УДК 796.011.3

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

***Михаил Павлович Стародубцев**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича

Аннотация

Автором произведен анализ данной проблематики, представленной в психолого-педагогической, психологической и специальной медицинской литературе. В статье выделены основные причины позволяющие, актуализировать психолого-педагогический потенциал адаптивной физической подготовки, а также подробно раскрыта специфика задач, решаемых в рамках адаптивной физической подготовки, что позиционирует данную учебную дисциплину как результирующий компонент комплексного воздействия.

Ключевые слова: особенности, учебный процесс, здоровья, принципы, развитие.

EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE “ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING”

***Mikhail Pavlovich Starodubtsev**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
The Bonch-Bruevich Saint-Petersburg State University of Telecommunications

Annotation

The author performed an analysis of this problem presented in psychological and pedagogical, psychological and special medical literature. The article highlights the main reasons for updating the psychological and pedagogical potential of adaptive physical training, as well as the specifics of the problems solved in the framework of adaptive physical training, which positions this discipline as the resulting component of the complex impact.

Keywords: features, educational process, health, principles, development.

Отечественная психолого-педагогическая наука в настоящее время говорит о том, что для человека с любым видом отклонения от возрастной и функциональной нормы развития можно сформировать условия, которые обеспечили бы положительную динамику в его развитии, а также эмоциональное благополучие и скорейшую социальную адаптацию.

Многие ученые психолого-педагогических и медицинских отраслей отмечают, что отклонениях психического, физического и психофизиологического характера (нарушения зрительного, слухового и анализаторов, ограничения в работе опорно-двигательного аппарата, отклонения в психическом развитии и др.) процесс физической подготовки, реализующий функции адаптационного плана, с адекватным дозированием физической нагрузки не только оказывает положительное коррекционное воздействие на организм человека с отклонениями в состоянии здоровья, но, и способствует компенсаторной перестройке [8, 11].

Адаптивная физическая подготовка, ее корригирующий потенциал, направленный на сопровождение психофизической, психологической и психолого-педагогической организации образовательного процесса обучающихся рассматриваемой категории, обеспечивает стабильность функциональной компенсаторной перестройки сохранных анализаторов, которые играют весомое значение в замещении, а также восполнении функционала нарушенных. Перестройка данного характера опосредована активизацией использования личностно-ориентированного и деятельностного подходов в двигательной деятельности, включающей специально подобранные физические упражнения, подвижные игры, а также методологические подходы, приемы и средства, составляющие специально организованные учебные виды адаптивной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [5].

Необходимо понимать учебный процесс по дисциплине «Адаптивная физическая подготовка», для данной категория лиц является достаточно неоднородный. На первом

плане состояния их уровня развития признается замедленность становления эмоционально-личностных характеристик, произвольной поведенческой и двигательной регуляции, а также задержанное развитие различных сторон познавательной деятельности. При осуществлении образовательного процесса в контексте данной дисциплины следует особое внимание уделять таким принципам как:

– принцип индивидуализации и дифференциации, что позволяет выработать индивидуальные образовательные маршруты для лиц соответствующих категорий при использовании адаптированных методологических инструментов, включая методическое руководство в работе и методы педагогической оценки;

– принцип личностно-ориентированного и комплексного подхода к осуществлению диагностических мер;

– методология особенностей реализации учебных занятий в контексте адаптивной физической подготовки базируется на регуляции своего инструментария в соответствии с принципами целостности и конкретности;

– принцип своевременного диагностического обследования, который позволяет учесть совокупность всевозможных соответствующих отклонений в развитии таких лиц;

– принцип интеграции, так как с самого начала коммуникативное поведение является процессом интегративного характера.

