощущению радости движения ребенок с ОВЗ выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья, так как не ущемляется потребность дошкольника в природной подвижности.

Дети играют, не подозревая, что:

- осваивают какие-то знания,
- овладевают навыками действий с определенными предметами,
- учатся культуре общения друг с другом,
- познают свои физические возможности.

Использование подвижных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился владеть своим телом. Кроме того, подвижная игра – источник радости, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком. В сюжетно-ролевой игре ребенок учится взаимодействию со сверстниками, самостоятельности. Этот вид игры способствует развитию речи и воображения ребенка. Включение в игру различных персонажей развивает детскую фантазию, способствует формированию речи. Также нельзя недооценивать позитивное влияние музыкальных игр, которые способствуют не только эстетическому воспитанию и развитию творческих способностей детей с ОВЗ, но и помогают формированию речевых и дыхательных, а также двигательных навыков, слухового восприятия и внимания.

Детям с ограниченными возможностями здоровья очень полезны игры с водой, песком и другими природными материалами, так как такие действия не только привлекают многих из них, но и развивают тактильные ощущения, способствуют снятию напряжения. Особое значение в коррекционно-воспитательной работе с детьми данной категории имеют дидактические и развивающие игры, направленные на коррекцию и развитие основных высших психических функций ребенка:

- речи,
- мыслительной деятельности,
- восприятия,
- внимания,
- памяти,
- воображения.

Обычно многие считают, что развивающие игры – это головоломки, логические игры с кубиками. Иногда к этой группе относят игры, развивающие мелкую моторику пальцев рук, расширяющие кругозор малыша и дающие ему энциклопедические знания, способствующие обучению навыкам чтения и письма. На самом же деле круг развивающих игр гораздо шире.

Основными характеристиками развивающей игры выступают следующие качества:

- многовариантность,
- условность (символичность),
- творческая свобода,
- самостоятельность самого играющего субъекта.

Главная особенность развивающих игр в том, что в них удается объединить один из основных принципов обучения – от простого к сложному – с очень важным принципом творческой деятельности – самостоятельно и по способностям.

Развивающие игры могут быть очень разнообразны по своему содержанию, создают атмосферу свободного и радостного творчества. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться самостоятельно, а значит, развивать свои творческие способности, в отличие от обучения, преимущественно формирующего у ребенка исполнительские черты. К развивающим играм с ребенком с ОВЗ не стоит относиться как к коррекционной деятельности, исправлению каких-либо недостатков.

Игра – интересное и приятное занятие, отвечающее основным потребностям ребенка. Она дарит малышу первые победы, которые запомнятся на всю жизнь.

Игра занимает большую часть жизни дошкольника, а поэтому обучение ребенка не может проходить вне игры. Любая детская игра – тихая или подвижная, групповая или индивидуальная, сюжетно-ролевая или словесная – может стать развивающей, если взрослый определит, какие способности и навыки ребенка она может развить и усовершенствовать, а также дополнительно обогатит ее дидактическими элементами, которые помогут эти навыки закрепить.

2.2. Рекомендации по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта

Адаптивный спорт является важнейшим средством воспитания инвалида как личности, его социализации и интеграции в мир здоровых людей. Для лиц с ограниченными возможностями увлечение адаптивным спортом, а особенно участие в спортивных состязаниях, это прежде всего общение, появление новых знакомых и друзей, а значит преодоление своей изоляции. Любые спортивные соревнования – это прежде всего праздник, а значит положительные эмоции, сопереживание, т.е. все то, чего лишен подросток-инвалид в обычной жизни. Двигательная активность, участие в различных спортивных тренировках и спортивных соревнованиях значительно активизируют эмоционально-волевую сферу таких детей, позволяет им забыть о своих недостатках и, в конечном счете, осознать, что их жизнь может быть полноценной и одухотворенной.

Следовательно, можно сделать вывод, что адаптивный спорт не только развивает физические качества подростка-инвалида и оказывает оздоровительный эффект на его организм, но является отличным средством благотворного влияния на качество жизни подростка с ограниченными возможностями, несмотря на те обстоятельства, в которых он оказался, в связи со своей болезнью и инвалидностью [1], [56].

2.2.1. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Спорт лиц с ПОДА представлен во Всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС) пятью всероссийскими спортивными федерациями:

- Всероссийской федерацией спорта лиц с ПОДА,
 - Всероссийской федерацией футбола лиц с заболеванием церебральным параличом,
 - Федерацией армреслинга России,
 - Федерацией керлинга России,
 - Союзом тхэквондо России,
- три из которых направляли своих спортсменов на последние летние и зимние паралимпийские игры по спорту лиц с ПОДА, по тхэквондо и керлингу.

Таким образом, этот вид адаптивного спорта сегодня включает в себя 35 групп спортивных дисциплин и отдельных дисциплин, общая сумма которых превышает 560 дисциплин. К отдельным спортивным дисциплинам относятся:

- дисциплины, которыми занимаются только лица мужского пола:
 - 1) регби на колясках;
 - 2) футбол ампутантов;
 - 3) хоккей-следж;
- дисциплины, которыми занимаются лица обоих полов:

- баскетбол на колясках;
- волейбол сидя;
- стендовая стрельба-трап;
- шашки.

Лица с ПОДА занимаются также одним видом адаптивного спорта – футболом лиц с заболеванием ЦП.

Такое многообразие спортивных дисциплин спорта лиц с ПОДА раскрывает большие возможности для включения их в занятия адаптивным спортом. Кроме того, как уже многократно отмечалось, именно спортивные дисциплины спорта лиц с ПОДА занимают доминирующее положение в программах летних и зимних паралимпийских игр. Эти дисциплины составляют приблизительно 75% от видов соревновательной деятельности, по которым разыгрываются комплекты медалей.

Многообразие спортивных дисциплин, представленных в большом количестве видов соревновательной деятельности, в которых разыгрываются комплекты наград, в том числе в программах как летних, так и зимних паралимпийских игр, обусловлено, с одной стороны, историей становления паралимпийского движения, а с другой, очень большим количеством спортивно-функциональных классов спортсменов, что демонстрирует всему миру важность реализации принципа справедливости или обеспечения равных возможностей атлетов с различными уровнями поражения структуры и функции опорно-двигательного аппарата или, что по-сути то же самое, - уровнями оставшихся или имеющихся в наличии структурно-функциональных возможностей соревнующихся.

Необходимо напомнить, что из десяти типов поражений, допустимых для занятий паралимпийскими видами спорта, восемь типов раскрывают поражения структуры и функций именно опорно-двигательного аппарата и только два типа – поражения органов зрения и нарушение интеллекта спортсменов-паралимпийцев. Конечно при значительном упрощении проблемы, тем не менее можно говорить о 80% нарушений опорно-двигательного аппарата по сравнению с другими поражениями организма человека, включая его интеллект, которые учитываются при реализации принципов обеспечения равных возможностей спортсменов в соревновательной деятельности в паралимпийских видах спорта. Поэтому именно этот вид спорта является образцом для подражания для спорта слепых и спорта ЛИН.

Вместе с тем, на примере спорта лиц с ПОДА можно проиллюстрировать каким образом осуществляется постоянное совершенствование классификации спортсменов, что неизбежно находит отражение в наименованиях спортивных дисциплин, составляющих их группу (например, группы спортивных дисциплин – легкая атлетика и лыжные гонки).

В легкой атлетике спорта лиц с ПОДА используется 141 спортивная дисциплина, а в лыжных гонках 21, что примерно в 7 раз меньше. Оказывается, причины столь большой разницы как раз и состоит в изменении вида классификации спортсменов в этих спортивных дисциплинах. В легкой атлетике используется преимущественно спортивно-функциональная классификация атлетов, а в лыжных гонках – гандикапная (процентная), в которой каждому спортивно-функциональному классу спортсменов, объединенных в одну стартовую группу, присваивается корректировочный коэффициент, выраженный процентом уменьшения или увеличения спортивного результата (в зависимости от способа регистрации результата), при соревнованиях спортсменов разных спортивно-функциональных классов в борьбе за один комплект медалей.

Спортсмены-паралимпийцы с ПОДА, участвующие в программе зимних игр, образуют в каждой дистанции или в каждом виде соревновательной деятельности всего две стартовые группы – те, кто соревнуются стоя, и те, кто соревнуются сидя. Обеспечение же принципа справедливости здесь осуществляется за счет применения различных по величине корректировочных коэффициентов, величина которых может изменяться на различных соревнованиях даже в рамках одного сезона.

Поскольку величина корректировочных коэффициентов достаточно часто меняется, их значения не вносятся в наименование спортивной дисциплины, но перечисление всех спортивно-функциональных классов спортсменов, соревнующихся стоя и отдельно сидя, сохраняется. Это приводит к тому, что производится значительное сокращение их количества. Например, в лыжных гонках – классический стиль, 15 км представлены классы LW1 - LW9, соревнующихся стоя, и LW10 - LW12, соревнующихся сидя. Это означает, что вводится одна спортивная дисциплина LW1 - LW9 вместо девяти возможных спортивных дисциплин для дистанции 15 км классическим стилем:

- LW1,
- LW2,
- LW3,
- LW4,
- LW5,
- LW6,
- LW7,
- LW8,
- LW9.

И, соответственно, вводится только одна дисциплина LW10 - LW12 для спортсменов, соревнующихся сидя, вместо трех:

- LW10,
- LW11,
- LW12.

При этом обязательно используются корректировочные коэффициенты для каждого спортивно-функционального класса (LW1- LW12).

Для данного примера выбрана спортивная дисциплина и, соответственно, классический стиль выполнения соревновательного действия, которые используются во всех возрастных группах и спортсменами обоих полов (мужского и женского).

Если обратиться к спортивным дисциплинам легкой атлетики, например, бег 200 м для мужчин и женщин, то нетрудно видеть, что для этой дистанции для мужчин и женщин выделены следующие двенадцать спортивных дисциплин:

- (T33, T34),
- T35,
- T37,
- T38,
- (T42, T43, T62, T63),
- (T44, T64),
- (T45-T47),
- T51,
- T52,
- T53,
- T54,
- T61.

Данные примеры наглядно демонстрируют разные подходы к формированию спортивных дисциплин в этих группах спортивных дисциплин (легкая атлетика и лыжные гонки), одновременно используемых во ВРВС.

При этом необходимо констатировать, что и в легкой атлетике для лиц с ПОДА в настоящее время осуществляется плановый переход от спортивно-функциональной классификации спортсменов к гандикапной (процентной), что, конечно же, приведет к необходимости переоформления наименований спортивных дисциплин во ВРВС.

Частая изменчивость спортивно-функциональной и гандикапной (процентной) классификации спортсменов-паралимпийцев дает основание для постоянных переоформлений наименований спортивных дисциплин и предложений по совершенствованию данных процедур и значительному их упрощению по сравнению

с действующим порядком. Возвращаясь спортивным дисциплинам, которые используются только лицами с ПОДА. К ним относятся:

- бочча,
- на байдарках и каноэ,
- дартс,
- парусный спорт,
- стрельба из лука,
- танцы на колясках,
- фехтование на колясках.

Особенно следует выделить спортивную дисциплину бочча, которая предусматривает участие лиц с тяжелыми и очень тяжелыми формами поражения как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Именно эта дисциплина реально и зримо воплощает в жизнь принцип максимального вовлечения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивный спорт.

Целесообразно обратиться к всероссийским спортивным федерациям с просьбой о рассмотрении возможности использования бочче, а также дартс в своей работе с инвалидами своих нозологических групп с различной тяжестью поражения.

2.2.2. Спорт слепых

Спорт слепых - такое его наименование зафиксировано во ВРВС – до настоящего времени является недостаточно известным среди широких слоев населения, сопряженным с понятием экстремальной деятельности.

До настоящего времени только специалистом в области адаптивной физической культуры известно, что незрячие спортсмены, в том числе тотально слепые, занимаются такими спортивными дисциплинами, как:

- биатлон,
- боулинг,
- горнолыжный спорт,
- футбол 5*5,
- другими видами соревновательной деятельности, которые, с одной стороны,

вроде бы вообще невозможно выполнить человеку со зрительной патологией, а, с другой, попытки выполнения, например, спуска с гор на лыжах являются крайне опасным для занимающихся.

Безусловно это так, если не учитывать тех особых искусственных условий выполнения подобных упражнений. К таким искусственным условиям необходимо отнести, во-первых, специальный спортивный инвентарь и оборудование и, во-вторых, привлечение к соревновательной и тренировочной деятельности специальных спортсменов, которых в адаптивном спорте называют:

- «спортсменами-лидерами»,
- «ведущими спортсменами»,
- «сопровождающими спортсменами с поражением зрения».

В первом случае имеются в виду:

- специальное ружье и дополнительные технические средства, с помощью которых незрячий спортсмен прицеливается «по слуху» (биатлон),
- озвученные мячи,
- специальные бортики для ограничения перемещения спортсменов в рамках заданных по размеру площадок (футбол 5*5),
- другой спортивный инвентарь (велосипед-танDEM),
- особое оборудование (ворота и бортики, и др.).

Во втором случае для обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности необходимо осуществить поиск лиц, готовых участвовать в работе с незрячим спортсменом, их обучение и соответствующую спортивную

подготовку.

Следует особо подчеркнуть, что некоторые спортивные дисциплины, для которых созданы специальный инвентарь и оборудование разработаны только для лиц с поражением зрения.

К таким спортивным дисциплинам относятся торбол и голбол, который даже входит в программу летних паралимпийских игр.

Как отмечалось ранее слепые спортсмены участвуют в соревнованиях наряду со спортсменами других нозологических групп в семи видах спортивных дисциплин, разумеется с помощью спортсменов-лидеров и специального спортивного инвентаря и оборудования.

Всего же во ВРВС сегодня представлено 22 группы спортивных дисциплин и отдельных спортивных дисциплин, общее количество которых достигает 327.

Здесь конечно же необходимо вспомнить, что такое большое количество спортивных дисциплин обусловлено классификацией спортсменов с поражением зрения, которая используется как в паралимпийских, так и в непаралимпийских видах адаптивного спорта.

Классификация атлетов в спорте слепых требует особого рассмотрения.

Во-первых, здесь очень большое значение имеют аппаратные средства регистрации и диагностики медико-биологических характеристик организма человека.

Во-вторых, в спорте слепых в разных его спортивных дисциплинах используются все три вида классификации – медицинская, спортивно-функциональная и гандикапная (процентная).

В-третьих, идет постоянная работа по совершенствованию всех видов классификации незрячих спортсменов с ориентацией, как минимум в видах соревновательной деятельности, входящих в программы летних и зимних паралимпийских игр, на спортивно-функциональную и гандикапную (процентную) классификации.

В качестве доказательства, подтверждающего данный тезис, приведем пример по тем же, что и в спорте лиц с ПОДА, спортивным дисциплинам: легкой атлетики и лыжных гонок, в которых, соответственно, во ВРВС представлено 102 и 13 дисциплин. Это обусловлено тем, что в спортивных дисциплинах лыжных гонок используется гандикапная (процентная) классификация, а в легкой атлетике преимущественно спортивно-функциональная, кстати, как и в плавании, где выделено 83 спортивных дисциплины.

Все эти факты дают основания для предсказания о необходимости корректировки количества спортивных дисциплин в таких группах спортивных дисциплин, как легкая атлетика и плавание.

В качестве примера для подражания, который вытекает из анализа содержания спорта слепых, следует указать на введение в этом виде адаптивного спорта спортивной дисциплины «спортивный туризм», имеющий очень большое прикладное значение. Логично предположить, что спортивный туризм будет востребован и очень полезен для спортсменов всех нозологических групп, поскольку он очень удачно вписывается в концепцию инклюзивного формата взаимодействия лиц с отклонениями в состоянии здоровья и обычных граждан нашей страны.

Завершая данный параграф, выделим два направления активизации развития спорта слепых, вовлечение в занятия этим видом адаптивного спорта как можно большего количества лиц, прежде всего детского и юношеского возраста, в систематические занятия.

Первое направление предполагает существенное увеличение количества и расширение ассортимента специального инвентаря и оборудования для спорта слепых.

Второе направление предусматривает юридическое закрепление статуса

«спортсмена-лидера» или «спортсмена-ведущего», присвоения ему всех прав и обязанностей, предусмотренных для незрячего спортсмена, включая выплаты материального вознаграждения за победы на крупнейших международных соревнованиях, которые предусмотрены для самого слепого спортсмена.

2.2.3. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Спорт ЛИН самый молодой вид адаптивного спорта, который оказался включенным во ВРВС в связи с его признанием Международным паралимпийским комитетом в 2010 году, в том числе как составной части программы летних XIV Паралимпийских игр в Лондоне в 2012 году.

Причиной такого положения дел является психологические стереотипы в оценки возможностей и способностей лиц с интеллектуальными нарушениями принять действующие правила и принципы спорта как важнейшего института социализации всех занимающихся, в том числе упомянутой нозологии.

