

Адаптивная физическая культура



АДАПТИВНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ
АДАПТИВНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ
КРЕАТИВНАЯ
ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПРАКТИКА

Международный научный конгресс
«Двадцатипятилетний путь
развития адаптивной физической
культуры»

2-я стр.
обложки

Издатели:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Институт специальной педагогики и психологии
Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга

Главный редактор

Евсеев С. П.

Зам. главного редактора

Курдыбайло С. Ф.

Редколлегия:

Барабаш О. А.
Воробьев С. А.
Горелов А. А.
Гутников С. В.
Евсеева О. Э.
Курамшин Ю. Ф.
Литов Н. Л.
Лопатина Л. В.
Махов А. С.
Мосунов Д. Ф.
Пономарев Г. Н.
Потапчук А. А.
Рожков П. А.
Рубцова Н. О.
Солодков А. С.
Толмачев Р. А.
Филиппов С. С.
Царик А. В.
Шевцов А. В.

Ответственный редактор

Кораблев С. В.

Контакт: (812) 714-49-13

E-mail:
SergeiKorablev@gmail.com

Для писем:

НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(для журнала «АФК»)
ул. Декабристов, 35
Санкт-Петербург, 19011, Россия

www.afkonline.ru

Подписной индекс по каталогу агентства «РОСПЕЧАТЬ»

83035

Номер подписан в печать 21.12.2020

Содержание

События, факты

Кораблев С. В.

Международный научный конгресс «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры», посвященный 25-летию кафедры Теории и методики адаптивной физической культуры» 1

Научные исследования

Шахметов М. Н., Дубовцева Н. Н., Долгодворова А. Е., Лученок Т. С., Логинов С. П.

Особенности повседневной физической активности и сидячего поведения лиц с нарушением зрения 6

Московченко О. Н., Банникова Н. В., Захарова Л. В., Катцин О. А.
Комплексный контроль в паралимпийских видах спорта 9

Григорян Г. А., Соколова Ф. М.

Физиологическое обоснование педагогического подхода к физической реабилитации пациентов нейрохирургического профиля 12

Соловьева М. В.

Диагностика готовности детей с расстройствами аутистического спектра к преодолению социальной стигматизации средствами физического воспитания 14

Шакирова О. В., Красников Ю. А., Исламов Р. М., Иванова И. Ю.

Иппотерапия как средство коррекции психофизиологического состояния и двигательных нарушений при детском церебральном параличе 17

Шакирова О. В., Горбунова О. В., Павловская О. А., Козьмина Н. В.

Начальное обучение плаванию слабослышащих младших школьников с использованием сюжетно-ролевых игр 19

Шакирова О. В., Селезнев К. В., Шайдарова И. В., Бородин Е. О.

Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с нарушением слуха средствами подвижных игр 21

Воробьева Т. Г., Харченко Л. В., Лазаревич М. В., Шамшуалеева Е. Ф.

Методика лечебной физической культуры у лиц пожилого возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата 25

Андреев В. В., Сагалакова О. М.

Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13–14 лет с депривацией слуха, на основе элементов футбола 27

Фоминных А. В., Исаева А. Э., Ракова Т. В.

Методические особенности коррекции в условиях инклюзии двигательных нарушений детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью 30

Вяткина И. П., Козьмина Н. В., Кораблев С. В.

Плавание как средство реабилитации пациентов после инсульта в резидуальном периоде 33

Иванов А. В., Воробьев С. А., Баряев А. А., Голуб Я. В., Барябина В. Ю.

Методика оценки, формирования и коррекции (проведения тренингов) психофизиологической совместимости в команде по хоккею-следж 36

Красноперова Т. В., Пухов Д. Н., Смирнов А. С., Котелевская Н. Б.

Влияние занятий адаптивной физической культурой на психоэмоциональное состояние лиц, перенесших инсульт, на поздних сроках восстановления 38

Михальчи Е. В.

Изучение факторов двигательной адаптивности у лиц с разным уровнем здоровья 40

Грибкова И. С., Лесовая Э. Д., Кирюникова Н. М., Тюпенькова Г. Е., Гура Д. А.

