

# ОБЗОР ПРОГРАММ И МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Новиков Иван Владиславович**

старший преподаватель, Институт спорта, туризма и сервиса, Россия, Челябинск, ЮУрГУ (НИУ)  
ivan-7504@mail.ru

## OVERVIEW OF PROGRAMS AND METHODS OF GYMNASTICS CLASSES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

**I. Novikov**

*Summary:* The article is devoted to the analysis of modern programs and techniques for adaptive physical culture with the use of means of gymnastics. The author comes to the conclusion that the use of means of gymnastics is limited. There are not enough specialized sports adaptation programs in gymnastics for people with disabilities. Most of the works are devoted to classes with children and students. The need to develop these programs and improve the methods of adaptive physical culture with the inclusion of gymnastics classes is one of the urgent tasks of the development of adaptive sports.

*Keywords:* adaptive physical culture; inclusive education; methods of physical training; physical qualities; persons with disabilities; gymnastics.

*Аннотация:* Статья посвящена анализу современных программ и методик по адаптивной физической культуре с применением средств спортивной гимнастики. Автор приходит к выводу о том, что применение средств спортивной гимнастики носит ограниченный характер. Недостаточно специализированных спортивно-адаптационных программ по спортивной гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Большинство работ посвящены занятиям с детьми и учащейся молодежью. Необходимость разработки данных программ и совершенствование методик адаптивной физической культуры с включением занятий спортивной гимнастикой является одной из актуальных задач развития адаптивного спорта.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура; инклюзивное образование; методика физической подготовки; физические качества; лица с ограниченными возможностями здоровья; спортивная гимнастика.

### Актуальность

В настоящее время в 82 регионах России, в том числе, в Челябинской области, внесены изменения в региональные программы «Развитие физической культуры и спорта», которыми предусмотрены мероприятия по проведению спортивно-массовых соревнований, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными категориями инвалидов. По данным проведенных научных исследований, в ближайшие десятилетия Россию ожидает увеличение численности детей-инвалидов.

В настоящее время 1,7 миллионов детей, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья. В России насчитывается в пределах 15 млн. инвалидов, что составляет 10% от общего количества населения [3, с. 191].

Проведение занятий спортивной гимнастикой может рассматриваться с точки зрения инклюзивного образования, так как способствует реализации соревновательной деятельности детей с ОВЗ. «Важное значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с ОВЗ в условиях современного образования приобретает физическая культура и спорт» [4, с. 139].

Спортивная гимнастика представляет собой сложно-координационный вид спорта. Упражнения спортивной гимнастики отличаются большим разнообразием, их выполнение требует от занимающегося развития гибкости, силы и скоростных способностей. Занятия спортивной гимнастикой имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами спорта. Преимущество заключается в том, что гимнастические упражнения благодаря своей вариативности, просто дозировать, то есть повышать или понижать их сложность.

**Цель:** изучить место спортивной гимнастики в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом с лицами, имеющими ОВЗ.

Проведённый анализ физкультурно-спортивных программ по адаптивной физической культуре показал, что средства и методы спортивной гимнастики входят практически во все программы и являются частью методики АФК. Большинство работ по адаптивной физической культуре посвящено физическому развитию и воспитанию детей. Это связано с тем, что «дети с ослабленным здоровьем и инвалиды имеют пониженный уровень двигательной активности, что, в свою очередь, негативным образом сказывается на показателях физического развития, иммунитете к простудным заболеваниям, адаптации к учебному процессу и социализации» [5, с. 126].

Основная задача, стоящая перед государством в отношении детей данной категории – создание специальных условий для обучения и воспитания, оказание помощи в социальной адаптации, подготовке к полноценной жизни и содействие в улучшении общего состояния здоровья.

Полноценное воспитание детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физической подготовленности и физического развития, но и коррекцию вторичных отклонений в различных сферах деятельности. Заслуживают внимания работы, посвященные обучению родителей детей с ОВЗ по методике занятий адаптивной физической культурой [1, с. 80].

Большое количество разработок и методик посвящены занятиям адаптивной физической культурой со студентами вузов [2, с. 36 и др.]. Однако, применение спортивной гимнастики носит частичный характер в виде выполнения упражнений с применением вспомогательного гимнастического оборудования. А выполнение упражнений на гимнастических снарядах практически не используется.

Таким образом, спортивная гимнастика в адаптивной физической культуре занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей и студенческой молодежи в общество. Программы позволяют лицам с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Программы с включением спортивной гимнастики способствуют привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, развивать координационные способности, ориентироваться в окружающем мире.

Упражнения спортивной гимнастики широко применяются с лицами, имеющими отклонения в состоянии

здоровья. Однако, применение находят только некоторые гимнастические упражнения. Спортивная гимнастика не является адаптивной физической культурой и предполагает большие физические нагрузки и выполнение технически сложных элементов. В тоже самое время, элементы спортивной гимнастики и упражнения физической подготовки могут служить средством коррекции для лиц с нарушениями здоровья. Таким образом, нельзя говорить, что существуют адаптированные программы по спортивной гимнастике для лиц с нарушениями здоровья, так как сама по себе спортивная гимнастика предполагает строгий регламент и следование программе спортивной подготовки. Но некоторые средства спортивной гимнастики с успехом применяются в процессе физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### Заключение

К сожалению, в настоящее время, анализируя существующие методики по адаптивному физическому воспитанию, можно сделать вывод о том, что применение средств спортивной гимнастики носит ограниченный характер. Недостаточно специализированных спортивно-адаптационных программ по спортивной гимнастике для лиц с ОВЗ. Необходимость разработки данных программ и совершенствование методик адаптивной физической культуры с включением занятий спортивной гимнастикой является одной из актуальных задач развития адаптивного спорта.

В программах по физическому воспитанию лиц с ОВЗ, на наш взгляд, мало внимания уделено занятиям спортивной гимнастикой. В программах не прослеживается четкой работы, посвящённой сенсомоторному развитию детей с помощью средств спортивной гимнастики, отсутствуют упражнения, где в работу активно включался бы зрительный анализатор.

Становится очевидной необходимость проведения специальных исследований с целью повышения эффективности формирования двигательных качеств в процессе занятий спортивной гимнастикой школьников как условия улучшения показателей их физического развития, повышения уровня физической подготовленности, и, как следствие, укрепления здоровья.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Лленичка И.А., Бакай И.Н., Карпова Н.В., Карташев В.П. Обучение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья упражнениям по адаптивной физической культуре // ТипФК. – 2022. – №7. – С. 80-82.
2. Мамонова О.В. Особенности физической культуры для студентов с особыми образовательными потребностями: разграничительный подход // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №1. – С. 36-41.
3. Михайлина Е.И. Инвалид и жизнь в обществе // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». – 2018. – №3. – С. 191-193.
4. Мищенко И.А., Червякова Е.В. Нетрадиционные технологии физического воспитания в пространстве инклюзивного образования // Наука-2020. – 2020.

– №6 (42). – С. 139-149.

5. Черкасов В.В., Ильиных И.А., Лапаев Е.А. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – №1 (70). – С.126-133.

© Новиков Иван Владиславович (ivan-7504@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