Отказ лицам с интеллектуальными нарушениями в признании их способностей соревноваться по олимпийским и паралимпийским правилам и, главное, адекватно воспринимать, в том числе неизбежные ситуации поражения, привел к тому, что в мировой практике стало доминировать, безусловно, очень полезное и важное для данных лиц Специальное Олимпийское движение. Однако в Российской Федерации соревнования по программам Специальной Олимпиады не относятся Минспортом России собственно к соревновательной деятельности. Эти программы, включающие тренировки и соревнования ЛИН, трактуются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта как:

- «спорт по упрощенным правилам»,
- «двигательная рекреация»,
- «физкультурно-массовые мероприятия» и т.п.

Упрощенные правила соревнований по программе Специальной Олимпиады и, прежде всего, отказ от понятий «проигравший», «последний», введение системы дивизионирования спортсменов и розыгрыш в каждом дивизионе комплектов медалей, использование жеребьевки для отбора участников состязаний на соревнованиях более высокого уровня и ряд других принципиальных положений, изменение которых недопустимо с точки зрения Международной Специальной Олимпиады, приводит к серьезным отклонениям от принятых в спорте правил и подходов, как следствие, невозможность считать соревнования по таким правилам спортивным соревнованием. Вместе с тем, Специальная Олимпиада, вовлекающая в занятия активной двигательной деятельностью ЛИН, очень полезно для них и должна развиваться параллельно со спортом для данных лиц.

В настоящее время спорт ЛИН представлен 21 группой спортивных дисциплин и отдельных спортивных дисциплинах, общее количество которых составляет 236, которые дополнительно не дифференцируются подобно спорту лиц с ПОДА и спорту слепых из-за отсутствия каких-либо дополнительных спортивно-функциональных классов кроме одного класса «спортсмен с интеллектуальными нарушениями», годный для выполнения на соревнованиях по спорту ЛИН. В случае введения дополнительных классов этому классу можно было бы предложить аббревиатуру «ИН1», предполагая наличие ИН2, ИН3.

Отсутствие дифференциации ЛИН на спортивно-функциональные классы, как это сделано в спорте лиц с ПОДА и в спорте слепых, даст основание говорить о том, что в данном виде адаптивного спорта невозможно выполнить в полном объеме важнейший принцип адаптивного спорта - принцип справедливости или принцип обеспечения равных возможностей для спортсменов с разными уровнями поражения (разными уровнями оставшихся функциональных возможностей). А это,

в свою очередь, говорит о притеснении ЛИН по сравнению с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и поражением ОДА и зрения.

В частности, отсутствие дополнительных спортивно-функциональных классов в спорте ЛИН делает несправедливым соревнования, в которых участвуют лица, имеющие только интеллектуальные нарушения и лица, имеющие дополнительные нарушения, например, синдромы (один из них Даун синдром).

В связи с этим, а также с невозможностью конкурировать лицам с синдромом Дауна со спортсменами с интеллектуальными нарушениями, в большинстве случаев с легкой их степенью, а так же отсутствие поощрений спортсменов, стремящихся к достижению максимальных, в том числе рекордных результатов в системе Специальной Олимпиады, привели к созданию международной спортивной организации – Спортивного союза атлетов с Даун синдромом (Sports Union for athletes with Down Syndrome SADS), который проводит собственные международные соревнования - Трисомные игры (Trisome Games). Актуальность Трисомных игр существенно уменьшилась, поскольку Международная федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (VIRTUS) ввела в 2019 году три спортивно-функциональных класса для ЛИН:

– лица с интеллектуальными нарушениями, неотягощенные дополнительными поражениями (ИН1);

– лица с интеллектуальными нарушениями, отягощенные:

1)дополнительными поражениями сенсорных систем;

2)дополнительными поражениями ОДА (например, церебральным параличом);

3)синдромами (например, Даун синдром), отрицательно влияющими на двигательную сферу (ИН2);

– лица с расстройством аутистического спектра (РАС) (ИН3).

Следует особо подчеркнуть, что только в спорте ЛИН включена спортивная гимнастика, обладающая большим потенциалом развития координационных способностей занимающихся, дефицит которых имеет место у спортсменов всех без исключения видов адаптивного спорта.

В семи видах спорта, которыми занимаются лица с отклонениями в состоянии здоровья всех нозологических групп, спортсмены с интеллектуальными нарушениями добились наибольших успехов в плавании, в легкой атлетике, в настольном теннисе, то есть в тех спортивных дисциплинах, которые входят в программу летних паралимпийских игр, а также в лыжных гонках, где спортсмены нашей страны занимают лидирующие позиции в мире.

Завершая данный параграф, выделим важнейшие направления развития спорта ЛИН в нашей стране.

Во-первых, необходимо в максимально возможно короткие сроки добиться включения во ВРВС как минимум трех спортивно-функциональных классов ЛИН:

– ИН1,

– ИН2,

– ИН3.

Во-вторых, следует продолжать подготовку спортсменов с интеллектуальными нарушениями во всех программах, реализуемых как ВФСЛИН, так и СОР, укрепить и развить договор о сотрудничестве между этими общероссийскими федерациями.

В-третьих, внедрить в деятельность в спорте ЛИН специалистов по спортивно-функциональной классификации в адаптивном спорте.

В-четвертых, продолжить работу по преодолению психологических стереотипов отношения общества к лицам с интеллектуальными нарушениями, внедрению в практику личностно ориентированной гуманистической концепции отношения общества к данной категории наших граждан.

2.2.4. Спорт глухих

Спорт глухих имеет наиболее продолжительную историю по сравнению с другими видами адаптивного спорта.

Однако в настоящее время в мире интерес к нему снижается за исключением Российской Федерации и еще нескольких стран (Украина и Корея, а также Турция и Китай). Для подтверждения данного утверждения обратимся к результатам XXIII летних Сурдлимпийских игр г. Самсун (Турция) 2017 года, поскольку в последних XXIV летних Сурдлимпийских играх г. Кашис (Бразилия) 2022 года сборная команда Российской Федерации не принимала участие по известным причинам.

Итак, в 2017 году в Самсун (Турция) разыгрывались 219 комплектов наград. Из 31 страны, завоеваны ей хотя бы одну золотую медаль, сборная России уверенно завоевала первое место – 85 золотых наград (почти 40%-38,8%), а вместе со странами, занявшими со 2 по 5 место (Украина 21 медаль, Корея 18, Турция 17, Китай 14) – 155 медалей – более 70% от всех золотых медалей. Команды США с 5 золотыми медалями замкнула десятку, Германия с 4 медалями оказалась на 13 месте, Франция с 1 медалью – на 23 месте.

Похожая картина наблюдается и по другим медалям. Так, сборная России завоевала приблизительно четверть всех серебряных медалей (24,2%), а вместе с перечисленными странами – 60% (59,8%).

Все это говорит о подавляющем преимуществе пяти стран мира в данных соревнованиях и явно недостаточном внимании государств других стран к спорту слепых, особенно в таких ведущих мировых спортивных державах, как:

- США,
- Австралия,
- Канада,
- Франция и другие.

Одна из важных причин такого рода тенденций состоит в позиции Международного паралимпийского комитета по отношению к спорту лиц с поражением слуха. Дело в том, что МПК, в Международном стандарте по допустимым поражениям не только не включил поражение слуха в перечень допустимых или «годных» поражений в паралимпийском движении, но и, напротив, акцентировал внимание специалистов, на нем, что этот вид поражений человека относится к недопустимым поражениям, наряду с:

- «болевыми ощущениями»,
- «низким мышечным тонусом»,
- «избыточной подвижностью суставов».

Таким образом, МПК считает, что поражения слуха не вносят столь значительных ограничений в двигательную активность человека, чтобы отнести их к виду адаптивного спорта.

Кстати говоря, и примеры уникальных достижений глухих спортсменов в спорте здоровых лиц, когда они становились чемпионами мира среди здоровых атлетов, подтверждает правильность позиции МПК по этому вопросу.

Однако не будем углубляться в эту тему, пусть этим занимаются соответствующие международные спортивные организации.

Здесь же подчеркнем, что в Российской Федерации на уровне Федерального законодательства сурдлимпийское движение приравнено к паралимпийскому, а спорт глухих входит в число четырех основных видов адаптивного спорта. С точки зрения авторов этих строк именно такое отношение государства к спорту глухих предопределяет столь значительное доминирование российских спортсменов на международной спортивной арене в соревнованиях по данному виду адаптивного спорта.

Спорт глухих занимает второе место после спорта лиц с ПОДА по количеству

групп спортивных дисциплин и отдельных дисциплин - 31, общему количеству спортивных дисциплин - 341, причем, имея при этом только один спортивно-функциональный класс. По этим показателям он существенно опережает спорт слепых (22 и 327) и спорт ЛИН (21 и 236) соответственно.

К спортивным дисциплинам, которыми занимаются только спортсмены с поражением слуха, относятся:

- борьба вольная,
- велоспорт маунтинбайк,
- волейбол пляжный,
- гольф,
- каратэ.

Причем представляют интерес и для спортсменов других нозологий, прежде всего спортсменов с интеллектуальными нарушениями такие из них, как:

- велоспорт маунтинбайк,
- волейбол пляжный,
- гольф.

Важно показать ещё одну важную характеристику спорта глухих - количество спортивных дисциплин (видов спорта в олимпийской терминологии), из числа представленных во ВРВС и включенных в программу летних и зимних сурдлимпийских игр. С учётом включенных в программу зимних сурдлимпийских игр шахмат (что, конечно, вызывает удивление) оказывается 27 видов спортивных дисциплин, входящих в программу летних и зимних игр, то есть приблизительно 90% (87,1%), что значительно превышает аналогичный показатель в трёх других видах адаптивного спорта, особенно спорта ЛИН, где он равен 21 спортивной дисциплины или приблизительно 9% (8,9%) от 236 дисциплин, то есть в десять раз меньше, чем в спорте глухих. Ещё более удручающий показатель составляет процент дисциплины спорта ЛИН от видов соревновательной деятельности, включенных в программу летних паралимпийских (3,9%) и зимних (0,0%) игр.

2.3. Особенности совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта

2.3.1. Особенности совершенствования процесса физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта

Адаптивный спорт имеет особую специфику. Его средства и методы отличаются от методов обычного спорта. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

- общеподготовительные. К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением,
- специально-подготовительные. По внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики,
- соревновательные – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты.

Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

– преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т. п.,

– преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы. Следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности. Методы:

– словесные:

1) рассказ;

2) объяснение;

3) лекция;

4) беседа;

5) анализ;

6) обсуждение;

7) команда;

8) подсказка и др.;

– наглядные. Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого, следует широко использовать наглядные пособия;

– практические. Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Среди методов выделяют методы разучивания движений в целом и по частям.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Структуру методов определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений:

– равномерный,

– стандартный или переменный,

– варьирующий.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала техникотактических приемов и ситуаций

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательные упражнения – это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную

подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки [57].

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса являются:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека,

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов,

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений,

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

При развитии физических качеств и способностей занимающихся важнейшим условием, определяющим эффект всей тренировки, является правильный подбор средств, методов физического совершенствования а также форм организации занятий.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить средства, применяемые в адаптивном спорте:

- физические упражнения;

- дополнительные средства (специальный спортивный инвентарь);

- средства вербального (речевого) развития:

- 1)инструктирование;

- 2)указания и команды;

- 3) сопроводительные пояснения и замечания;

- 4) оценочные суждения;

- идеомоторные и психорегулирующие упражнения;

- средства обеспечения наглядности:

- 1)графические и аналогичные пособия;

- 2)предметные модели и макеты;

- 3)кинокольцовки;

- 4)видеомагнитофонные записи;

- 5)кинофильмы;

- технические средства и тренажеры;

естественно-средовые (вода, воздушные и солнечные ванны) и гигиенические (правила и нормы общественной и личной гигиены) факторы, при условии их упорядоченного, дозированного по продолжительности, силе и направленности, воздействия [57] - [59].

В паралимпийских видах спорта соревновательные упражнения выполняются:

- с использованием технических средств перемещения спортсмена или спортивного снаряда – колясок, санок, протезной техники для верхних и нижних конечностей,

- с использованием технических устройств размещения спортсмена (в фехтовании, в легкоатлетических метаниях и др.),

- без использования каких-либо технических приспособлений (например, в плавании, где всем без исключения спортсменам запрещены любые дополнительные технические устройства, или группам спортсменов, например, с последствиями ДЦП, способных выполнять упражнения самостоятельно).

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, имеющие существенное сходство с соревновательными, как по технике выполнения, так

и по преимущественному проявлению физических качеств и способностей. Они подразделяются на подводящие – предназначенные в основном для освоения техники соревновательного упражнения, развивающие – для развития физических и психических способностей, соответствующих тем, которые необходимы для выполнения соревновательного действия, и комбинированные.

Общеподготовительные упражнения – это действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств и формированию разнообразных умений и навыков. Они должны обеспечивать всестороннее развитие спортсмена и, вместе с тем, отражать особенности спортивной специализации.

В паралимпийских видах спорта роль общеподготовительных упражнений очень велика, поскольку использование технических средств (колясок, санок, протезной техники и т.д.) очень сужает диапазон возможных двигательных проявлений занимающихся, зачастую приводит к чрезмерной специализации и сужению круга тренировочных средств. Поэтому использование общеподготовительных упражнений, особенно без применения соревновательных технических средств, должно обязательно входить в программу тренировки паралимпийцев.

Спортивная подготовка – долгосрочный процесс, имеющий специфическую структуру. Данная структура характеризуется наличием нескольких этапов подготовки и предполагает весь комплекс направленных воздействий на спортивную подготовленность.

Очень важным аспектом построения спортивной подготовки в каждом виде спорта, в том числе в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с ПОДА, является рациональная периодизация тренировочного процесса, наиболее полно отвечающая намеченным целям и условиям подготовки. Многие специалисты в области теории спорта сошлись во мнении, что многолетняя подготовка спортсменов состоит из циклической структуры, состоящей из следующих элементов: макроцикл – из полугодичных, годичных, четырехгодичных (олимпийских) этапов; макроциклы в свою очередь делятся на мезоциклы, которые формируются из микроциклов.

Спортивная подготовка, в том числе слабослышащих подростков включает в себя несколько видов: физическую, техническую, тактическую и психологическую.

Совершенствование взаимосвязано всеми видами подготовки на основе научных исследований является одним из условий достижения высоких спортивных результатов. В этой связи проблемам физической подготовки спортсменов, как одной из компонентов многолетнего тренировочного процесса, уделяется большое внимание в отечественных и зарубежных исследователей.

Дифференциация физической подготовки является результатом решения задач многолетнего тренировочного процесса. В процесс физической подготовки включают как правило три части:

- общую физическую подготовку, которая является основой функциональной систем всего организма,
- специальную физическую подготовку, в основе которой выделяют увеличение возможностей спортсмена согласно требованиям, предъявленным разным специализации,
- разностороннюю – задачей, которой является воспитание гармоничного физического развития спортсмена.

По мнению многих исследователей, общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей спортсмена, развитие физических способностей, создает основу спортивного мастерства, поддержание необходимого уровня жизненно важных навыков. Специальная физическая подготовка спортсмена решает другие задачи, при этом применяется на основе общей физической подготовки.

Психологическая подготовка, как правило, направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения слабослышащих спортсменов.

Важный раздел психологической подготовки слабослышащих спортсменов – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать [58].

В тексте научной статьи Хуртика Д.В. представлены особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта. Техническая подготовка этих спортсменов имеет свои особенности, поскольку они имеют нарушения органов слуха [60]. Для слабослышащих школьников характерны следующие нарушения в двигательной области, которые необходимо учитывать при организации занятий адаптационной направленности:

- недостаточно точная координация и уверенность в движениях,
- относительная замедленность при овладении двигательными навыками,
- сложность сохранения статического и динамического равновесия,
- низкий уровень развития ориентирования в пространстве,
- медленная скорость выполнения отдельных движений,
- низкий уровень развития двигательных качеств (особенно силы, ловкости, выносливости),
- сниженная скорость обратной реакции,
- нечеткое снятие тормозного влияния коры головного мозга.

По сравнению со слышащими сверстниками слабослышащие юноши имеют более низкий уровень развития основных физических качеств, которые требуют дальнейшего совершенствования. Также следует отметить, что система физического воспитания в школах для слабослышащих, которая традиционно сложилась, не обеспечивает необходимого уровня развития физических качеств и должным образом не обеспечивает процесс физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих школьников.

Так, например, при освоении основ технической подготовки в работе со слабослышащими спортсменами необходимо придерживаться принципа постепенности и последовательности (от простого к сложному). В процессе применения упражнений надо использовать принцип многократного повторения одного и того же приёма.

Для глухих детей требуется демонстрация приемов, которая дополняется демонстрацией наглядных пособий (плакаты и фильмы, а также схемы и т.д.). Также допускаются имитация и пробные попытки занимающихся выполнять технические приёмы.

Спорт для глухих – это борьба, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Они занимаются теми же видами спорта, выступают по тем же правилам, что и обычные спортсмены, но, при этом имеют ослабленный слух, и добиваются таких же результатов, что и здоровые, а иногда даже лучше их.