Геоинформационная система как аспект создания условий для безбарьерного туризма и занятий адаптивным спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья 44

Емельянов В. Ю., Чайников А. П.

Ретроспективный анализ технико-тактической подготовленности участников чемпионатов России по дзюдо среди инвалидов по слуху 47

Наш опыт

Бородулина О. В., Ефремова Н. В., Ольхович А. В., Самсонов Д. А., Белов М. С.

Предпочтения учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья в видах двигательной активности во внеучебное время 50

Волкова Л. М.

Разработка программы дистанционного образования дисциплины «Адаптивная физическая культура» студентов авиационного вуза 52

События, факты

Хучинский Т., Вильчевский Т., Борткевич А., Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Мордвинова Ю. Б.

COVID19 и организация учебно-тренировочных сборов по баскетболу 54

Давидюк А. П., Любинский А. В., Швецов А. В.

Кибатлетика – новый проект в АФК 57

COVID19 и организация учебно-тренировочных сборов по баскетболу

Хучински Т., доктор наук, титулярный профессор.

Технологический университет в Кошалине, Польша.

Вильчевски Т., докторант. Академия физического воспитания Ежи Кукучки в Катовице, Польша. Борткевич А., Техническая школа Николая Коперника, Зелена-Гура, Польша

Несмеянов А. А., доктор медицинских наук, профессор.

Федерация Атербаскета Санкт-Петербурга, Россия

Овчинников В. П., кандидат педагогических наук, доцент.

Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия

Мордвинова Ю. Б. старший преподаватель.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия.

Ключевые слова: баскетбол, питебаскет, юные спортсмены, учебно-тренировочный сбор, covid 19.
Аннотация. В статье рассматривается опыт проведения учебно-тренировочных сборов с детьми 9–12 лет с учетом ограничений, связанных с вирусом Covid19.

Контакт: karmala59@yandex.ru

Covid19 and organization of basketball training camps

Dr. Hucinski T., DSc, Pro Titular Professor of University of Technology in Koszalin, Poland. Wilczewski T., PhD Studies, The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education in Katowice, Poland. Bortkiewicz A., High School graduation Technical School of Nicolaus Copernicus in Zielona Gora, Poland

Dr. Nesmeyanov A. A., MD, Professor. St. Petersburg Federation of Piterbasket, St. Petersburg, Russia.

Ovchinnikov V. P., PhD, associate Professor. The Herzen State Pedagogical University of Russia., St. Petersburg, Russia.

Mordvinov Yu. B., senior lecturer. St. Petersburg state University of Economics, St. Petersburg, Russia.

Keywords: basketball, piterbasket, young athletes, training camp, covid 19.

Abstract. The article discusses the experience of conducting training camps with children aged 9–12 years, taking into account the restrictions associated with the Covid19 virus.

Европейские тренировочные лагеря юных талантов «Европейской баскетбольной клиники*» на территории Польши остановлены. Весь спортивный мир столкнулся со множеством ограничений, связанных с вирусом Covid19. Польские тренеры быстро отреагировали на сложившуюся ситуацию и решили организовать четыре лагеря «Польской баскетбольной клиники» для детей и молодежи**.

Целевая группа каждой такой «клиники» – дети, подростки и педагоги, проживающие в разных час-

тах Польши. Общение во время пребывания в лагере направлено на формирование социальных и воспитательных ценностей образования.

Основная цель проекта – предоставить участникам «клиники» теоретические и практические знания в области психопрофилактики посредством широкого участия в занятиях физической культурой, образованием и спортом. Лекции, учебные классы, семинары, языковые и мультимедийные классы, а также туристические и спортивные мероприятия для всех участников – это способ достижения желанной цели.

В этом году в баскетбольных матчах предполагалось сыграть против грозного соперника – команды COVID. Поэтому ставки были высоки.

С самого начала организаторам было необходимо ознакомиться с инструкциями и рекомендациями Министерства здравоохранения:

– Лагерь «Польской баскетбольной клиники» может состояться только со здоровыми детьми и здоровыми тренерами.

