

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ



Т. П. Бегидова

# ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ  
ПРОГРАММАМ  
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ШКОЛ

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Т. П. Бегидова

# ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное

*Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Б37

**Автор:**

**Бегидова Тамара Павловна** — профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры.

**Рецензенты:**

*Бармин Г. В.* — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры;

*Григорьев А. И.* — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета.

**Бегидова, Т. П.**

Б37 Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-04932-9

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Учебное пособие посвящено организации адаптивной физической культуры. В нем представлены особенности развития физических качеств и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и спорте, организация соревнований среди инвалидов, а также показано взаимодействие государственных и общественных организаций, занимающихся проблемами инвалидов.

*Для студентов высших учебных заведений, а также учителей специальных (коррекционных) учреждений.*

УДК 796(075.8)

ББК 75я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».*

© Бегидова Т. П., 2007

© Бегидова Т. П., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04932-9

# Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава I. Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры .....</b>	<b>8</b>
1.1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры .....	8
1.2. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.....	13
1.3. Виды адаптивной физической культуры .....	16
1.4. Принципы адаптивной физической культуры .....	20
1.5. Функции адаптивной физической культуры .....	29
1.5.1. Педагогические функции.....	30
1.5.2. Социальные функции .....	35
<b>Глава II. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры .....</b>	<b>41</b>
2.1. Основные закономерности развития физических способностей.....	41
2.2. Принципы развития физических способностей.....	46
2.3. Методы развития физических качеств и способностей.....	49
2.3.1. Развитие силовых способностей .....	51
2.3.2. Развитие скоростных способностей .....	55
2.3.3. Развитие выносливости.....	60
2.3.4. Развитии гибкости.....	64
2.3.5. Развитие координационных способностей.....	67
<b>Глава III. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре .....</b>	<b>77</b>
3.1. Методы обучения двигательным действиям .....	77
3.2. Этап начального изучения двигательного действия.....	80
3.3. Этап углубленного изучения двигательных действий.....	81
3.4. Этап совершенствования двигательного действия .....	81
3.5. Методические принципы обучения двигательным действиям.....	82
3.6. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп .....	87
3.6.1. Теоретические и методические основы обучения двигательным действиям инвалидов .....	87
3.6.2. Психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов .....	91
3.6.3. Обучение двигательным действиям детей-инвалидов .....	94

<b>Глава IV. Организация адаптивной физической культуры ....</b>	<b>103</b>
4.1. История и становление системы специального образования в России .....	103
4.2 Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации .....	106
<b>Глава V. Адаптивный спорт .....</b>	<b>121</b>
5.1. Федерации и организации инвалидного спорта.....	121
5.2. Спортивное движение глухих.....	123
5.3. Федерация спорта слепых.....	127
5.4. Паралимпийское движение .....	128
5.5. Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта и Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» .....	135
5.6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».....	138
5.7. Международная Специальная Олимпиада и Специальная Олимпиада России .....	140
5.8. Физкультурно-оздоровительные клубы и спортивно-адаптивные школы и отделения инвалидов .....	146
5.8.1. Опыт создания Воронежской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы сурдлимпийского и паралимпийского резерва.....	147
<b>Глава VI. Организация и проведение соревнований среди инвалидов .....</b>	<b>160</b>
6.1. Показания и противопоказания дня занятий физической культурой и спортом для инвалидов.....	160
6.2. Соревнования и виды спорта для инвалидов.....	162
6.3. О правилах спортивных соревнований среди инвалидов .....	164
6.4. Определение права на участие спортсмена в соревнованиях .....	165
6.5. Положение о соревнованиях .....	168
<b>Заключение .....</b>	<b>171</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>172</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>184</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Физическая культура» и смежным дисциплинам .....</b>	<b>187</b>



## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в Российской Федерации наблюдается ухудшение состояния здоровья населения. В связи со сложившейся ситуацией основной задачей высших учебных заведений становится подготовка выпускников, понимающих значение физической культуры как основы здорового образа жизни.

Для проведения физкультурных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, специалисту необходимо иметь дополнительные знания о характере и особенностях основных заболеваний; упражнениях, применяемых при различных заболеваниях; об их дозировке; о контроле нагрузки; об изменениях в функциональном состоянии организма занимающихся. Помочь в получении дополнительных знаний призваны новые направления подготовки, профили и дисциплины, вводимые в программу обучения студентов высших и средних профессиональных образовательных учреждений. К ним относится адаптивная физическая культура<sup>1</sup>.