В спорте слепых (такое официальное наименование вида спорта представлено во Всероссийском реестре видов спорта) допуск к соревновательной деятельности осуществляется по признакам, описанным в Классификационном кодексе, утвержденном Международным паралимпийским комитетом (IPC) и разработанным Международной ассоциацией спорта слепых (IBSA). Распределение спортсменов на спортивно-функциональные классы (B1, B2, B3), не имеющее ничего общего с разделением на три группы инвалидности по зрению, применяемым в нашей стране, предусматривает оценку зрительного поражения по принципам оценки сохраненных функций зрительного анализатора без учета времени потери зрения, стажа слепоты/слабовидения, причин слепоты/слабовидения, которые, безусловно, учитываются тренерами в индивидуальной работе с незрячими спортсменами.

Для спорта слепых характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора, возникает снижение ориентации в пространстве,

снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что в свою очередь приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Следует учитывать также фрагментарность и замедленность зрительного восприятия, искаженность предметных представлений [61], [62].

Основные методы, которые используются в практике работы с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, по мнению Л.В. Шапковой (2004), могут быть представлены следующими группами [50]:

- методы формирования знаний,
- методы обучения двигательным действиям,
- методы развития физических способностей,
- методы воспитания личности,
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся,
- методы регулирования психического состояния.

С.П. Евсеев (2021) выделяет следующие методы адаптивного спорта [58] [59]:

– наглядные (методы обеспечения наглядности) – применение различной наглядности: зрительной, слуховой, двигательной, применение специальных устройств. Используется показ двигательного действия, метод иллюстраций, метод демонстрации: слайды, ролики с сюжетами соревнований, видеофильмы, киноколлажи;

1) словесные: рассказ; беседа; описание; объяснение; разбор; задание; указание; команда; подсчет; создание словесной модели выполняемого упражнения; сопроводительные пояснения; замечания; словесные оценки.

2) практические: игровой; соревновательный; метод строго регламентированного упражнения.

Метод строго регламентированного упражнения делится на методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники (целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивного упражнения, сопряженные) и воспитание физических качеств (непрерывные, интервальные, круговой тренировки (круговой метод)). Преимущественная направленность методов строго регламентированного упражнения обусловлена тем, что в практике спортивной тренировки зачастую невозможно избирательно воздействовать только на овладение техники или воспитание физических качеств; как правило, это происходит комплексно. Круговой метод применяется как с целью избирательного воздействия на отдельные физические качества, так и комплексного их развития. Игровой и соревновательный методы самостоятельны, и с их помощью также решаются задачи овладения спортивной техникой и воспитания физических качеств [63].

Выделяют три группы методов воспитания [1]:

- методы воздействия на сознание, чувства и волю обучающихся (методы формирования нравственного сознания),
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (методы формирования нравственного поведения),
- методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности (методы поощрения и наказания).

В целях направленного развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используются те же методы, что и для здоровых людей, но с учетом специфики их заболевания:

– для развития мышечной силы:

- 1) методы максимальных усилий;
- 2) повторных усилий;
- 3) динамических усилий;
- 4) изометрических усилий;
- 5) изокинетических усилий;
- 6) «ударный»;

7) метод электростимуляции;

– для развития скоростных качеств (быстроты):

1) повторный;

2) соревновательный;

3) игровой;

4) вариативный (контрастный);

5) сенсорный методы;

– для развития выносливости:

1) равномерный;

2) переменный;

3) повторный;

4) интервальный;

5) соревновательный;

6) игровой методы;

– для развития гибкости применяют следующие методические приемы:

1) динамические активные и пассивные упражнения;

2) статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т.п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани – сухожилия и фасции, а также связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления;

– для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др., в частности:

1) элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

2) симметричные и асимметричные движения;

3) релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

4) упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

5) упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

6) упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

7) упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

8) воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и др.);

9) пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

10) упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

11) парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий [1].

Таким образом, составляя тренировочный план с учетом уровня подготовки спортсмена с ОВЗ включая инвалидов необходимо выбирать наиболее подходящие средства, методы и формы организации тренировочных занятий, поскольку объем нагрузок и их интенсивность, которые он может выдержать значительно ниже,

чем у спортсмена, не имеющего нарушения. Это вызвано также более медленным темпом восстановления организма инвалидов после серьезных физических нагрузок, что отражается на уровне развития и скорости совершенствования физических качеств [64].

2.3.2. Особенности совершенствования процессов образования и воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта

Адаптивный спорт является важнейшим средством воспитания инвалида как личности, его социализации и интеграции в мир здоровых людей. Для лиц с ограниченными возможностями увлечение адаптивным спортом, а особенно участие в спортивных состязаниях, это прежде всего общение, появление новых знакомых и друзей, а значит преодоление своей изоляции. Любые спортивные соревнования – это прежде всего праздник, а значит положительные эмоции, сопереживание, т.е. все то, чего лишен подросток-инвалид в обычной жизни. Двигательная активность, участие в различных спортивных тренировках и спортивных соревнованиях значительно активизируют эмоционально-волевую сферу таких детей, позволяет им забыть о своих недостатках и, в конечном счете, осознать, что их жизнь может быть полноценной и одухотворенной.

Следовательно, можно сделать вывод, что адаптивный спорт не только развивает физические качества подростка-инвалида и оказывает оздоровительный эффект на его организм, но является отличным средством благотворного влияния на качество жизни подростка с ограниченными возможностями здоровья, несмотря на те обстоятельства, в которых он оказался, в связи со своей болезнью и инвалидностью [56], [58], [59].

Исследования многих авторов определили значительное отставание глухих детей от их здоровых сверстников в развитии двигательных качеств (Байкина, Сермеев, 1991). Отставание выражено в недостаточно точной координации движений, низком уровне развития пространственной ориентации, поддержке равновесия (Грибовская, 1991). По данным Г.В. Трофимовой (1979), С.П. Хомко, А.Р. Сермеева (1993) у глухих детей наблюдается значительное ухудшение вестибулярных функций по сравнению со здоровыми [60].

Всестороннее гармоничное развитие детей с нарушением зрения, подготовка их к самостоятельной жизни, включение в общественно полезную трудовую деятельность является важной социальной задачей, которая решается в том числе в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

Рекреационно-оздоровительное направление адаптивного спорта – неотъемлемая часть внеурочной работы в образовательных организациях. В школах для детей с нарушением зрения организованы внеклассные занятия в секциях по спортивным играм (голбол, торбол, футбол, шоудаун), легкой атлетике и плаванию. На сегодняшний день все большую популярность среди молодежи с нарушением зрения завоевывают:

- параклаймбинг (адаптивное скалолазание),
- парусный спорт,
- гольф.

Спорт для слепых – самое эффективное средство реабилитации. Нельзя не согласиться, что незрячим нужны здоровье, сила, ловкость, смелость, точность, координация движений, ориентировка в пространстве. Все эти качества, умения и навыки развиваются и совершенствуются благодаря адаптивной физической культуре и спорту. Именно поэтому очень важно вовлекать слепых и слабовидящих в регулярные занятия физической культурой и спортом, начиная с самого раннего

возраста.

Занятия различными видами адаптивного спорта в секциях в образовательных организациях, в физкультурно-спортивных клубах, в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку или учреждениях дополнительного образования (ДЮСАСШ) позволяют воздействовать на физическую подготовленность, развитие физических качеств и способностей, а также формируют активную жизненную позицию у занимающегося, расширяют его коммуникативный потенциал, дают возможность самореализоваться и самоутвердиться через опыт соревновательной деятельности.

Занятия адаптивным спортом предполагают теоретическое образование, в процессе которого занимающиеся приобретают совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Помимо знаний о принципах и закономерностях подготовки в спорте, знаний о правилах соревнований, спортивной технике, методике построения тренировочного процесса, незрячие спортсмены должны освоить знания о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, знания о медицинской, спортивно-функциональной классификации инвалидов в избранном виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, знания о международной федерации спорта слепых (IBSA), выдающихся достижениях и рекордах незрячих паралимпийцев, а также знания юридического плана (Конвенция о правах инвалидов, стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

В спортивной работе с лицами с нарушением зрения используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей человека, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным [65]. Теоретическое образование спортсменов осуществляется в традиционных формах: лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Занятия спортом содействуют воспитанию адекватной самооценки, преодолению неуверенности в себе, воспитанию осознанного отношения к собственному здоровью и выполнению физических упражнений, ответственности и инициативности, дисциплины и т.д., а также формированию навыков самовоспитания.

Адаптивный спорт развивается в двух направлениях: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений, при этом основная задача адаптивного спорта направлена на максимальное вовлечение лиц с инвалидностью в занятия физическими упражнениями и спортом.

Поражения опорно-двигательного аппарата (далее ОДА) являются третьим по распространенности заболеванием у населения. Основным немедикаментозным средством профилактики и реабилитации в данных условиях является адаптивная физическая культура. На сегодняшний день появляется все больше исследований, подтверждающих эффективность занятий спортивно-оздоровительной направленности.

В современных условиях поддержка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) осуществляется различными государственными и общественными институтами, среди которых институт образования занимает ведущее место, особенно когда речь идет о детях-инвалидах, в том числе, детях с нарушениями ОДА.

Обучение новым двигательным действиям стимулирует образование новых нейронных связей в любом возрасте, а их количество, прочность, скорость передачи информации определяет эффективность процесса анализа и синтеза, то есть обучения

в целом.

Особо следует отметить, что необходимо развитие активной и широкой вовлеченности детей с нарушениями ОДА школьного возраста в занятия различными видами адаптивной физической культуры и спорта. Так внеурочная деятельность является наиболее эффективным средством развития лиц с ОДА.

Спортивно-оздоровительные внеурочные занятия для учащихся с двигательными патологиями требуют особой организации с учетом специфических особенностей физического, интеллектуального и личностного развития.

Для людей с нарушениями ОДА наиболее привлекательны различные виды адаптивного спорта, поскольку большинство из них – это инвалиды с детства, никогда не участвовавшие в спортивной деятельности.

Для детей среднего, старшего школьного возраста и лиц трудоспособного возраста в большей степени подойдут занятия любыми видами спортивных игр, но для детей дошкольного и младшего школьного возраста с ОДА на занятиях спортивно-оздоровительной направленности преимущественно применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, особенно с элементами соревновательной деятельности способствуют всестороннему развитию детей, развитию координационных способностей, а также играют роль в процессе воспитания и образования. Включение в игру или эстафету элементов любой спортивной игры можно закрепить ранее разученное двигательное действие, а также проверить качество его сформированности.

Для ребенка-инвалида важнейшей задачей является расширение сферы его самостоятельности, обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации, умения осваивать и применять новые знания и навыки, чему и способствуют настольные спортивные игры.

Говоря об обучении детей с интеллектуальными нарушениями, Сляднева Л.Н. и Сляднева Е.Н. в своем исследовании обозначают формирование и развитие двигательных-координационных способностей как основу компенсаторно-ориентационного физического воспитания. Под двигательной-координационной рефлексией подразумевается осмысление опыта реализации двигательного действия, а также способность представления занимающегося о собственных двигательных стереотипах, мышечных ощущениях, моторно-двигательных побуждениях, эмоциональных реакциях и т.п. [66].

Что касается воспитания детей с интеллектуальными нарушениями, положительную динамику по внедрению во внеурочную деятельность адаптивных настольных спортивных игр (новус, джакко-ло и шаффлборд) отразили в своем исследовании Э.А. Чебодаев и Л.В. Чепсаракова (2021). У детей с инвалидностью появилась возможность тренироваться и участвовать в школьных и региональных соревнованиях по данным видам спорта, что в свою очередь позволило развивать у них такие качества, как солидарность, товарищество, ответственность, морально-волевые качества личности, приобщать их к здоровому образу жизни, что положительно сказывается на развитии личности в целом. Также авторами исследования было отражено, что адаптивные настольные спортивные игры большое влияние оказывают на нервно-психическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и вызывают положительные эмоции. Отмечается, что совместные действия в играх способствуют налаживанию контактов между участниками, вызывают радость и удовлетворенность от преодоления трудностей, достижения поставленных целей. Игра, учитывая ее соревновательный характер способствует развитию наблюдательности, сообразительности, умению выстраивать тактический план действий, следовать ему либо регулировать для ведения успешной игры [92].

2.3.3. Особенности совершенствования процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивного спорта

Социализация – процесс интеграции индивида в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение её социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ему успешно функционировать в обществе [68].

Вопросы теории и организации адаптивной физической культуры (АФК) широко освещены в работах отечественных ученых С.П. Евсеева, В.Ф. Балашовой, Л.В. Шапковой. Адаптивная физическая культура включает в себя как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических дисциплин. Кроме того, АФК представляет собой широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация личности инвалида или человека с ограниченными возможностями здоровья.

При хорошей социальной адаптации человек успешно выполняет социальные роли, имеет высокий социальный статус, психологическую уверенность. Система работы с лицами с нарушениями слуха должна не только обеспечивать оптимальный уровень образования, но и готовить их в быстро меняющемся мире, обеспечивать самостоятельность в проявлении жизненной компетенции. Процесс социализации лиц с нарушением слуха имеет те же закономерности и тенденции, что и у слышащих.

В большинстве видов спорта мы имеем дело не просто с проявлением физической силы или выносливости, а с целостным выражением человеческой личности или силы коллектива. В этом плане спорт дает человеку многостороннюю удовлетворенность от проявления своих сущностных сил. Как и искусство, спорт постоянно раскрывает новые человеческие способности и возможности [69].

Социализирующая функция адаптивного спорта – это основная социальная функция, представляет собой совокупность многочисленных связей, сформированных в процессе спортивной деятельности, сочетающих в себе гуманистическую, коммуникативную, интегративную и другие функции [69].

Адаптивный спорт позволяет решать задачу интеграции лиц с нарушениями слуха в общество. Он помогает сформировать: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению психологических барьеров; способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни, насколько это возможно; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества, и т.д.

Участие в спортивных соревнованиях являются формой общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, дают возможность активной жизни. Необходимо создавать условия для вовлечения в интенсивные занятия спортом как можно большего числа лиц, с нарушениями слуха, в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают благоприятные психологические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения с обществом. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт входят в основные направления реабилитации и абилитации инвалидов. Реабилитация инвалидов – система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилитация

инвалидов - система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество [70].

В работах Л. Д. Хода, посвященных социальной интеграции незрячих людей в различных видах адаптивной физической культуры, обоснованы модели социальной интеграции незрячих/плохослышащих людей разного возраста, разработана четырехуровневая структура с соответствующими моделями социальной интеграции незрячих людей в различных видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, адаптивном оздоровительном спорте. Эта структура позволяет создать условия выбора индивидуального уровня интеграции лиц с нарушением слуха в зависимости от психофизических возможностей, занимающихся на каждом возрастном этапе развития [96].

Физическая культура и адаптивный спорт возвращает людям уверенность в себе, самоуважение, интегрирует в общество. Многолетний опыт, как зарубежный, так и отечественный, показывает, что спорт является одним из основных способов физической, психической и социальной реабилитации [71].

Значимость спорта бесспорна и ясна в достижении максимального возможного уровня жизнеспособности инвалида с нарушением слуха, самостоятельности, развитии личности, социальной, психической зрелости, совершенствовании в профессиональной деятельности и достижении высоких результатов в жизни. Спорт для лиц с поражением слуха способствует самоутверждению, стремление к лидерству и победам, является способом укрепить здоровье, улучшить самочувствие, а также средством психологической, социальной адаптации, общению с людьми со схожими интересами, преодоление коммуникативных барьеров.

Тенденция изменений, происходящих в обществе в последние годы, ставит вопрос о том, что только творчески активная, социально-развитая личность успешно включается в жизнь общества. Создание благоприятной среды позволит людям с нарушениями слуха проявлять себя, полноценно включиться в социальную жизнь общества. Социализация через профессиональный спорт повышает интеллектуальный и трудовой потенциал не только человека с нарушениями слуха, так и общества в целом.

Проблема социализации лиц с нарушением зрения и их интеграции в общество зрячих не теряет актуальности и в 21 веке. Интеграции инвалидов, в том числе и лиц со зрительной депривацией, в общество, препятствуют некоторые неадекватные социальные установки к ним. Установка избегания инвалидов, открытая или замаскированная, провоцирует у инвалидов такую же встречную установку к окружающим. Поэтому незрячему становится комфортной только среда незрячих. Противоположная установка выражается в гипертрофированной жалости к инвалиду по зрению, что делает его абсолютно зависимым от окружающих. Это в свою очередь провоцирует у человека с инвалидностью иждивенческую установку к обществу.

Подобные установки и стереотипы по отношению к незрячим людям устраняются, когда человек с нарушением зрения имеет активную жизненную позицию, способен самоутвердиться в любом виде деятельности. Этому, по мнению профессора С.П. Евсеева [1], могут способствовать занятия адаптивной физической культурой, которая обладает мощным социализирующим потенциалом. Один из способов социальной интеграции незрячих заключается именно во взаимодействии лиц с нарушением зрения со здоровыми людьми при проведении спортивных мероприятий.

Рассматривая задачи, которые решаются в процессе спортивных занятий, профессор Ю.А. Брискин и соавторы [72] выделяют задачи по укреплению здоровья,

расширению резервных возможностей организма, по повышению коммуникативного потенциала, нормализации социального статуса, а также задачи по подготовке к профессиональной реабилитации и формированию понимания права выбора, желаний и социальных условий жизни.