– Каждый участник заявляет об отсутствии симптомов, указывающих на заболевание, и сообщает, что в течение последних 14 дней до открытия лагеря он не имел контакта с человеком, находящимся на карантине или в домашней изоляции.

– Участники лагеря размещаются в спальных помещениях из расчета 4 м² на одного участника.

– Участники, в местах скопления людей, в помещениях общего пользования, надевают защитные медицинские маски, перекрывающие нос и рот.

– Организатор предоставляет средства для дезинфекции рук в каждую комнату.

– Спортивный инвентарь следует дезинфицировать после каждого занятия.

– Каждое утро и вечер участникам измеряют температуру тела и записывают в протокол.

– В случае подозрения на болезнь участника переводят в изолятор и в течение 24 часов он забирается родителями.

– Питание должно быть приготовлено квалифицированным персоналом.

– Участники должны принимать пищу группами по 15 человек в помещении, лицом друг к другу.

– Через 15 минут после окончания мероприятия необходимо продезинфицировать столы и пол в комнате.

– Выход за пределы лагеря сведен к минимуму.

– Посторонним вход на территорию лагеря запрещен.

– Во всех лагерях круглосуточная фельдшерская медицинская помощь.

– Разделение спортивного зала на три сектора и использование площадки и оборудования для игры в питебаскет, для тренировок одних и тех же групп спортсменов [1].

– У каждого участника должна быть собственная бутылка для фильтрованной воды.

Все юридические договоренности были гарантированы всего за три недели до начала. Времени для набора участников было действительно мало. Даты сборов запланированы на 4–11 июля 2020 года, г. Збично (Куявско-Поморское воеводство), г. Крашевице (Великопольское воеводство), 4–11 и 11–18 июля 2020 года, г. Ломаньки (Мазовецкое воеводство).

Всего в сборах участвовали 189 спортсменов (юных баскетболистов в возрасте 9–12 лет) и 36 тренеров. Для реализации такого круп-

* Клиника (от греч. klinike – врачевание), медицинское учреждение, в котором, кроме стационарного лечения больных, проводятся преподавательская и научно-исследовательская работа.

** «Баскетбольные клиники» – это мероприятия, во время которых педагоги и воспитатели систематически расширяют свои знания, приобретают навыки и компетенции для педагогической работы с детьми и молодежью, а молодые игроки проходят одну из лучших программ обучения баскетболу в мире. – Примеч. авт.

ного и ответственного проекта требовалась сильная команда педагогов и тренеров. В каждую «клинику» были назначены по три руководителя программ (люди, которые лучше всего знают программу обучения и обладают высокой социальной компетенцией для работы с детьми и молодежью).

К поддержке присоединились менее опытные инструкторы, которые получили знания о системе обучения в «клиниках», но должны были набраться опыта практической работы. Третью группу наставников составили тренеры, которые впервые участвовали в проекте. Всего в работе четырех лагерей приняли участие 225 человек (таблица).

Таблица
Количество участников
тренировочных сборов

Место проведения сборов	Количество	
	тренеров	спортсменов
Збично	6	45
Крашевице	12	35
Ломянки 1	5	42
Ломянки 2	13	67
Всего	36	189

Сборы начинались с прибытия участников на турбазу. При входе на объект были расположены пункты регистрации. Перед входом каждый человек должен был продезинфицировать руки и надеть маску. Дезинфицирующие жидкости находились на стойке регистрации. Здесь же, детям, родителям и сотрудникам измеряли температуру. Ребенок с температурой выше 37,5 не может находиться в лагере. В этом случае его отправляют домой. К счастью, таких ситуаций не было. После регистрации, родители обязаны предоставить декларацию о том, что ребенок и родители не имеют каких-либо симптомов болезни, и что в течение предшествующих 14 дней до начала лагеря, не было контакта с лицом, находящимся в карантине или на изоляции. Каждый из родителей прошел курс по технике безопасности и наизусть знал процедуры, которым необходимо следовать в случае подозрения на инфекцию COVID19.

Температура всех участников вторично измерялась после входа на объект. Администратор, которому помогали сотрудники «Польской баскетбольной клиники», проводил приезжающих, с багажом, в гостиную, для дезинфекции рук. Размещение в школьных классах осуществлялось

по принципу – не более 4-х человек в комнате, площадью 4 м² на одного человека, что гарантировало безопасность.