Целью учебного пособия является ознакомление будущих выпускников с основными положениями, терминами, современными технологиями и передовой практикой организации физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп, формирование знаний, умений, навыков, готовности и желания работать с особой категорией населения.

В пособии освещаются вопросы, касающиеся видов и организации адаптивной физической культуры (АФК); особенностей развития физических качеств и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и спорте; организации и проведения соревнований среди инвалидов; взаимодействия государственных и общественных организаций, занимающихся проблемами инвалидов; создания новых структур, предназначенных для занятий адаптивной физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Данное учебное пособие имеет профессиональную направленность и дополняет программный материал учебных дисциплин,

---

<sup>1</sup> *Бегидов М.В.* Социальная защита инвалидов: методическое пособие / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. Воронеж: Издательство РИТМ, 2016. 80 с.

осваиваемых в рамках направлений подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и «Физическая культура».

Многолетний опыт работы с данным контингентом позволил автору компактно изложить практические результаты теоретических обобщений и практических исследований, которые могут быть использованы в воспитании и развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья и в профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре.

Выпускники, получившие дополнительные знания, востребованы в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; общеобразовательных школах, средних профессиональных и высших учебных заведениях для работы с учащимися и студентами, относящимися к специальным медицинским группам; реабилитационных центрах для взрослых и детей-инвалидов; спортивно-адаптивных школах и отделениях адаптивной физической культуры; центрах и клубах адаптивной физической культуры для инвалидов, пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

С ростом числа подготовленных специалистов по адаптивной физической культуре (АФК) может быть решена проблема занятий физической культурой и спортом всего населения России, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

Внедрение основ адаптивной физической культуры в программу обучения студентов физкультурных и педагогических вузов способствует расширению дополнительного профессионального образования и дает возможность повысить конкурентоспособность выпускников на рынке труда в условиях современной жизни, а также продолжить направление интеграции российской, европейской и мировой образовательных систем.

Практическая апробация материала, представленного в данном пособии, осуществлялась с 2003 г. в рамках дисциплины «Адаптивная физическая культура», включенной в программу обучения студентов старших курсов дневного и заочного факультетов Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК) и с 2007 г. дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» для студентов факультетов дневного и заочного обучения<sup>1</sup>. Переработанный и дополненный материал доводился

---

<sup>1</sup> *Есеев С.П.* Подготовка бакалавров и магистров адаптивной физической культуры по стандартам третьего поколения // *Культура физическая и здоровье.* 2010. № 2. С. 65–68.

до сведения тренерско-преподавательского состава Воронежской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы сурдлимпийского и паралимпийского резерва (СДЮСШ-СиПР); участников Всероссийских и международных научно-практических конференций, семинаров и конгрессов; членов Совета Федерации; слушателей курсов повышения квалификации систем образования, социальной защиты населения, здравоохранения, физической культуры и спорта.



# ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



## **БЕГИДОВА Тамара Павловна**

профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры.

«В учебном пособии подробно и профессионально изложены основные вопросы, касающиеся физической культуры и спорта инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

*Г. В. Бармин*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры

«По своему содержанию рукопись соответствует требованиям, предъявляемым к учебной литературе: хорошо композиционно построена, содержит не только теоретический, но и практический материал, необходимый для успешного овладения основами адаптивной физической культуры студентами физкультурных и педагогических вузов»

*А. И. Григорьев*, профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета

Учебное пособие посвящено организации адаптивной физической культуры. В нем представлены особенности развития физических качеств и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и спорте, организация соревнований среди инвалидов, а также показано взаимодействие государственных и общественных организаций, занимающихся проблемами инвалидов.

Книга дополнена приложениями, которые помогут студентам освоить материалы учебного пособия.

**You Tube** Видеокниговед Юрайт  
Книжные обзоры

**КУПИТЬ**  
ЭЛЕКТРОННУЮ  
КНИГУ В  **ЮРАЙТ**  
электронная  
библиотека  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

ISBN 978-5-534-04932-9



9 785534 049329