Занятия адаптивным спортом, как рекреационно-оздоровительным, так и спортом высших достижений, дают возможность незрячему человеку самореализоваться, получать удовольствие от спортивной деятельности, добиваться, преодолевая себя, высоких спортивных результатов, в том числе и на мировой арене, а также способствуют реальной интеграции человека с нарушением зрения в современное общество, ломая стереотипы отношения к незрячим.

Актуальность проблемы социально-психологической адаптации инвалидов с нарушением интеллектуального развития через специально организованные занятия спортом была раскрыта в работе О.Н. Никифоровой и Д.Е. Никифорова (2015). Целью исследования было определение влияния занятий спортом на уровень социально-психологической адаптированности лиц с нарушением интеллекта. Представленные в статье результаты подтверждают, что активные занятия адаптивной физической культурой и спортом воспитанников коррекционных образовательных учреждений закрытого типа решают сложнейшие задачи социализации личности, несут воспитательно-гуманистический характер и направлены на развитие духовных сил, способностей и умений, позволяющих спортсмену преодолевать жизненные препятствия; формирование характера и моральной ответственности в ситуациях адаптивирования к социальной среде; обеспечение возможностей для личного и профессионального роста, для осуществления самореализации спортсмена; создания условий для саморазвития творческой индивидуальности спортсмена и раскрытия его творческих потенциалов [73].

Выявлено, что направленность личности, в результате занятий адаптивным спортом можно рассматривать и как результат отношения спортсмена к людям, к себе, к обществу в целом, и как его стремление заниматься спортом, участвуя в соревнованиях, потребность в достижении высоких спортивных результатов.

3. ТЕХНОЛОГИЯ, ИНТЕГРИРУЮЩАЯ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ И НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

Технология (от др.-греч. τέχνη – искусство, мастерство, умение; λόγος – «слово», «мысль», «смысл», «понятие») – совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; в широком смысле – применение научного знания для решения практических задач [74]. В другой трактовке – это продуманная система воплощения цели в конкретный предмет или действие.

Педагогическая технология (в документах ЮНЕСКО) рассматривается как системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. По другим источникам – это совокупность знаний о способах и средствах осуществления педагогического процесса [75] – [77].

Реализация спорта, в том числе адаптивного спорта, не исчерпывается спортом высших достижений, и может быть реализована в формате массовой физкультурно-спортивной деятельности. В рамках последнего нельзя не упомянуть о приоритетной функции массового спорта – оздоровительно-рекреационной. В условиях реализации личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, а также придерживаясь цели адаптивной физической культуры и необходимости решения задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года по вовлечению как можно большего количества людей всех социально-демографических групп в систематические занятия спортом, и, повышению показателей уровня здоровья средствами физической культуры и спорта, данная функция приобретает особое значение [78], [79].

В зависимости от мотивов, индивидуальных запросов, потребностей и ожиданий лиц, занимающихся спортивной деятельностью, спорт подразделяется на различные модели. Как правило, выделяют традиционную («жесткую») соревновательную модель и нетрадиционную («мягкую»). Первую можно охарактеризовать следующими ценностями: соревнование, достижение – установка на рекорд, выигрыш любой ценой или проигрыш и т.д. «Мягкая» же модель подразумевает использование спорта как инструмента достижения личностного развития и физического совершенствования, оздоровления, удовлетворения в общении, и просто дружеского спортивного соперничества, что в целом, содействует социальной адаптации и интеграции инвалидов в общество здоровых граждан.

Исходя из вышесказанного, оздоровительный и социализирующий потенциал адаптивного спорта можно рассматривать не только через основные его направления: паралимпийское и сурдлимпийское, реализуемые по традиционной («жесткой») модели соревновательной деятельности, но и через нетрадиционную («мягкую») модель, ярким примером которой является Специальная Олимпиада.

Одним из вариантов «мягкой» соревновательной модели спорта являются Спартианские игры, разработанные профессором В.И. Столяровым в 1990 году в рамках проекта под названием «СпАрт» («SpArt»), которое производно от трех английских слов: «Spirituality» – духовность, «Sport» – спорт и «Art» – искусство. Основная цель проекта – формирование физически здоровой, гармоничной, разносторонне развитой и творчески активной личности, формирование потребности в постоянном самосовершенствовании физических, интеллектуальных и творческих способностей. Особенности данной модели заключаются не только в применении

уникальной программы Спартианских игр, но и главным образом в включении в соревновательную деятельность не соревновательных игр, а также объединение людей в группы с целью общения и организации активного отдыха различных групп населения, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов). Поскольку в основе Спартианских игр лежат принципы гуманизма, то и направлены они на смещение ориентации с внешних ценностей личности на внутренние и духовно-нравственные. В данном случае, соревновательная деятельность будет отличаться от традиционного ее определения – взамен демонстрации превосходства над противником будет преобладать направленность на преодоление самого себя и т.д. [80].

В целях экспериментальной проверки влияния принципов организации соревновательной деятельности на ценностные ориентации спортсменов, в 2017 году на базе Московского политехнического университета в течение учебного года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие студенты без отклонений в состоянии здоровья и студенты специальной медицинской группы. В рамках эксперимента проводились спортивные соревнования и конкурсы: 1) многоборье (оценка физических качеств и способностей участников); 2) соревнования по игровым видам спорта; 3) конкурсы на оценку интеллектуальных и творческих способностей. Соревнования были построены на основе инновационных принципов системы определения и поощрения победителей, а именно: учитывались индивидуальные особенности и поведение участников, индивидуальная динамика спортивных результатов, нравственное поведение, эстетическая культура, знания и т.д. Результаты эксперимента свидетельствуют о положительных изменениях в мнении студентов о значении спорта и соревновательной деятельности, о позитивных изменениях в поведении с ориентацией на духовно-нравственные ценности, об увеличении количества лиц, занимающихся спортом самостоятельно [80].

Под влиянием идей гуманизации современного спорта и на основе общих идей проекта «СпАрт» В.И. Столярова, его ученицей/последовательницей Т.И. Губаревой была разработана программа культурно-спортивной работы с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Данная программа, предусматривающая проведение Спартианских игр, создание Спартианских школ, клубов, игровых летних лагерей, главным образом, была направлена на активное вовлечение инвалидов в Спартианское движение. Ключевым элементом программы являются сами Спартианские игры, организованные по новому подходу с рядом особенностей:

- соревновательная программа включает себя не только задания на оценку физической подготовленности участников Игр, как принято в «жесткой» модели спорта, но и их духовного развития, творческих способностей, психических качеств;
- новая система определения победителей Игр, заключающаяся как в количественной оценке результата, так и в оценке поведения;
- сочетание соревнований с несоревновательными играми, в которых нет разделения участников на победителей и проигравших («игры сотрудничества»);
- участие в Играх лиц с ограниченными возможностями здоровья наравне с другими участниками.

Педагогический эксперимент по реализации педагогической технологии культурно-спортивной работы с инвалидами позволил существенно повысить социально-педагогическую эффективность спорта в целях социальной реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также организации активного и творческого отдыха [81].

Вопросом иной соревновательной модели также задавался австрийский ученый Роберт Юнгк. Как сторонник идей гуманизма, он предложил перейти от традиционных «жестких» Олимпийских игр к непривычным, но желательным «мягким» играм. В рамках реализации таких Игр он предлагал ряд основных критериев:

- отказаться от понятия «жесткого соперничества» как личного, так и

коллективного;

- создать «смешанные» команды с целью улучшения навыков коммуникации и сотрудничества участников, в том числе из разных стран;
- отказаться от «любого подчеркивания национальных символов»;
- взаимопросвещение участников соревнований;
- внесение изменения в критерии оценки спортсменов и т.д.

Таким образом, при реализации «мягких Игр» акцент с соперничества и победы любой ценой смещался бы на процесс получения удовольствия от участия в соревнованиях, радости от встреч с другими участниками (спортсменами) и т.д. Так, по мнению Р. Юнгка, в качестве наивысшего достижения рассматривалось увеличение количества социальных контактов, а не количество медалей и спортивных достижений, демонстрируемых каждые четыре года на нынешних Олимпийских играх [82].

Вопросом поиска альтернативы соревновательным играм посвящена работа канадского исследователя Терри Орлика. В виду ряда негативных факторов так называемых «традиционных» игр, которые в первую очередь нацелены на получение результата, оценку деятельности ребенка в принятии решений, определение победителя и проигравшего с последующими последствиями в плане психологического отношения к исходу игры и осознания своего положения и т.д., Т. Орлик говорит о необходимости альтернативы, а именно об играх и спорте, основанных на сотрудничестве. Общеизвестно, что игровая деятельность призвана доставлять чувство радости и веселья ее участникам, акцент с действий смещается на эмоции, получаемые от игры, что как раз-таки и является привлекательным для детей. В качестве основных компонентов игр сотрудничества, он выделяет: сотрудничество, одобрение, вовлеченность и веселье. Такие игры, по мнению Т. Орлика, способны объединить участников для достижения одной общей цели, они способствуют повышению самооценки, снижению страха быть проигравшим и не принятым игровым коллективом [83], [84].

Таким образом, в рамках исследований, которые проводит коллектив Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в ходе выполнения научно-исследовательской работы по теме: «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта (приказ Минспорта России от № 955 «22» декабря 2020 г.), было определено, что реализация оздоровительно-рекреационной функции в рамках массового адаптивного спорта возможно через использование нетрадиционных «мягких» моделей соревновательной деятельности.

Большинство проанализированных «мягких» моделей построены с учетом гуманистических идей и преследуют цели изменения ценностных ориентаций в отношении физической культуры и спорта, что безусловно актуально для граждан нашей страны и всего мира в целом в условиях непростой социально-демографической ситуации. Соревновательная деятельность имеет как позитивные стороны, так и негативные. С одной стороны она стимулирует человека к самосовершенствованию путем сравнения своих способностей со способностями других людей, с другой – отрицательно влияет на самооценку и психическое состояние человека. В виду этого, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в рамках массового спорта, наибольшим реабилитационным потенциалом, психотерапевтическим и социализирующим эффектом будут обладать соревновательная деятельность на основе правил нетрадиционных «мягких» моделей.

Помимо прочего, реализация таких моделей соревновательной деятельности в особенности важны для лиц с нарушением интеллектуального развития и лиц с расстройствами аутистического спектра, в виду специфических проявлений дефекта.

3.1. Технология интегрированного применения средств, методов и форм организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в процессах физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Технология разрабатывалась в соответствии с техническим заданием и на основе разработанных принципов, обеспечивающих эффективность данной технологии использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.

Цель технологии - совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством применения возможностей адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

Задачи технологии:

1. Способствовать повышению эффективности процесса физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством применения технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

2. Способствовать повышению эффективности процессов образования и воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством применения технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

3. Способствовать повышению эффективности процесса социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством применения технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

Компоненты технологии:

– средства адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта:

1) теоретический раздел (перечень тем лекций и бесед);

2) практический раздел (физические упражнения);

– методы и методические приемы педагогического воздействия, с учетом возрастной и нозологической группы;

– формы организации физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.

Средства, методы и формы (компоненты технологии) адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп представлены в таблице 118.

Содержание технологии

Технология, интегрирующая средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта состоит из трех частей:

– Часть 1 – Совершенствование процесса физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов,

– Часть 2 – Совершенствование процессов образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов,

– Часть 3 – Совершенствование процесса социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Порядок использования технологии для составления программы по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

возрастных и нозологических групп.

а) Определить цели и задачи физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, с использованием средств адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с учетом особенностей конкретной возрастной и нозологической группы.

б) Определить показания, противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом (по результатам врачебного обследования) [51].

Так, к абсолютным противопоказаниями к занятиям адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом можно отнести (по Ахметшину А.М., 2000) [51]:

- неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта,
- склонность к антисоциальному поведению, агрессивным и экспрессивным реакциям,
- заразные инфекционные заболевания,
- заболевания, обострение которых может привести к необходимости оказания экстренной медицинской помощи в условиях стационара,
- заболевания, при которых пребывание в условиях полевого лагеря может вызвать выраженное ухудшение состояния,
- острые заболевания,
- хронические заболевания в стадии выраженного обострения и другие.

К относительным противопоказаниям и ограничениям к занятиям адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом, в первую очередь, можно отнести все хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации, которые могут обостриться в процессе реализации физкультурно-оздоровительного или тренировочного процесса.

А также:

- заболевания крови (в том числе анемии),
- легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и более от должного),
- последствия черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептикоподобных,
- угроза кровотечений (кавенозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки со склонностью к кровотечениям),
- желчно-каменная болезнь и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность,
- хронический гепатит любой этиологии,
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миопатией, полиневритом,
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушения спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе),
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения),
- заболевания суставов (ревматический артрит и др.),
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью,
- рассеянный склероз,
- близорукость высокой степени с изменением глазного дна, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени,
- злокачественные новообразования.

в) Определить методы врачебно-педагогического контроля процессов физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в соответствии с направленностью занятий/тренировок и особенностей

контингента.

г) Определить материально-техническое обеспечение процесса физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, (необходимый инвентарь, снаряжение и так далее) с учетом доступности объектов спорта и безопасности проведения занятий, и представленных в Методических рекомендациях «Обеспечение соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения: методические рекомендации» [85].

д) Выбрать из общего банка Матрицы технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп, представленной в таблице 17.

– необходимые темы теоретических занятий для занимающихся с учетом нозологической и возрастной группы, при необходимости дополнить темами теоретических занятий в соответствии с требованиями учреждения или направленностью занятий;

– необходимые средства, методы и методические приемы педагогического воздействия и формы организации физкультурно-оздоровительных/учебно-тренировочных занятий для нужной возрастной группы населения, направленных на совершенствование процессов:

1) физической подготовки;

2) образования и воспитания;

3) социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.

е) Внести информацию в специально разработанную Матрицу технологии (таблица 18).

ж) Определить критерии оценки эффективности (тесты) составленной программы по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп посредством определения исходного и итогового уровней физической подготовки контингента, с учетом его особенностей (возраста, нозологии и так далее), а также определения степени социализации занимающихся.

В технологии использованы две возрастные классификации:

Первая - отечественная классификацию Выготского Л.С. [44].

Возрастные периоды детства:

– младенчество (до 1 года),

– раннее детство (от 1 года до 3 лет),

– дошкольное детство (от 3 до 6-7 лет),

– младший школьный (от 6-7 лет до 10-11 лет),

– подростковый (от 10-11 до 14-15 лет),

– юношеский (от 14-15 до 17-18 лет).

Вторая – периодизации населения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [48]:

– молодой возраст, 18 до 44 лет,

– средний возраст, 44-60 лет,

– пожилой возраст, 60-75 лет,

– старческий возраст, 75-90 лет,

– долгожители, после 90 лет.