Учет вышеизложенных принципов учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая подготовка» позволяет учесть не только физическую и психофизиологическую составляющую в развитии лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и влиять на интеллектуальную, личностную и социально-психологическую готовность обучающихся, в которую входит и компонент волевой готовности [6]. В рамках учебного процесса рассматриваемой нами дисциплины необходимо помнить, что основными задачами данного образовательного процесса являются:

– восстановление нарушенных функций организма;

– нормализация двигательной активности и обмена веществ;

– коррекционной воздействие с целью восстановления отклонений в развитии;

– восстановление здоровья обучающихся;

– предупреждение процесса мышечной атрофии, а также профилактика контрактур и нарушений функций опорно-двигательной системы;

– формирование навыков самостоятельного обслуживания и саморазвития на фоне общего укрепления, восстановления здоровья при условии выработки навыков здорового образа жизни;

– совершенствование уровня физического развития, функционального состояния, а также двигательных способностей;

– формирование способности к адаптации в условиях реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт», включая и социальную адаптацию обучающихся [1].

Спектр подобных задач позволит рассматриваемой нами дисциплине выступать в рамках учебного процесса в качестве результирующего концепта комплексного воздействия различных методических решений, средств, организационных форм и условий педагогического сопровождения по отношению к обучающихся, имеющим различные степени отклонения в состоянии здоровья [3, 4, 10]. Также необходимо отметить, что учебный процесс по адаптивной физической подготовке связан с комплектованием учебных групп на основе индивидуальных особенностей здоровья обучающихся. Например, для обучающихся с нарушением речи целесообразным будет реализация следующих методологических аспектов организации учебного процесса:

• объяснения и разъяснения (с использованием показа, частичного показа, синхронного показа, самостоятельного показа по словесному образцу, группового показа,

частичного показа и т.д.);

- наблюдения, иллюстративной демонстрации (реального объекта в реальных условиях, реального объекта в групповых условиях, видео показ и т.д.);
- практический метод (игровые упражнения, синхронное выполнение целого или части упражнения, частичный показ, самостоятельный показ целого или части упражнения, придумывание упражнения, и т.д.);
- применение игрового метода на занятиях будет выражаться в разнообразии и вариативности работы [2].

Количество учебных занятий, как правило, должно быть регламентировано учебным планом в зависимости от специфики обучения (учебная группа, направление подготовки и пр.) [7]. Рассматривая специфику учебного процесса в контексте рассматриваемой дисциплины, следует упомянуть, что также возможна и разработка индивидуальных учебных планов с индивидуальным графиком посещения учебных занятий. При организации учебного процесса с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, особенно важен подбор специфических средств адаптивной физической подготовке: специальных упражнения, оценочных средств, игровых приемов, элементов спортивных игр и прочих доступных видов при ограничении возможностей здоровья и физических кондиций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобровский, Е.А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов / Е.А. Бобровский // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4 (часть2). – С. 456-459.

2. Громова, О.А. Образовательная сегрегация [Электронный ресурс] / О.А. Громова // Русский журнал. – Режим доступа : http://old.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20010823_grom.html (дата обращения: 01.03.2018).

3. Иванова, Т.Н. Социоэкологический потенциал физической культуры и спорта в жизни современного человека / Т.Н. Иванова // Карельский научный журнал. – 2017. – Т. 6. – № 2 (19). – С. 149-151.

4. Коровин, С.С. Ценности физической культуры: структура, характеристика / С.С. Коровин, Л.Н. Малорошвило // Самарский научный вестник. – 2017. – Т. 6. – № 3 (20). – С. 287-293.

5. Маллаев, Д.М. Психолого-педагогические предпосылки по восполнению дефицита нравственного и физического развития слепых и слабовидящих детей в игре / Д. М. Маллаев // Дефектология. – 1993. – № 5. – С. 38-42.

6. Нурзулаев, С.Б. Аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта / С.Б. Нурзулаев, Н.А. Петухов, И.Н. Сафронова // Вестник ТГПУ. – 2012. – № 5 (120). – С. 154-159.

7. Русакова, Н.Г. Научно-методические подходы к формированию физического качества «быстрота» на занятиях физической культурой студентов в высших учебных заведениях / Н.Г. Русакова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 3 (20). – С. 214-216.

8. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры ; [ред.-сост. В. С. Дмитриев и др.]. – Малаховка : [б.и.], 1993. – Т. I. – 272 с. ; Т. II. – 292 с.

9. Семенов, В. Н. Дополнительное физкультурное образование для лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор социальной интеграции / В. Н. Семенов // Ученые записки РГСУ. – 2013. – № 2 (114). – С. 149-152.

10. Соломахина, Т.Р. К проблеме познавательной самостоятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре / Т.Р. Соломахина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 1 (14). – С. 110-111.

11. Строгова, Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н. А. Строгова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 169-171.

REFERENCES

1. Bobrovskiy, E. A. (2017), “Adaptive sport and physical culture as a method of rehabilitation of invalids”, *International journal of applied and fundamental research*, No. 4 (part 2), pp. 456-459.

2. Gromova, O.A. (2001), "Educational segregation", *Russian journal*, available at: http://old.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20010823_grom.html.

3. Ivanova, T.N. (2017), "Socioecological potential of physical culture and sport in the life of modern man", *Karelian scientific journal*, Vol. 6, No. 2 (19), pp.149-151.

4. Korovin, S.S. and Malorossia, L.N. (2017), "Values of physical culture: structure, characteristics", *Scientific Herald of the Samara*, Vol. 6, No. 3 (20), pp. 287-293.

5. Mallaev, D.M. (1993), "Psychological and pedagogical prerequisites to fill the deficit of moral and physical development of blind and visually impaired children in the game", *Defectology*, No. 5, pp. 38-42.

6. Narzulaev, S.B., Petukhov, N.A., and Safronova, I.N. (2012), "Aspects of social adaptation of persons with disabilities by means of physical culture and sport", *Bulletin of TSPU*, No. 5 (120), pp. 154-159.

7. Rusakova, N.G. (2017), "Scientific and methodical approaches to the formation of physical quality "speed" in the classroom physical education of students in higher education", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 6, No. 3 (20), pp. 214-216.

8. Ed. Dmitriev, V.S. and Sakhno, V.A. (1993), *Collection of materials for lectures on physical culture and sports of the disabled*, Malakhovka.

9. Semenov, V.N. (2013), "Additional sports education for persons with disabilities as a factor of social integration", *Scientific notes of RSSU*, No. 2 (114), pp. 149-152.

10. Solomakhina, T.R. (2016), "To the problem of cognitive independence of students in the educational process in physical education", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol.5, No. 1 (14), pp.110-111.

11. Strogova, N.A. (2012), "Adaptive physical culture in the system of complex rehabilitation and social integration of disabled", *Theory and practice of social development*, No. 2, pp. 169-171.

Контактная информация: pfanmp@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2018

УДК 796.81

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ ГОЛЕНЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

***Гаджиахмед Султанахмедович Султанахмедов**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Николай Владимирович Гаркин**, доцент,*
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Изменение правил по вольной борьбе привело к тому, что многие спортсмены стали применять больше различных сложных тактико-технических элементов. В связи с этим, мы предполагаем, что разработка методики вариативности выполнения переворота скрестным захватом голеней может решить исход схватки досрочно.

Ключевые слова: вольная борьба, скоростно-силовые способности, технико-тактическая подготовка, переворот.

IMPROVEMENT OF TECHNIQUE OF OVERTURN BY DOUBLE CAPTURE OF LOWER LEGS OF WRESTLERS

***Gadzhi Sultanovich Sultanakhmedov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
***Nikolay Vladimirovich Garkin**, the senior lecturer,*
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth, and Tourism, Moscow

Annotation

Change of rules in free-style wrestling led to the thing, which many athletes began to apply more various difficult tactical and technical elements. In this regard, we assume that the development of the technique of variance overturn double screen capture of the lower legs could decide the outcome of the fight at an early stage.

Keywords: freestyle wrestling, speed-power abilities, technical and tactical training, overturn.