После размещения участники приглашались на собрание, на котором подробно сообщалось о ПРАВИЛАХ безопасности, и представлялась программа лагеря. Учебные группы сокращены – детей до 10 лет в группе максимум 12 человек на 1 воспитателя, старше 10 лет – максимум 14 человек на 1 учителя. Все занятия, насколько это возможно и по погодным условиям, проходили на открытом воздухе; если занятия вынужденно проходили в помещении, между участниками сохранялась социальная дистанция.

Сенсорные поверхности постоянно дезинфицировались, а еда принималась в соответствии с правилами, минимизирующими заражение. Организатор обеспечивал персонал средствами индивидуальной защиты.

Во время тренировочных сборов «Польская баскетбольная клиника» не организует никаких выходов в общественные места за пределы территории. За исключением обслуживающего персонала, пребывание третьих лиц на спортивной базе ограничено абсолютным минимумом (включая родителей).

Спортсменам и персоналу предписывалось мыть руки с мылом и обрабатывать дезинфицирующей жидкостью – выходя из комнаты, после возвращения в комнату, до и после тренировки, до и после еды, и до и после пользования туалетом. При перемещении по тренировочной базе необходимо держаться на расстоянии около 2 м друг от друга. Следует избегать тесного контакта, например, не рекомендуется приветствие рукопожатием. Кроме того, спортсмены и сотрудники каждый день измеряли температуру. Медицинский центр проводил ежедневные медицинские собеседования с каждым из участников. Ограничения требуют строгой дисциплины всех участников, но никто не жаловался, все понимали серьезность ситуации и хотели «переломить» игру с COVID в свою пользу.

Первая тренировка баскетболистов в зале – это, как обычно, краткий инструктаж и диагностика технических навыков. Зал разделен на три части для каждой группы, которые все время находятся в одном составе.

Анализируя имеющийся арсенал возможностей современных видов

спорта, в том числе и тех, которые появились в последнем десятилетии, так называемые «неолимпийские виды спорта», мы пришли к выводу, что новая спортивная игра с мячом, питербаскет, способна рассредоточить игроков на социально-значимой дистанции и предоставить простор для изучения и совершенствования основных технических элементов баскетбола. Широкая игровая площадка (круг диаметром 18 метров), малочисленность соревнующихся (6 человек) позволяют сделать обучение более доступным и безопасным [2, 3]. При этом на одного игрока приходится по 42 м² активного игрового поля (254 м²:6) вместо 36,4 м² традиционной прямоугольной площадки классического баскетбола (364 м²:10).

Применение игры питербаскет и разделение игровой площадки сделано в соответствии с требованиями предъявляемыми положением об эпидемической обстановке, определяющим максимальное количество спортсменов во время тренировки. Насколько это возможно, расстояние между игроками сохраняется на протяжении всей тренировки.

Все виды спортивного оборудования дезинфицируются после каждой тренировки. Каждый участник лагеря получает комплект спортивного инвентаря от организатора, который включает в себя спортивный костюм, полотенце, бутылку с водой только для своего собственного использования.

Интенсивные тренировки и дополнительная умственная деятельность повышают аппетит участников сбора, заставляя с нетерпением ждать каждого приема пищи. Все блюда были специально приготовлены по меню, отвечающему требованиям юных спортсменов. Самый высокий уровень качества «клиник» обеспечивает высокий уровень питания, в том числе нужное количество белков, углеводов и других питательных веществ, рекомендуемых для детей и подростков всех возрастов. Использование групповой ротации во время приема пищи гарантирует безопасность. Игроки и персонал были разделены на численно соответствующие группы, чтобы свести к минимуму риск заражения и заболелания. После каждого приема пищи, дежурный тщательно проводил обработку стульев, столов и пола дезинфицирующими средствами.