Таблица 17 – Банк Матрицы технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями различными возрастными и нозологическими групп

Части педагогического процесса	Средства АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Формы организации занятий АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Методы (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Возрастная группа						
				Дошкольный возраст (3-6 лет)	Младший школьный возраст (7 - 10 лет)	Подростковый возраст (11-14 лет)	Юношеский (15-17 лет)	Молодой и возраст (18-44 года)	Средний возраст (45 -59 лет)	Пожилый возраст (от 60 лет и старше)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Часть 1 Совершенствование процесса физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	Теоретический раздел									
	1.Самоконтроль нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями.	Урочная форма организации занятий (занятие лекционного типа и т.п.)	Рассказ Беседа Объяснение Инструктаж		X	X	X	X	X	X
	2.Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.			X	X	X	X	X	X	X
	3.Подготовка к участию во ВФСК ГТО для инвалидов.					X	X	X	X	X
	4.Упражнения для повышения и сохранения уровня развития двигательных способностей. Упражнения для сохранения интеллектуальных способностей и улучшения когнитивных процессов.						X	X	X	X
	5.Упражнения, направленные на профилактику стресса.							X	X	X

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Практический раздел										
	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд,	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод,	X	X					
	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды: спорта боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - тольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями),	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Игровой метод Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод,			X				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Адаптивное плавание, занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды) (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Дисциплины адаптивного спорта		Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод							
	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии,	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного				Х	Х		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, футбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды; Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды) (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Дисциплины адаптивного спорта		действия, Метод целостного изучения; Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод,							
	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг,	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения действия, Метод целостного изучения, Повторный метод,						X	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Элементы атлетизма (силовой тренинг),		Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод							
	Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушениями зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды Дисциплины адаптивного спорта	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного							X

Части педагогического процесса	Средства АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Формы организации занятий АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Методы (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Возрастная группа						
				Дошкольный возраст (3-6 лет)	Младший школьный возраст (7 - 10 лет)	Подростковый возраст (11-14 лет)	Юношеский (15-17 лет)	Молодой и возраст (18-44 года)	Средний возраст (45 -59 лет)	Пожилый возраст (от 60 лет и старше)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод						
Часть 2				Теоретический раздел						
Совершенствование процессов образования воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	1. Роль двигательной активности в жизни человека с инвалидностью.	Урочная форма организации занятий (занятие лекционного типа и т.п.)	Рассказ Беседа Объяснение Инструктаж		Х	Х	Х	Х	Х	Х
	2. Значение здорового образа жизни для лиц с инвалидностью.			Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
	3. Активное долголетие и его составляющие.					Х	Х	Х	Х	Х
	4. Профилактика неблагоприятных воздействий внешней среды на организм человека с инвалидностью.				Х	Х	Х	Х	Х	Х
	5. Проблемы лиц с инвалидностью различных нозологических групп и их решение в повседневной жизни.					Х	Х	Х	Х	Х

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	6.Противодействие инволюционным процессам средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.							X	X	X
	7.Проблемы людей пожилого возраста и их решение в повседневной жизни.					X	X	X	X	X
	8.Профилактика падений лиц пожилого возраста.					X	X	X	X	X
	9.Обучение рациональному использованию средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в личном быту и режиме трудовой деятельности.						X	X	X	X
Практический раздел										
	Подвижные игры, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Аэробика и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки,	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь),	X	X					
	Подвижные игры; Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями).					X				

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Дисциплины адаптивного спорта									
	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание,	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные группы	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения действия,				X	X		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды) (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Дисциплины адаптивного спорта		Переменный метод, Интервальный метод,							
	Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с интеллектуальными нарушениями), мини - тольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Аэробика и её виды,	Индивидуальные занятия Малотрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности,						X	

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Йога и её виды, Элементы атлетизма Дисциплины адаптивного спорта									
	Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса, Дисциплины адаптивного спорта	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи,							x

Части педагогического процесса	Средства АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Формы организации занятий АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Методы (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Возрастная группа						
				Дошкольный возраст (3-6 лет)	Младший школьный возраст (7 - 10 лет)	Подростковый возраст (11-14 лет)	Юношеский (15-17 лет)	Молодой и возраст (18-44 года)	Средний возраст (45 -59 лет)	Пожилый возраст (от 60 лет и старше)
1	2	3	4	Теоретический раздел						
Часть 3 Совершенствование процесса социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	1.Инвалид и общество. Введение в этику общения.	Урочная форма организации занятий (занятие лекционного типа и т.п.)	Рассказ Беседа Объяснение Инструктаж	X	X	X	X	X	X	X
	2.Барьеры в жизни инвалида и их преодоление.				X	X	X	X	X	X
	3.Независимая и активная жизнь. Это возможно?					X	X	X	X	X
	4.Льготы и компенсации в системе социальной защиты. Нормативно-правовые документы.						X	X	X	X
					Практический раздел					
	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд Дисциплины адаптивного спорта	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Методы наглядности,	X	X					

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод							
	Подвижные игры, Спортивные игры и их элементы, Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), настольный теннис (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Дисциплины адаптивного спорта	Индивидуальные занятия Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия.			Х				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Спортивные игры и их элементы; Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Элементы атлетизма (силовой тренинг), Туризм и его виды, Горные лыжи/сноуборд, Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды) (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Дисциплины адаптивного спорта	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод				X	X		
	Спортивные игры и их элементы; Национальные и неолимпийские виды спорта:	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные занятия	Методы вербальной передачи информации (объяснение, указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, тактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Метод целостного изучения, Повторный метод, Равномерный метод, Переменный метод, Интервальный метод, Игровой метод, Соревновательный метод							

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	боулинг, керлинг, бочче, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), адаптивное плавание; занятия с элементами хореографии; Занятия с элементами танца; Средства фитнеса (шейпинг, фитнес-гимнастика, Пилатес); Аэробика и её виды; Йога и её виды; Элементы атлетизма (силовой тренинг); Туризм и его виды; Горные лыжи/сноуборд; Стрельба (из лука, стендовая стрельба и другие виды) (кроме лиц с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями), Шахматы, шашки. Дисциплины адаптивного спорта	занятия	указание, анализ, просьба, беседа); Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь); Метод сопряженной речи; Метод идеомоторной речи; Методы наглядности; Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия; Метод целостного действия; Повторный метод; Равномерный метод; Переменный метод; Интервальный метод; Игровой метод; Соревновательный метод.						X	
	Национальные и неолимпийские виды спорта: боулинг, керлинг,	Малогрупповые занятия Групповые занятия Самостоятельные	Методы вербальной передачи информации (объяснение,							X

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	бочье, бильярд, дартс (кроме лиц с нарушениями зрения и с интеллектуальными нарушениями), лапта (кроме лиц с нарушениями зрения и с интеллектуальными нарушениями), гольф (кроме лиц с нарушениями зрения и с интеллектуальными нарушениями), мини - гольф, городки (кроме лиц с нарушениями зрения и с интеллектуальными нарушениями), Адаптивное плавание, Занятия с элементами хореографии, Занятия с элементами танца, Средства фитнеса (шейпинг, фитбол-гимнастика, Пилатес), Азробика и её виды, Йога и её виды, Туризм и его виды, Шахматы, шашки	занятия	указание, анализ, просьба, беседа), Метод невербальной передачи информации (мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь), Метод сопряженной речи, Метод идеомоторной речи, Методы наглядности, Метод дробления и последовательного изучения двигательного действия, Повторный метод, Переменный метод, Игровой метод							

Таблица 18 – Матрица технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп (для внесения информации)

Цель физкультурно-оздоровительных/учебно-тренировочных занятий:

Задачи физкультурно-оздоровительных/учебно-тренировочных занятий:

Противопоказания к физкультурно-оздоровительным/учебно-тренировочным занятиям:

Врачебно-педагогический контроль физкультурно-оздоровительных/учебно-тренировочных занятий:

Материально-техническое обеспечение процесса физкультурно-оздоровительных/учебно-тренировочных занятий:

Части педагогического процесса	Средства АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Формы организации занятий АДР и АС (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Методы (по выбору специалиста с учетом особенностей нозологической группы)	Возрастная группа						
				Дошкольный возраст (3-6 лет)	Младший школьный возраст (7 - 10 лет)	Подростковый возраст (11-14 лет)	Юношеский (15-17 лет)	Молодой и возраст (18-44 года)	Средний возраст (45 - 59 лет)	Пожилый возраст (от 60 лет и старше)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теоретический раздел										
Часть 1 Совершенствование процесса физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов										
Практический раздел										

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Часть 2 Совершенствование процессов образования воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	Теоретический раздел									
	Практический раздел									
Часть 3 Совершенствование процесса социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	Теоретический раздел									
	Практический раздел									

3.2. Технология инклюзивных занятий мини-футболом, интегрирующая средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта

На основе анализа эмпирических данных полученных в ходе всех этапов исследования, с использованием проведенной классификации средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта по возрастным и нозологическим группам инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также с использованием традиционных принципов адаптивной физической культуры и вновь разработанных, сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург была разработана технология инклюзивных занятий мини-футболом. Согласно техническому заданию, данная технология, интегрирует средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп. Мини-футбол в качестве основного средства был выбран разработчиками на основе результатов исследования актуальности использования средств адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, согласно которым футбол и его элементы являются актуальными для большинства нозологических групп. Еще одним достоинством данного средства, является его многозадачность и возможность использования в различных направлениях педагогического воздействия на лиц с ОВЗ.

Технология стала основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол для воспитанников центра содействия семейному воспитанию» (ознакомительный уровень). Как и в большей части учреждений социальной направленности интернатного типа, подобные учреждения характеризуются большой вариативностью видов и типов нарушений у воспитанников. В значительной степени вариативен и возраст, уровень физической подготовленности, социализированности и прочих индивидуальных характеристик воспитанников. Программа, разработанная на основе описываемой технологии, имеет адаптивную физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы – базовый. Технология разрабатывалась с учетом значительных различий в развитии двигательной и интеллектуальной сфер занимающихся, что позволило предположить возможность ее реализации в условиях смешанных половозрастных групп. Схема реализации технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта представлена в соответствии с рисунком 2.



Рисунок 2 – Схема реализации технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта

Из рисунка видно, что реализация технологии начинается с проведения мониторинга текущего уровня развития двигательной сферы занимающихся. Отдельным аспектом мониторинга является определение уровня технической подготовленности занимающихся. Определение уровня физической подготовленности проводятся в соответствии с испытаниями (тестами) ВФСК ГТО для инвалидов, по соответствующему типу нарушения. Техническая подготовленность оценивается по специально подобранному комплексу тестов.

В соответствии с полученными результатами педагог определяет в какой из 2 – х групп будут заниматься воспитанники. Также есть отдельная роль в технологии для занимающихся обладающих наиболее высоким уровнем технической и физической подготовленности – партнер – наставник. Объем изучаемого материала в группах различен и адаптирован под разный уровень подготовки.

Роль партнера-наставника заключается в том, что он помогает преподавателю организовывать и проводить занятия – готовить инвентарь, организовывать занимающихся к началу занятия. В процессе занятия, партнер наставник также выполняет задания педагога, осуществляет показ, руководит

выполнением упражнений, в том числе игровых, связанных с отработкой командных взаимодействий. Во время учебных игр в процессе занятий выполняет функции играющего тренера. Важно отметить, что партнеры-наставники не имеют постоянно привязки к одной из 2 групп занимающихся и назначаются преподавателем, в соответствии с их учебным расписанием, на разные группы. Возложенный на партнера – наставника функционал не только позволяет ему совершенствовать свое понимание игры и тренировочного процесса, но и имеет значимый социально-воспитывающий и профессионально-ориентационный эффект.

Еще одним специфическим компонентом технологии является проведение инклюзивного мини-турнира учреждения. Его специфичность заключается как в особенностях организации, так и направленности. Имея в своей основе соревновательный компонент являющийся мотивирующим фактором, превращающем турнир в ожидаемое для воспитанников событие, основной его целью является создание благоприятных педагогических условий для демонстрации всеми занимающимися достигнутого уровня мастерства и развития своей двигательной сферы. В этой связи составы команд определяются педагогическим составом. Обязательным условием для состава команд является инклюзивность состава. Число команд должно быть не менее 3. Турнир проходит по круговой системе. Партнер-наставник выполняет функцию тренера команды. Судейская функция возлагается на педагога или педагогов, реализующих технологию. Турнир выполняет также зрелищную функцию и проводится в организации в форме спортивного праздника.

Методологической основой технологии стали общие и специальные группы принципов, обеспечивающих эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Подробно данные принципы описаны во второй главе данного исследования. Помимо них при реализации технологии необходимо учитывать:

– общеметодические принципы физического воспитания:

1) принцип сознательности и активности – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности воспитанников;

2) принцип наглядности – организация учебно-воспитательной работы должна основываться на применении наглядного отображения тех объектов и явлений, которые передаются в словесной форме, или с помощью практических приемов познания;

3) принцип доступности и индивидуализации – предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности;

– принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития – согласно Л.С. Выготскому, зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребенок еще не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. То, что изначально доступно для ребенка под руководством взрослых, становится затем его собственным достоянием (умениями, навыками). Ориентация педагогического процесса на зону ближайшего развития дает возможность судить о том, какого продвижения можно ожидать у занимающихся;

– принцип непрерывности адаптивного физического воспитания – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от

знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении требований к его функциям. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

- принцип прогрессирования педагогических воздействий – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий;

- принцип полимодальности и максимальной дифференциации предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка;

- принцип гуманистической направленности отражает признание человека, его жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями;

- принцип целостности педагогического процесса означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, то есть условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса;

- принцип социализации и интеграции:

- 1)содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;

- 2)освоение социально-культурного опыта. Использование сформированных навыков в повседневной жизни;

- 3)активное включение детей со сложными нарушениями в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе со взрослыми сверстниками;

- принцип интеграции образовательных областей:

- 1)в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- 2)духовного развития и саморазвития личности.

- принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Реализация данного принципа позволяет не ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей, а требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей;

- принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с ведущей деятельностью, в рамках которой происходят качественные изменения в психике ребенка в виде центральных психических новообразований возраста.

Цель программы - всестороннее развитие детей с различными нарушениями для участия в соревнованиях по мини-футболу, а также подготовки к ним.

Задачи программы:

- образовательные:

- 1)формирование знаний о правилах игры в мини-футбол;

- 2)формирование знаний об основных технических действиях в мини-футболе;

- 3)формирование знаний о технике безопасности на занятиях по мини-футболу;

4) формирование основ техники базовых двигательных действий в мини-футболе;

5) формирование навыков коммуникации ребёнок-ребёнок;

6) формирование навыков коммуникации в группе/команде;

7) формирование умений выполнять командные действия в мини-футболе;

8) формирование основных навыков социально-бытовой независимости;

– развивающие:

1) развитие физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол с учётом сенситивных периодов детей: гибкости, развитие скоростных способностей, развитие скоростно-силовых способностей, развитие общей выносливости, развитие силовых способностей, развитие способности к сохранению равновесия, развитие точности движений, способности к поддержанию темпа и ритма движений;

2) развитие функций кардиореспираторной системы;

3) развитие способностей вербальной и невербальной коммуникации;

– воспитательные:

1) воспитание чувства удовлетворения от занятий двигательной активностью (мини-футболом);

2) воспитание чувства удовлетворения от преодоления трудностей и достижения целей;

3) формирование личной дисциплины;

4) воспитание волевых качеств личности;

5) воспитание эстетических чувств;

6) воспитание ответственного и бережного отношения к инвентарю и личной экипировке;

7) воспитание уважительного отношения к другим детям и к взрослым;

8) воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;

9) воспитание морально-нравственных качеств, одобряемых обществом;

– коррекционные:

1) коррекция уровня развития координационных способностей (дифференцирование времени-пространства-усилия, способности к расслаблению, способности к согласованным движениям рук и ног, межмышечной координации, способности к ориентировке в пространстве);

2) коррекция нарушений сенсомоторного развития;

3) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

4) коррекция техники основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки);

5) коррекция поведенческих нарушений (гиперактивности, компульсий);

6) коррекция психических функций (памяти, внимания, мышления, речи);

7) коррекция умения оценки своих действий;

– профилактические:

– профилактика травматизма на занятиях;

– профилактика аддиктивного и девиантного поведения;

– профилактика обострений респираторных заболеваний.

Решение образовательных задач

Наиболее приоритетными направлениями решения образовательных задач являются обучение основам техники игры в мини-футбол, такими как ведение мяча, передача мяча партнёру, удары по мячу и другие. Занимающиеся должны на начальном этапе освоить основы техники, а потом закрепить эти умения. Учитывая специфические особенности детей разных нозологических групп и реализации стратегии обучения двигательных действий с минимизацией ошибок, при объяснении техники приёмов мини-футбола команды и описание действий должны быть краткими, точными, понятными. Необходимо использовать совокупность методов обучения, таких как словесный, метод наглядности, подводящие и подготовительные упражнения, сопряженный метод обучения, тренажёры. Ряд технических действий можно формировать и закреплять по фазам, с последующим соединением фаз

движения. В процессе обучения необходимо акцентировать внимание детей на ключевых элементах техники и не вдаваться в ее детали.

Принимая во внимание особенности развития психических функций, детям с нарушением интеллекта и детей с нарушением функций сенсорных систем, необходимо многократное повторение изучаемого материала и регулярное повторение пройденного, а также закрепление двигательного опыта.

Помимо технической составляющей образовательных задач стоит отметить необходимость формирования умений коммуникации между игроками (ребёнок-ребёнок), как во время тренировок, так и во время игр, а также между взрослыми и ребёнком.

Решение развивающих задач

Одним из приоритетных физических качеств, которые требуются для игры в мини-футбол детям с интеллектуальными и сенсорными нарушениями, являются координационные способности, к которым можно отнести такие формы проявления как способность к сохранению равновесия, поддержанию темпа и ритма движения, развитию точности движения. По этой причине на занятиях могут применяться упражнения, направленные на развитие статического и динамического равновесия, которые могут усложняться путём уменьшения площади опоры, использования нестабильной опоры, выполнения нескольких задач, одна из которых является удержание равновесия, снижение зрительного контроля с сохранением равновесия.

Скоростные, силовые способности и гибкость развиваются с учетом сенситивных периодов детей с сенсорными нарушениями и нарушением интеллекта. Развитие силовых способностей также преследует цель профилактики травматизма игроков в мини-футбол.

Учитывая особенности физического развития и необходимости проведения продолжительных тренировочных занятий, выполнения большого объема нагрузок, то возникает потребность развития общей выносливости. Но количество упражнений, их длительность и интенсивность должны учитывать особенности развития психических функций детей, в частности внимание и его устойчивость, а также особенности мотивации детей с сенсорными нарушениями и нарушением интеллекта.

Решение коррекционных задач

Мини-футбол предъявляет высокие требования к игрокам и уровню развития координационных способностей, который как правило снижен у детей с ОВЗ по причине первичного дефекта.

Коррекция межмышечной координации может включать в себя применение физических упражнений на согласованность движений рук и ног, разнонаправленных движений рук, ног, медленное выполнение упражнения с соблюдением правильной последовательности вовлечения мышц в работу и другие. Коррекция способности к ориентированию в пространстве носит не только прикладной характер, что необходимо для игры в мини-футбол, но и имеет очень важное значение для образовательного процесса и социализации детей.

Восполнение недостатка и коррекция сенсорного развития предполагает применение на тренировочных занятиях различных сенсорных стимулов (звук, свет, цвет, касания, вибрации и многое другое) в качестве раздражителей для формирования необходимой ответной реакции на их воздействие. При этом стоит отметить необходимость двигательной реакции на внезапный сигнал, ожидаемый сигнал и на конкретный сигнал из множества (движение на конкретный звук из множества, звучащих одновременно). Для выполнения технических и тактических задач в мини-футболе у детей 10-13 лет необходимо корректировать

способность к дифференцированию времени-пространства-усилия, применяя при этом различные подвижные игры и эстафеты, упражнения с перемещением к указанной цели или относительно указанной цели. Совершенствование способности к дифференцированию данных параметров положительно отразится на тактических навыках игры в мини-футбол и позволят юным спортсменам лучше предугадывать игровые ситуации.

Также к коррекционной задаче относится исправление ошибок в основных двигательных действиях: бег, прыжки, ходьба, так как на их основе строится вся остальная игра в мини-футбол.

Решение воспитательных задач

Важной частью воспитательных задач для детей с сенсорными нарушениями и нарушением интеллекта является формирование морально-нравственного эталона, который также транслируется через тренера.

В процессе занятий мини-футболом через игровые ситуации, через решение проблемных ситуаций у занимающихся должны формироваться навыки адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды и навыки социального взаимодействия. Обязательность соблюдения: правил игры в мини-футбол, дисциплины на занятии, являются педагогическими условиями, благодаря которым дети осваивают нормы поведения в обществе, формируют границы одобряемого поведения - что, в свою очередь, крайне актуально для детей с ОВЗ, а тем более воспитывающихся в условиях родительской депривации, так как у многих из них снижена способность самостоятельного критичного оценивания своих действий и поступков. Для того, чтобы ребенок с ОВЗ, особенно ребенок с интеллектуальными нарушениями в будущем не стал участником противоправных действий, на занятиях по мини-футболу необходимо формировать четкое и ясное понимание социальных норм.

Также важно сформировать у детей с ОВЗ волевые качества, способность преодолевать трудности, воспитывать бережное отношение к вещам и предметам, которыми пользуются все члены команды.

Немаловажным для них является и воспитание чувства прекрасного, эстетики движений, эстетики спорта. Соревнования, как в рамках тренировки, так и в рамках турнира и товарищеских матчей, являются отличными средствами решения воспитательных задач.

Формы и режим реализации

Технология освоения основных двигательных навыков для игры в мини-футбол, а также развития необходимых физических качеств рассчитана на 1 год.

Продолжительность отдельного занятия составляет 2 академических часа два раза в неделю на протяжении 36 недель.

Общий объем образовательной программы составляет 144 академических часа.

Группы могут быть смешанными - в тренировочную группу входят как мальчики, так и девочки. Наполняемость группы соответствует локальным нормативным актам учреждения, которая реализует образовательную программу, но не менее 10 человек, включая партнера - наставника и не более 25. Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения представлено в таблице 19.

Таблица 19 - Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Год обучения	Количество часов на 1-м занятии	Количество занятий в неделю	Количество недель	Всего часов
1	2	2	36	144
2	2	2	36	144
3	2	2	36	144

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

Планируемые (ожидаемые) результаты реализации технологии

Планируемые результаты рассматриваются как целевые ориентиры. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, являются инструментом педагогической диагностики (мониторинга).

Целевые ориентиры зависят от возраста и степени тяжести нарушения и состояния здоровья ребенка. Освоение воспитанниками основного содержания технологии, реализуемой в организации, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднородность нарушений при умственной отсталости или сенсорном нарушении, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития.

По окончании годичного цикла занятий занимающиеся выполняют контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов:

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений,
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста,
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности,
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, ловля/отбивание, отбор мяча,
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения,
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам,
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке и оценке показателей технических действий обучающихся.

Формы аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовленность проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения, оценивающей внешние признаки утомления занимающихся. Характеристика внешних признаков утомления представлена в таблице 20.

Таблица 20 – Характеристика внешних признаков утомления (по Т.А. Тарасовой, 2005)

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степени выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи. Выражение лица	Небольшое покраснение лица Выражение спокойное	Значительное покраснение лица Выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, периодически глубокие вдохи и выдохи
Коррекция движения и внимание	Четкое, бодрое выполнение команд	Неуверенное, нечеткое, появляются дополнительные движения. У одних детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль, в мышцах, сердцебиение. Отказ от дальнейшего выполнения заданий

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и нормативы по технической подготовке.

Мониторинг проводится по окончании годичного цикла занятий. Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета. Оценка технической подготовленности проходит в процессе игровой и соревновательной деятельности или на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Мальчики и девочки.

– общая и специальная физическая подготовка:

- 1) скоростные возможности – бег 30 метров (с);
- 2) выносливость – бег по пересеченной местности без учета времени (км);
- 3) сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- 4) гибкость – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см);
- 5) скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

6) координационные способности – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков или 10);

– техническая подготовка:

1)ведение мяча.

Ведение мяча выполняется по прямой с высокого старта на отрезке 20 метров, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Дается две попытки, засчитывается лучшее время (с);

2)передача мяча на точность.

На линии штрафной площадки располагаются 5 мячей. На средней линии площадки устанавливаются 5 ворот шириной 1 м. Совершается по 1 передаче в каждые из 5 ворот. Передачи выполняются любой ногой (низом). За попадание в ворота – дается 1 балл;

3)удар на точность.

С линии штрафной площадки в ворота, разделенные на три части пробиваются по пять ударов рабочей ногой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны ворот – начисляется 3 балла, в среднюю зону – 2 балла, за попадание в штангу – дается 1 балл. Удар на дальность.

Удар выполняется по неподвижному мячу. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 метров. Для удара предоставляется пять попыток. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места удара до точки первого касания мяча о площадку. Конечный результат определяется средним значением дальности полета мяча по результатам пяти попыток в метрах.

4)бросок мяча.

И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ногигибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Три попытки. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места вбрасывания до точки первого касания мяча о площадку (м).

5)ловля мяча.

Вратарь стоит в воротах, ноги на ширине плеч, чуть развернув носки ног. Ноги слегка согнуты в коленном суставе, туловище немного наклонено вперед, руки опущены вниз и слегка согнуты в локтевом суставе, взгляд направлен на мяч.

Выполняется ловля мяча руками, летящего на разной высоте. Считается количество пойманных мячей из 10 ударов;

6)ведение, обводка стоек, удар по воротам.

На 10-метровой отметке и далее с интервалом в 3 метра (по направлению к центру площадки) устанавливаются три стойки.

Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площадки, обводит змейкой стойки и выполняет удар в ворота (по воздуху, без вратаря).

То же с другого угла. Время двух упражнений суммируется. Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются.

Вариант усложнения: при обводке стойки с правой стороны мяч находится под контролем правой ноги, а с левой стороны – под контролем левой ноги. Удар по воротам выполняется правой ногой при с правого угла, левой ногой – с левого.

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

Неотъемлемой частью технологии является мониторинг физической и технической подготовленности занимающихся

Возрастные категории выделены в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов

и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Далее в таблицах 21-26 представлен пример нормативов, для занимающихся с интеллектуальными нарушениями 10-13 лет.

Таблица 21 – Зачетные требования по ОФП и СФП для мальчиков от 10 до 11 лет с интеллектуальными нарушениями

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,3	6,8	6,2
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,5	1,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4

Таблица 22 – Зачетные требования по ОФП и СФП для девочек от 10 до 11 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,6	7,1	6,4
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,5	1,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	10
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	127
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4

Таблица 23 – Зачетные требования по ОФП и СФП для мальчиков от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	6,7	6,2	5,8
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,8	2,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7

Таблица 24 – Зачетные требования по ОФП и СФП для девочек от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,1	6,6	6,0
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,8	2,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	11
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	123	140
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7

Таблица 25 – Зачетные требования по технической подготовке для мальчиков и девочек от 10 до 11 лет

Наименование испытания (теста)	Показатели	Показатели оценки тестирования
Ведение мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Передача мяча на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на дальность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Бросок мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ловля мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ведение, обводка стоек, удар по воротам	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок

Таблица 26 – Зачетные требования по технической подготовке для мальчиков и девочек от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Показатели	Показатели оценки тестирования
Ведение мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Передача мяча на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на дальность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Бросок мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ловля мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ведение, обводка стоек, удар по воротам	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок

Учебный план и содержание программы

Учебно-тематический план

Примерное распределение учебного времени на различные виды материала технологии при двухразовых занятиях в неделю по 90 минут. Распределение представлено в таблице 27.

Таблица 27 – Примерное распределение учебного времени

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Количество часов третьего года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	2	3	4	5	6	7	8
I раздел. Теоретическая подготовка	10		8		8		Контроль
Введение. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России	4		2		1		
Влияние физических упражнений на организм человека гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4		2		1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	2		4		6		
II раздел. Общая физическая подготовка		32		24		26	Контроль
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом		20		14		16	
Подвижные игры и эстафеты без мяча		12		10		10	
III раздел. Специальная физическая подготовка		34		32		32	Контроль
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами		24		22		24	
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола (с мячом и без мяча)		10		10		8	
IV раздел. Техническая подготовка		58		66		62	Контроль
Техническая подготовка полевых игроков		42		46		36	

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Количество часов третьего года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	2	3	4	5	6	7	8
Элементы владения футбольным мячом							
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:		8		12		12	
- средней частью подъема стопы				8		2	
- внутренней стороной стопы		8		4		2	
- внешней частью подъема стопы						2	
- попеременное ведение						6	
Остановка мяча:		14		8		4	
- внутренней стороной стопы		8		4		2	
- подошвой		6		4		2	
Удары по мячу/передачи		20		12		10	
(по неподвижному и катящемуся мячу):		8		4		2	
- внутренней стороной стопы		6		6		2	
- внутренней частью подъема стопы		6		6		2	
- средней частью подъема стопы						2	
- внешней частью подъема стопы						2	
- носком		0		12		10	
Отбор мяча:				6		2	
- перехватом				4		2	
- в выпаде/выбивание						6	
Обманные движения (финты)		16		20		26	
Техническая подготовка вратарей		16		14		10	
Ловля мяча:							

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Количество часов третьего года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	2	3	4	5	6	7	8
- снизу		4		4		2	
- сверху		6		6		4	
- сбоку		6		4		4	
Отбивание мяча:		0		6		10	
- двумя руками						4	
- одной рукой						4	
- отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника				6		2	
Броски мяча:		0		0		6	
- одной рукой (сверху)						2	
- одной рукой (сбоку)						2	
- одной рукой (снизу)						2	
V раздел. Тактическая подготовка		10		14		16	Контроль
Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3		0		2		4	
Учебные игры и соревнования		8		10		12	Соревнова- ния
Контрольные и итоговое занятия		2		2		2	Итоговый контроль
ИТОГО	10	134	8	136	8	136	
ВСЕГО ЧАСОВ	144		144		144		

Первый раздел Теоретическая подготовка

Теоретическая часть включает в себя:

- инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом,
- правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий,
- требования к спортивной форме, одежде и обуви,
- ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом,
- медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть (не предусмотрено УТП).

В программу теоретической подготовки включены следующие темы:

– развитие мини-футбола в России и мире. История зарождения мини-футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по мини-футболу на чемпионатах Европы и мира. Футбольный словарь терминов и определений,

– влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки,

– гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение,

– основы техники и тактики вида спорта мини-футбол. Понятие о технике и тактике в мини-футболе,

– Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Второй и третий разделы. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка включает две части.

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия) включает:

- физические качества и методы их развития,
- корригирующие комплексы,
- методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств,
- организация команды,
- вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения),
- регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления,

– характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами,

- контрольные упражнения и нормативы,
- взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть включает в себя общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:

- комплексы корригирующей гимнастики с мячом;
- маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища;

- разгибание рук в упоре лёжа;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию,

- отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад;

- упражнения с футбольным мячом на координацию;

- легкоатлетические упражнения:

- 1) бег 30 м на скорость;

- 2) повторный бег до 3 x 30 м;

- 3) до 2 x 60 м;

- 4) бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м;

- 5) бег 200 и 500 м;

- подвижные игры без мяча;

Специальные упражнения с предметами и без предметов:

— специальные беговые упражнения:

1) бег на 10–15 м из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа;

2) ускорения на 15, 30 м без мяча и с мячом;

3) бег с различными способами передвижения: бег прыжками;

4) бег с изменением направления до 180°;

5) бег боком и спиной вперёд (наперегонки);

6) бег с приставными шагами, скрестный шаг;

7) бег с высоким подниманием бедра;

8) бег с захлестыванием голени назад и др.

Специальные упражнения для развития ловкости:

— прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой, выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте,

— эстафеты с элементами акробатики,

— подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом,

— комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка подразумевает техническую подготовку полевых игроков и вратарей. Включает в себя теоретическую практическую части.

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия) предусматривает ознакомление с техникой в мини-футболе, поскольку это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал мини-футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в мини-футбол.

Практическая часть.

Техническая подготовка полевых игроков.

Техника передвижения включает в себя следующие группы приемов:

— бег,

— прыжки,

— остановки,

— повороты,

— ведение мяча,

— остановка мяча,

— удары по мячу,

— обманные движения – финты,

— отбор мяча.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с умением владеть мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

а) Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега

осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В мини-футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

б) Прыжки – используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подсекает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

в) Остановки – рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направлений движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадам – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

г) Повороты – с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия.

Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2-3 коротких шагов в необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию общего центра тяжести (О.Ц.Т.) за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

д) Ведение мяча. С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем.

Ведение мяча ногой – это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов: ведения серединой подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча серединой подъема – осуществляется преимущественно прямолинейное действие.

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Ведение мяча внешней частью подъема – является универсальным способом. Оно позволяет игроку перемещаться с мячом в различных направлениях: по прямой, по дуге, а также резко изменять направление движения.

ж) Остановка мяча. Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать, как «обработка мяча», «прием мяча».

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов:

- подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.,

- рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

- завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. О.Ц.Т. переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используются при приеме

катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута наружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низколетящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30°-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпущающий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

и) Удары по мячу. Являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а иногда и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой – выполняются внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом.

Основные фазы движений, которые являются общими для многих способов:

- предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев,

- подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнить замах ударной ногой, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35-45%. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

- рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается

в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равна нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и времени ее действия. Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча,

– завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. О.Ц.Т., находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой.

Удары внутренней стороной стопы – применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхностью стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной амплитуды.

Удары внутренней частью подъема – используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

Удары средней частью подъема – схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны. Мяч и цель находятся примерно на одной линии с разбегом. Замах и ударное движение выполняются строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Удар внешней частью подъема – наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удар носком – выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При выполнении удара по мячу разбег, мяч и цель находятся на одной линии. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удары по неподвижному мячу – выполняются при начальных, штрафных, свободных, угловых ударах, а также ударах от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу – все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо считать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

к) Обманные движения – финты. Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвигнуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

– после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения,

- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении,
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения,
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок,
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь, при этом:

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем,
- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 метра устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями,
- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорывы через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания,
- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем - более сложные.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5-2 метра от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2-2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2-3 метра до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом,
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт,
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

л) Отбор мяча. В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаящим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом – применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути

ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, игра на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание – позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 метров. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Техническая подготовка вратарей.

Техническая подготовка вратарей существенно отличается от технической подготовки полевых игроков. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В техническую подготовку вратарей входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом технических приемов полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь – вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить О.Ц.Т. за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным или скрестным шагом, прыжки и падение.

а)Ловля мяча. Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетающими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетающих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком

- преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими по средней траектории, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед – вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди – сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх – вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими по средней траектории в стороне от вратаря.

б) Отбивание мяча. В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т.д.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает простреленные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча) – отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

Прерывая прострелные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

в) Броски мяча. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку – отличается значительной дальностью, но менее точен. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании выкатывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Четвертый раздел. Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия) включает

в себя понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть состоит из разделов:

– тактика нападения:

1)индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника;

2)индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки;

3)групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развигивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввод мяча из-за боковой линии;

– тактика защиты:

1)индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам;

2)групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций;

– учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность включает.

– теоретическую часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

– практическую часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длина 30 метров и ширина 20 метров с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия включают:

– теоретическую часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений,

– практическую часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Структура учебного занятия.

Каждое учебное занятие состоит из трех частей:

– часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй –специально-подготовительные упражнения. В детских

возрастных группах первой рекомендуется больше использовать подвижные игры, – часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов мини-футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения по большей части в игровой форме,

– часть третья, заключительная (заминка). Задача – для постепенного снижения функциональной нагрузки и приведения всех систем организма в относительно спокойное состояние.

Формы соревнований по мини-футболу.

Форматы соревнований по мини-футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в мини-футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом на этом этапе обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, играют без вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

Содержание материала обучения занимающихся.

По окончании реализации технологии обучения занимающиеся овладевают двигательными навыками и умениями характерными для футболистов:

- овладения техникой передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты),
- овладения техническими приемами полевых игроков (остановка мяча/ведение мяча, удар по мячу),
- овладения техническими приемами вратарей (остановка, ловля мяча, ведение мяча, удар по мячу) представлены в соответствии с рисунком 3.