Наши авторы

Жизнь в лагере проходила в спортивной и дружеской атмосфере, не было времени скучать по родному дому. Если возникала необходимость в визите родителей, то он предварительно согласовывался с директором лагеря. Несмотря на то, что родители юных баскетболистов знают, насколько важным для тренеров является внимательное, пристальное, беспристрастное, не допускающее никаких отвлекающих моментов наблюдение над тренировочным процессом, тем не менее, у родителей во время эпидемии существует возможность наблюдения за тренировками детей в лагере. Для этого организуются видеотрансляции, предоставляются интервью и фотографии с занятий.

Основной единицей тренировочного цикла являлся учебный урок, в ходе которого игроки приобретали новые технические и когнитивные навыки, изучали их, совершенствуя и используя во время игры. Тренировка была направлена на достижение максимального уровня работоспособности организма при нагрузке с сохранением возможности правильно выполнять технические действия. Благодаря ускорению темпа упражнений, в зависимости от количества повторений и времени, затрачиваемого на выполнение упражнений, можно формировать желаемую двигательную способность, например, скорость, силу, выносливость с поддержкой когнитивных способностей. Ритм выполняемых упражнений адаптировался к степени пригодности игроков и к целям, поставленным перед командой [4].

Индивидуальная программа обучения обеспечила субъективность каждого ребенка. В образовательном аспекте дети развивались через взаимное обучение. В итоге каждый участник развил уверенность в себе и чувство собственного достоинства. В ходе взаимодействия с другими детьми из более чем 50 городов у всех участников спонтанно активировалась внутренняя мотивация. В результате были созданы прочные узы дружбы, сотрудничества и общей ответственности. Проведенная индивидуальная диагностика позволила проверить навыки ребенка в начале и в конце сбора. В лагере было представлено более 10 направлений повышения мастерства и осваивалось более 100 технических элементов. Общий объем тренировок за 7 дней составил около 30 часов. Тренеры прошли через глубокое профессиональное личностное развитие, в ходе которого они узнали свои возможности. В результате напряженной и интенсивной работы, они получили основы педагогических знаний с точкой зрения управления собой, группой, командой в сложной ситуации. В процесс курса были внедрены семь подходов к учёбе: система обучения, система совершенствования, система игровых фрагментов, психолого-педагогическая система, технико-тактическая система, система теории обучения и организационная система. Общее время занятий для тренеров составляло примерно 70 часов для получения знаний, навыков и компетенций.

Хорошая подготовка и организация позволили провести весь тренировочный процесс без каких-либо нарушений. Участникам удалось улучшить свои физические и технико-тактические навыки.

Матч против COVID 19 был выигран всеми организаторами и участниками спортивного лагеря. Преимущество «Польской баскетбольной клиники» было подавляющим. Никто из 189 юных баскетболистов, принявшие участие в проведении в четырех баскетбольных лагерях учебно-тренировочных сборов детей 9–12 лет, не проявил никаких признаков болезни.

Литература

1. Несмеянов А. А., Несмеянов Д. А., Несмеянов П. А., Несмеянова Н. А., Кожемов А. А., Кораблев С. В., Овчинников В. П., Черкесова Л. З. Устройство для игры в радиальный баскетбол (питербаскет) в период дошкольного воспитания и начальных классов школы. Патент на полезную модель RU 83932 U1, 27.06.2009. Заявка №2009108677/22 от 10.03.2009.
2. Несмеянов А. А., Хадарцев А. А., Кожемов А. А. Питербаскет и здоровье человека: Монография. Тула: ООО «Тульский полиграфист», 2014. 214 с.
3. Несмеянов А. А., Шабров А. В., Овчинников В. П. Баскетбол и питербаскет; медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие. СПб: ООО «Р КЮ-ПИ», 2020. 344 с.
4. Хучинский Т., Несмеянов А. А., Вильчевский Т., Мудрец Я., Вильчевская К., Ленник П., Овчинников В. П., Фокин А. М., Хадарцев А. А. Неврологические подходы к системе современной спортивной подготовки и их влияние на развитие технических навыков юных спортсменов // Вестник новых медицинских технологий [Электронное периодическое издание] 2020. №5. Публикация 3-3. Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2020-5/3-3.pdf> (Дата обращения: 14.09.2020).

DOI: 10.24411/2075-4094-2020-16729*