Практический материал

I раздел Теоретическая подготовка (10 часов в процессе занятий):

- адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России,
- техника безопасности (инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий),
- влияния физических упражнений на организм человека,
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебной и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование),
- правила игры в мини-футбол, организация соревнований.

II раздел Общая физическая подготовка (32 часа).

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами (мяч) и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения для осанки. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, развитие координационных способностей, коррекции психических процессов (неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Подвижные игры и эстафеты без мяча.

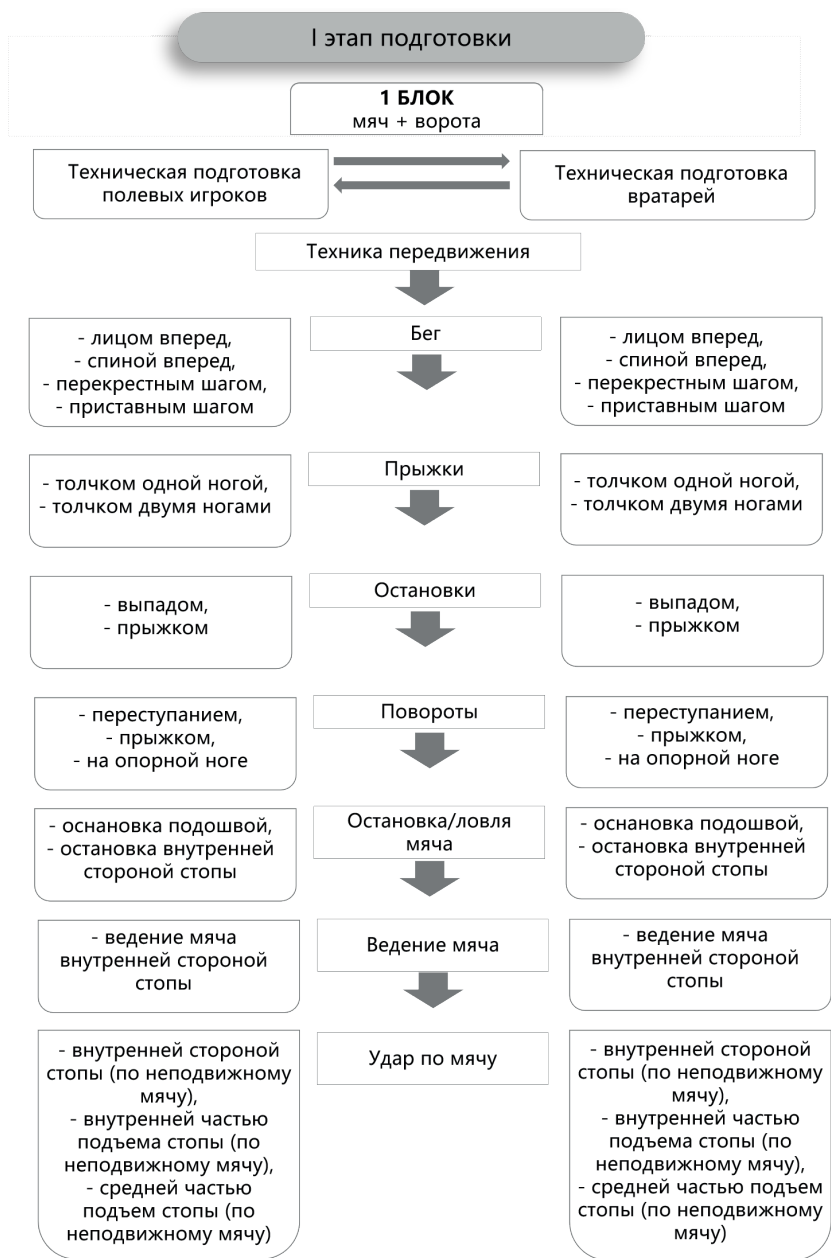


Рисунок 3 – Ожидаемые результаты

III раздел Специальная физическая подготовка (34 часа).

Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 метров из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 метров., без мяча и с

мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперед (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Прыжки вверх с места и разбега. Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°. Эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

IV раздел Техническая подготовка (58 часов).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов:

- бег,
- прыжки,
- остановки,
- повороты.

Бег спиной вперед выполняется, главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрываниях. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх. Они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадам – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на

носке несколько согнутой опорной ноги.

Остановка/прием мяча/ловля мяча.

Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью (останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы).

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. О.Ц.Т. переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низколетящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетящими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько растрепаны, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху - применяют, чтобы овладеть мячами, летящими по средней траектории, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед - вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх - вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземления происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку - применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной стопы - позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Удары по мячу.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклонением туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз.

Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара - опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

V раздел Тактическая подготовка (10 часов).

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия.

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Содержание занятий по технологии, в расчёте на год обучения, для группы первого этапа подготовки представлено в таблице 28.

Таблица 28 – Первый этап подготовки

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Теоретическая подготовка									
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.	+								
Техника безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм человека.	+			+				+	+
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	+		+		+		+		+
Правила игры, организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры мини-футбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка									
Основные положения головы, рук, туловища, ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	+	+							
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для осанки	+								
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		+		+		+		+	
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	+		+		+		+		+
Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности	+				+				+
Игры на развитие точности движений		+		+		+		+	

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений			+				+		
Специальная физическая подготовка									
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.		+		+		+		+	
Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°	+		+		+		+		+
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей		+		+		+		+	
Прыжки вверх с места и разбега	+		+		+		+		+
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка									
Ведение мяча									
Ведение мяча внутренней стороной подъема левой ноги	+	+	+				+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной подъема правой ноги				+	+	+	+	+	+
Остановка мяча/ловля мяча									
Остановка подошвой	+	+			+	+	+	+	+
Остановка внутренней стороной стопы			+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча двумя руками снизу	+			+			+		
Ловля мяча двумя руками сверху		+			+			+	
Ловля мяча двумя руками сбоку			+			+			+

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Удар по мячу									
Удар внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу)	+		+		+	+			+
Удар внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)		+		+			+	+	+
Удар средней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)		+		+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка									
Учебные и тренировочные игры.				+	+	+	+		
Соревновательная деятельность						+	+	+	+
Контрольные занятия		+		+		+		+	
Итоговое занятие - турнир									+

**Содержание программного материала для группы 2 этапа подготовки
(всего 144 часов, 4 часа в неделю)**

На данном этапе занимающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки характерные для футболистов:

- совершенствование техники передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки),
 - совершенствование выполнения технических действий полевого игрока (ведение, остановка отбор мяча, удары по мячу),
 - совершенствование выполнения технических действий, выполняемых вратарем (ловля и отбор мяча, выход из ворот с опережением соперника),
 - овладение техническими действиями полевого игрока (ведение мяча, удары по мячу, обманные движения (финты),
 - овладение техническими действиями вратаря (броски и отбивания мяча)
- представлены в соответствии с рисунком 4.

Практический материал.

1 раздел Теоретическая подготовка (8 часов в процессе занятий).

- адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России,
- техника безопасности. (Инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий),

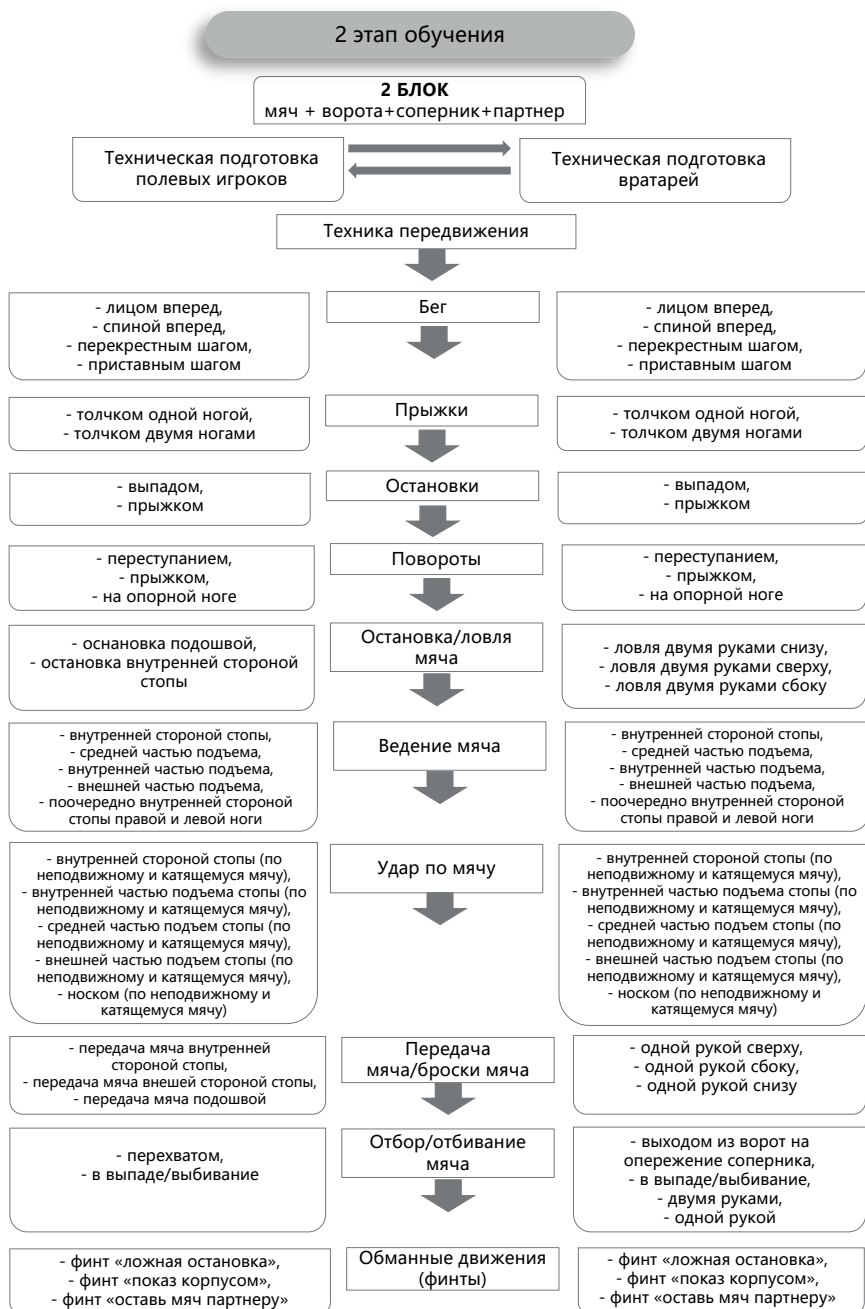


Рисунок 4 – Ожидаемые результаты третьего года обучения

- влияние физических упражнений на организм человека,
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебной и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование),
- правила игры в мини-футбол, организация соревнований.

II раздел Общая физическая подготовка (26 часов).

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами (мяч) и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения для осанки. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, развитие координационных способностей, коррекции психических процессов (неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Подвижные игры и эстафеты без мяча.

III раздел Специальная физическая подготовка (32 часа).

Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Прыжки вверх с места и разбега. Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°. Эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

IV раздел Техническая подготовка (62 часа).

Практическая часть.

Техническая подготовка полевых игроков.

Техника передвижения включает в себя следующие группы приемов:

- бег,
- прыжки,
- остановки,
- повороты.

Бег спиной вперед выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадом – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Выноса проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Ведение мяча.

Ведение мяча серединой подъема – осуществляется преимущественно прямолинейное действие.

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Ведение мяча внешней частью подъема – является универсальным способом. Оно позволяет игроку перемещаться с мячом в различных направлениях: по прямой, по дуге, а также резко изменять направление движения.

Остановка мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используются при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута снаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30°-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпускающий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе,

располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Удары по мячу.

Удары внутренней стороной стопы – применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком наружу, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.

Удары внутренней частью подъема – используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

Удары средней частью подъема – схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагитальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит пережат оппорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Удар внешней частью подъема – наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удар носком – выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удары по неподвижному мячу – выполняется при начальных, штрафных, свободных, угловых ударах, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в

предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу – все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

Обманные движения – финты.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5-2 метра от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвезти ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2-2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2-3 метра до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом,
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт,
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

Отбор мяча перехватом – применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание – позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 метра. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно

носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Техническая подготовка вратарей.

Ловля мяча.

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетающими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько растравлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетающих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед - вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, использует ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх – вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземления происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Отбивание мяча.

Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча) – отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая

площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Броски мяча.

- бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу,
- бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью,

- бросок мяча сбоку – отличается значительной дальностью, но менее точен. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча,

- бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

У раздел Тактическая подготовка (16 часов).

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «мини-футбол».

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Содержание занятий второго этапа обучения представлено в таблице 29.

Таблица 29 – 2 этап обучения

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Теоретическая подготовка									
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.	+								
Техника безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм человека.	+			+		+			+
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	+		+		+		+		+
Правила игры, организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры мини-футбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка									
Основные положения головы, рук, туловища, ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	+	+							
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для осанки	+								
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		+		+		+		+	

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	+		+		+		+		+
Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности	+				+				+
Игры на развитие точности движений		+		+		+		+	
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений			+				+		
Специальная физическая подготовка									
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.		+		+		+		+	
Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°	+		+		+		+		+
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей		+		+		+		+	
Прыжки вверх с места и разбега	+		+		+		+		+
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка									
Ведение мяча									
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+		+		+		+		+
Ведение мяча средней частью подъема		+		+		+		+	
Ведение мяча внутренней частью подъема	+		+		+		+		+

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Ведение внешней частью подъема		+		+		+		+	+
Попеременное ведение мяча внутренней стороной стопы	+		+		+		+		+
Передача мяча/броски мяча									
Передача мяча внутренней стороной стопы	+			+			+		+
Передача мяча внешней стороной стопы		+		+		+		+	+
Передача мяча подошвой		+	+		+	+		+	+
Бросок мяча одной рукой сверху/сбоку/снизу									
Остановка мяча/ловля мяча									
Остановка подошвой	+		+		+		+		+
Остановка внутренней стороной стопы		+		+		+		+	+
Ловля мяча двумя руками снизу/сверху/сбоку		+		+		+		+	
Отбор/отбивание мяча									
Отбор мяча перехватом	+		+		+		+		+
Отбор мяча в выпаде/выбивание		+		+		+		+	
Отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника									
Отбивание мяча одной/двумя руками	+		+		+		+		+
Удар по мячу (по неподвижному и катящемуся мячу)									
Удар внутренней стороной стопы	+				+				+
Удар внутренней частью подъема стопы		+		+		+		+	
Удар средней частью подъема стопы	+		+			+		+	
Удар внешней частью подъема стопы		+		+	+				
Удар носком			+				+		+
Обманные движения (финты)									
Финт «ложная остановка»	+	+			+				+
Финт «показ корпусом»			+	+		+			
Финт «оставь мяч партнеру»					+		+	+	

Продолжение таблицы 28

Номера занятий Содержание программного материала	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
Тактическая подготовка									
Тактика защиты	+	+	+	+				+	
Тактика нападения					+	+	+	+	+
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+			
Соревновательная деятельность						+	+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итоговое занятие- турнир									+

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В 2022-2023 годах профессорско-преподавательский состав Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, осуществляет выполнение третьего этапа научно-исследовательской работы «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта» (на основании приказа Минспорта России № 955 от 22 декабря 2020 г.).

В процессе научного исследования рабочей группой был проведён анализ современных научных публикаций, нормативно-правовых документов, диссертационных работ, посвященных проблеме реализации занятий по адаптивной двигательной рекреации и адаптивному спорту. Глубина поиска составила 10 лет. Также были апробированы технологии использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это позволило, в соответствии с планом исследования и техническим заданием, определить вектор научного поиска для разработки принципов, обеспечивающих эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. А также позволило разработать технологии, интегрирующей средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта с целью совершенствования вышеуказанных процессов лиц с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп.

В результате проведенной работы были сформулированы:

— общие принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта. В процессе работы над определением такой фундаментальной для адаптивной физической культуры категории принцип, авторами был принят подход, согласно которому данное понятие трактуется как основное, руководящее положение, определяющее содержание и реализацию практической деятельности. В результате анализа и систематизации научного и практического знания в области адаптивной физической культуры, коллективом авторов были определены шесть общих принципов, соблюдение которых должно обеспечить эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта:

1) принцип оптимального сочетания средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в соответствии с целями и задачами основных направлений работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья;

2) принцип доминирования средств и методов адаптивной двигательной рекреации в образовании, воспитании и социализации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

3) принцип доминирования средств и методов адаптивного спорта в физической подготовке инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с опорой на современные концепции развития физических способностей;

4) принцип постоянной корректировки в подборе средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

5) принцип приоритетного выбора средств и методов, обеспечивающих коррекцию и компенсацию проявлений основного дефекта;

6) принцип оптимального применения инклюзивного подхода, в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом,

обеспечивающий эффективность данных мероприятий для всех участников;

– принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1) принцип оптимального сочетания средств и методов адаптивной двигательной рекреации на основе учета направления физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при их занятиях избранным видом спорта или двигательной деятельности, для более эффективного решения целей и задач учебно-тренировочного процесса;

2) принцип рационального дозирования нагрузок в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией в зависимости от функциональных возможностей конкретного человека с инвалидностью;

3) принцип оптимального двигательного режима в рекреационном процессе, учитывающего индивидуальные особенности лиц с инвалидностью, в целях повышения или поддержания у них определенного уровня развития двигательных способностей или их совершенствования;

4) принцип соблюдения гедонистической направленности занятий адаптивной двигательной рекреацией для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья деятельности мотивации к регулярной двигательной активности;

5) принцип расширения двигательного опыта у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья посредством применения средств и методов адаптивной двигательной рекреации;

6) принцип рационального использования средств адаптивной двигательной рекреации для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья жизненно необходимых навыков;

7) принцип добровольного и сознательного выбора инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья средств и методов адаптивной двигательной рекреации для осуществления индивидуального физического совершенствования;

8) принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией;

9) принцип приоритетной направленности занятий адаптивной двигательной рекреацией на формирование морально-нравственных качеств у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

10) принцип ориентации занятий адаптивной двигательной рекреацией на формирование у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья стремления к самостоятельности в жизни;

11) принцип создания оптимальных условий в процессе адаптивной двигательной рекреации для самореализации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

12) принцип создания оптимальных условий для свободного равноправного общения и взаимопонимания всех участников рекреационного процесса, включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

13) принцип приоритетной направленности средств и методов адаптивной двигательной рекреации на интеграцию инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество;

– для обеспечения эффективности технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Евсеев С.П. предлагает реализовывать два общих принципа:

1) принцип обязательного учета допустимых типов поражений, представленных в Паралимпийском и Сурдлимпийском движениях;

2) принцип интеграции противопоказаний для занятий адаптивным спортом во всех видах социальной деятельности;

– принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивного спорта с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

1) принцип необходимой коррекции обеспечения физической подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья при использовании основных установочных положений физического воспитания и спорта (непрерывности и систематичности, прогрессирования воздействия, цикличности, возрастной адекватности и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами);

2) принцип схожести реакции организма занимающегося с инвалидностью или с отклонениями в состоянии здоровья и занимающегося без отклонений в состоянии здоровья при развитии основных физических качеств;

3) принцип необходимости коррекции обеспечения процесса образования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья при использовании основных установочных обще-методических положений (научности, наглядности, доступности и индивидуализации, системности и прочности);

4) принцип использования основных специфических особенностей адаптивного спорта (направленность на формирование наивысших результатов) при формировании потребности в самоактуализации в различных видах социальной практики;

5) принцип использования специальных технологий инклюзивного подхода при реализации соревновательной деятельности лиц с инвалидностью или отклонениями в состоянии здоровья и здоровых спортсменов;

– в процессе исследования рабочей группой на основе сформулированных принципов была разработана и апробирована технология, интегрирующая средства, методы и формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта, с целью совершенствования процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп. В результате внедрения разработанной технологии:

1) в СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района» г. Санкт-Петербурга;

2) в ГБУ КО «САШ по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта» г. Калининграда;

3) в ГБДОУ детский сад № 14 Василеостровского района;

4) в СПб ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию № 2» г. Санкт-Петербурга

повысился уровень компетентности у сотрудников учреждений по использованию средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта при осуществлении физкультурно-оздоровительного или учебно-тренировочного процесса с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов;

– в результате внедрения в работу в СПб ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию № 2» г. Санкт-Петербурга, технологии, интегрирующей средства, методы, формы организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта (мини-футбол для лиц с сенсорными и интеллектуальными нарушениями), повысилась эффективность процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста, подросткового и юношеского возраста с сенсорными и интеллектуальными нарушениями;

– в результате внедрения в лекционный курс дисциплины «Теория и организация

адаптивной физической культуры», реализуемой в учебном процессе по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) уровень бакалавриата, полученного в ходе исследования теоретического материала на тему: «Принципы, обеспечивающие эффективность технологий использования адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта для процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», повысился уровень профессиональной компетентности у студентов, обучающихся по данному направлению подготовки;

- разработаны рекомендации по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств, методов, форм организации адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта,

- выпущено учебное пособие «Адаптивный спорт» и коллективная монография «Совершенствование процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивного спорта».

Результаты научно-исследовательской работы третьего этапа доложены на ведущих международных научных конференциях в Российской Федерации и опубликованы, в том числе в журнале «Теория и практика физической культуры», индексируемого в Scopus.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
2. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.
3. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [Текст] / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Большая советская энциклопедия // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 31.07.2023).
6. Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. – М.: Владос, 2004. – 160 с. – (Учебник для ВУЗов). – ISBN 978-5-3050-0043-6.
7. Артюгина Т.Ю. Современные образовательные технологии: изучаем и применяем: учеб. – метод. пособие / авт. Т.Ю. Артюгина. – Архангельск: АО ИППК РО, 2009. – 58 с.
8. Буйлова, Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. – М., 1999. – 24 с. – Серия «Библиотека педагога - практика».
9. Андреева, Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
10. Академик. Словари и энциклопедии. – URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/rwwiki/4842> (дата обращения: 31.07.2023).
11. Карта слов. Ру – Карта слов и выражений русского языка. - URL: <https://kartaslov.ru/значение-слова/технология> (дата обращения: 31.07.2023).
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 20.03.2023).
13. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». – [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007210012> (дата обращения: 20.03.2023).
14. Баряев, А.А. Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : защищена 14.10.2021 / Баряев Алексей Алексеевич ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2021. – 369 с.
15. Положение инвалидов // Офиц. сайт Федеральной службы государственной статистики. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 06.03.2023).
16. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : Федеральный закон №181-ФЗ от 24 нояб. 1995 г. : принят Государственной Думой 20 июля 1995 г.
17. Аникушин, С.В. Теоретико-философские аспекты понимания категории «Принцип» / С.В. Аникушин, С.Г. Лысенков // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2014. – № 2 (62). – С. 11-16.
18. Межведомственный комплексный план мероприятий по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на долгосрочный период (до 2030 года) [Электронный

ресурс] URL: https://инклюзивноеобразование.рф/uploads/document/press_reliz/2_plan_general.pdf (дата обращения: 15.06.2023).

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрирован 07.09.2022 № 69983) [Электронный ресурс]. - URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209080003> (дата обращения: 15.06.2023).

20. Орлов, А. С. Социология рекреации /А.С. Орлов. - М.: Наука, 1995. - 148 с.

21. Николаенко, Д.В. Рекреационная география: учеб. пособие. /Д.В. Николаенко, Т.В. Николаенко - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 288 с.

22. Александрова, А.Ю. География туризма: теоретические основания и пути развития // География и туризм: сб. науч. тр. /А.Ю. Александрова. - Перм. ун-т. Пермь, 2005. - Вып. 1. - С. 3-16.

23. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. - Л.: ВДКИФК, 1985.- С. 46-72.

24.Евстафьев, Б.В. О некоторых методологических подходах к определению основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1990. - 35 с.

25. Выдрин, В.М. О ценностном аспекте физической культуры /В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры.- 1989.-№ 12.-С. 51-53.

26. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры / В.М. Выдрин // Физ. культура, спорт и здоровье нации: Материалы международного конгресса. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С.8.

27. Выдрин, В.М. Особенности физической культуры взрослых / В.М. Выдрин // Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб.: СПб ГАФК, 1999. – С. 265-267.

28. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев //Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.

29. Николаев, Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореферат дис. доктора педагогических наук : 13.00.04 / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры. - Санкт-Петербург, 1998. - 66 с.

30. Рыжкин, Ю.Е. Психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин //Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг (Научно-методические аспекты): Материалы Республ. научно-метод. семинара / Под ред. В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПб УЭФ, 1996. – 36 с.: ил.

31. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в формировании долголетия человека / Ю.Е. Рыжкин // Старшему поколению – активное долголетие: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: НИИФК, 2001. – С. 17-30.

32. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск: 2011. – 120 с. – URL: <http://diss.seluk.ru/m-kulturologiya/20461-1-kn-pruzhinin-pruzhinina-fizicheskaya-rekreaciya-kak-mezhdisciplinarnaya-oblast-fizkulturnogo-obrazovaniya-uchebno-metodicheskoe-posobie.php> (дата обращения 21.05.2021).

33. Цель адаптивной двигательной рекреации [Электронный ресурс]. – 2015. – URL: <https://zdamsam.ru/b36888.html> (дата обращения: 06.07.2023).

34. Функции адаптивной двигательной рекреации. – 2018. – URL: <https://infourok.ru/vidy-adaptivnoj-dvigatelnoj-rekreacii-4631960.html> (дата обращения: 22.09.2021).

35. Внеурочные и внешкольные занятия по адаптивной двигательной рекреации

– 2018. – URL: <https://kriro.ru/upload/docs/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%20%D0%9E%D0%92%D0%97.pdf> (дата обращения: 23.03.2023).

36. Дусенко, М.Е. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности депривированных подростков в условиях детского дома / М.Е. Дусенко, Л.В. Сгонник // Международный электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и разработки» – 2018. – № 10 (27) - С. 328-332.

37. Яковлева, Н.О. Сопровождение как педагогическая деятельность / Н.О. Яковлева // Вестник Южно-Уральского государственного Университета. Серия: образование. Педагогические науки – 2012. – № 4 – С. 46-49.

38. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм Евроник, 2009. – 2009. – 811 с.

39. Формы ДЦП по К.А. Семеновой. – 2018. – URL: <https://infourok.ru/> (дата обращения: 22.09.2021).

40. Солодков, А.С. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Соллогуб. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с., ил.

41. Сергеева, К.М. Педиатрия: учебник К.М. Сергеева. - СПб: Питер, 2007. - 544 с. - (Серия «Национальная медицинская библиотека»).

42. Крылов, А.А. Возрастные периоды развития человека // Психология: учебник / К.М. Крылов. – М.: Издательство Проспект, 2005. – 191 с.

43. Советская энциклопедия. – 1982–1984 гг. – URL: https://biblioclub.ru/?page=dict&dict_id=63 (дата обращения 10 августа 2023).

44. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1982-1984. Т. 4 : Детская психология / Под. ред. Д. Б. Эльконина. – 1984. – 433 с.

45. Махова, И.Ю. Отечественные теории периодизации психического развития // Психология развития: теоретические основы : учеб. пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2006. Архивная копия от 6 января 2015. - 2015. – URL: http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/PSIHOLOG/PSIH_RAZV/MET_UK/MAHOVA/3_5.htm (дата обращения 05.06.2023).

46. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии / Д.Б. Эльконин. – 1971. – № 47 – С. 6-20.

47. Элкин, Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни (предисловие) // Эрик Г. Эриксон Детство и общество / Д. Элкин; Пер. с. англ. – М.: Когито-центр, 1996. – С. 6-22.

48. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): официальный сайт. – [Электронный ресурс] . – URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения 15.06.2023).

49. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л.И. Солнцева и др.; Под ред. В.И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

50. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с. : ил.

51. Ахметшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А.М. Ахметшин. – Уфа: «Издательство Даурия». – 2000.- С. 50

52. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре /С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева/ Изд-во: Спорт, 2016. – 384 с.

53. Виды адаптивной двигательной рекреации. – 2018. – URL: <https://infourok.ru>.

ru/vidi-adaptivnoy-dvigatelnoy-rekreacii-3626131.html (дата обращения: 22.04.2023).

54. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности человека/А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов, Г.Р. Гостев и др.// Культура физическая и здоровье, 2005. - №2 (4). – С. 7-10.

55. Использование методик адаптивной двигательной рекреации в образовательных учреждениях. – URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-po-fizicheskoy-kulture-ispolzovanie-metodik-adaptivnoy-dvigatelnoy-rekreacii-v-obrazovatel'nyh-uchrezhde-2597506.html> (дата обращения: 26.05.2023).

56. Вольхин, Э.А. Значение адаптивного спорта развития для детей с нарушением слуха / Э.А. Вольхин // Наука и образование: новое время / ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». – Тольятти, 2016. – вып. № 6.

57. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спорту ЛИН, который принят и утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2021 г. № 19. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/542617472> (дата обращения 23.04.2023).

58. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТ», 2021. – 600 с.: ил. ISBN 978-5-60461918-6.

59. Адаптивный спорт: учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]; под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.

60. Хуртик, Д.В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта/ Д.В. Хуртик // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports/ Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – Украина, 2012. – С. 110.

61. Янкевич, И.Е. Спортивная подготовка слабослышащих футболистов: содержание, виды, специфика / И.Е. Янкевич // Интернет-журнал «Науковедение», ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный университет». – Астрахань, 2013. – Выпуск 6. – С. 4-5.

62. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.,

63. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3.

64. Бударин, М.В. Методика обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 26.04.2019 / Михаил Валерьевич Бударин, ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина». – Тамбов, 2019. – 135 с.

65. Рипа, М.Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, А.Н. Корольков, В.А. Фесенко/ – М.: Эдитус, 2018. – 228 с.

66. Сляднева, Л. Н. Развитие двигательно-координационной рефлексии как основа физического воспитания обучающихся с нарушениями интеллекта / Л.Н. Сляднева, Е.Н. Сляднева // Адаптивная физическая культура. – 2017. – №3 (71). – С. 28.

67. Чебодаев, Э. А. Воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) через адаптивные настольные спортивные игры / Э.А. Чебодаев, Чепсаракова Л.В. // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2021. – №3 (37). – С. 73-76.

68. Кирсанов, В.Е. Специфика социализационных процессов в детском спорте // Вопросы гуманитарных наук, 2006, № 5 (26).

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

70. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 N 181-ФЗ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_

doc_LAW_8559/ (дата обращения 25.05.2022)

71. Хода, Л.Д. Модели социальной интеграции незлышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3. - С. 18 -24.

72. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с.

73. Никифорова, О. Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями / О. Н. Никифорова, Д. Е. Никифоров // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2015. – № 2. – 70-75.

74. Академик. Словари и энциклопедии. -[Электронный ресурс]. - URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/4842> <https://kartaslov.ru/значение-слова/технология>) (дата обращения 20 мая 2023).

75. Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики. /О.С. Грабенюк, М.И. Рожков.-М.: Владос, 2004. – 160 с. – (Учебник для ВУЗов). – ISBN 978-5-3050-0043-6.)

76. Артюгина, Т.Ю. Современные образовательные технологии: изучаем и применяем: учеб. - метод. пособие / Т.Ю. Артюгина. – Архангельск: АО ИППК РО, 2009. – 58 с.

77. Буйлова, Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. – М., 1999. – 24 с. – Серия «Библиотека педагога - практика».

78. Столяров, В. И. Теоретико-методологические основания современной концепции массового спорта / В. И. Столяров, Ю. В. Окуньков, Э. А. Зюрин // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – С. 58–63.

79. Столяров, В. И. Спартианские игры – новая модель спорта для всех / В. И. Столяров // Спорт для всех. – 1996. – № 1–2. – С. 23.

80. Влияние принципов организации спортивного соревнования студентов на их ценностные ориентации / В. И. Столяров, Л. Ю. Петрова, Э. В. Егорьчева, Ю. Н. Гончаров, Т. В. Посохова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (108). – С. 395–401.

81. Губарева, Т. И. Гуманистически ориентированная педагогическая технология культурно-спортивной работы с инвалидами : автореф. ... дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Губарева Татьяна Ивановна ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2001. – 54 с. ; Губарева, Т. И. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики. – М.: ФОН, 2000. – 192 с.

82. Robert Jungk. «Soft» Games: the vision of an alternative concept / Bulletin 11th Olympic Congress. – Baden Baden. – 1981. – N 6. – P. 7–10.

83. Terry Orlick. The Cooperative Sports & Games Book: Challenge Without Competition. – New York: Pantheon Books, 1978. – P. 3–7.

84. Уракова, Е.А. Оздоровительно-рекреационный потенциал массового адаптивного спорта через реализацию нетрадиционных моделей соревновательной деятельности / Е.А. Уракова, А.А. Шелехов // VII Международная научно-практическая конференция «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» 2 июня 2023 года НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2023. – С.531-536.

85. Евсеев, С.П. Обеспечение соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения: методические рекомендации/ С.П. Евсеев, О.А. Шелехов, А.В. Аксенов, А.В. Шевцов, А.А. Грачиков, Е.Б. Ладыгина, И.Г. Ненахов, Ю.А. Ковалева, Н.В. Никифорова, С.С. Аксенова, А.Д. Жирнова / Под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023. – 124 с.

Евсеева Ольга Эдуардовна Терентьев Федор Валентинович
Шелехов Алексей Анатольевич Крюков Илья Геннадьевич
Евсеев Сергей Петрович Никифорова Наталья Владимировна
Закревская Наталья Григорьевна Белодедова Анна Андреевна
Аксенов Андрей Владимирович Уракова Елена Андреевна
Ладыгина Елена Борисовна Быханова Светлана Сергеевна
Грачиков Андрей Александрович Чекалина Виктория Владимировна
Ненахов Илья Геннадьевич

КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА И ПРИНЦИПЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

Коллективная монография

Подписано в печать 04.04.2024. Формат 60×84/16. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 13,75. Тираж 500. Заказ 1423.

Отпечатано с готового оригинал-макета, предоставленного авторами,
в Издательско-полиграфическом центре Политехнического университета.
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.
Тел.: (812) 552-77-17; 550-40-14.