

45.1

БЗ4

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Т. П. Бегидова

ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
Издательство
biblio-online.ru

Т. П. Бегидова

ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

*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



Москва ■ Юрайт ■ 2018

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, профессор, 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, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-07190-0

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 нём 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. Предоставляется поддержка издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

Н. Ф.

© Бегидова Т. П., 2007

© Бегидова Т. П., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

ISBN 978-5-534-07190-0

Оглавление

Введение.....	6
Глава 1. Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры.....	9
1.1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.....	9
1.2. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре	15
1.3. Виды адаптивной физической культуры	17
1.4. Принципы адаптивной физической культуры	21
1.5. Функции адаптивной физической культуры	30
1.5.1. Педагогические функции.....	31
1.5.2. Социальные функции	37
Глава 2. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры.....	43
2.1. Основные закономерности развития физических способностей	43
2.2. Принципы развития физических способностей.....	48
2.3. Методы развития физических качеств и способностей	51
2.3.1. Развитие силовых способностей.....	53
2.3.2. Развитие скоростных способностей	58
2.3.3. Развитие выносливости	62
2.3.4. Развитие гибкости	66
2.3.5. Развитие координационных способностей.....	69
Глава 3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	79
3.1. Методы обучения двигательным действиям	79
3.2. Этап начального изучения двигательного действия	82
3.3. Этап углубленного изучения двигательных действий	83
3.4. Этап совершенствования двигательного действия.....	83
3.5. Методические принципы обучения двигательным действиям	84

3.6. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп	89
3.6.1. Теоретические и методические основы обучения двигательным действиям инвалидов	89
3.6.2. Психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов	94
3.6.3. Обучение двигательным действиям детей-инвалидов	96
Глава 4. Организация адаптивной физической культуры	105
4.1. История и становление системы специального образования в России	105
4.2. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации	108
Глава 5. Адаптивный спорт	124
5.1. Федерации и организации инвалидного спорта	124
5.2. Спортивное движение глухих	126
5.3. Федерация спорта слепых	130
5.4. Паралимпийское движение	131
5.5. Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта и Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»	137
5.6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	140
5.7. Международная Специальная Олимпиада и Специальная Олимпиада России	142
5.8. Физкультурно-оздоровительные клубы и спортивно-адаптивные школы и отделения инвалидов	148
5.8.1. Опыт создания Воронежской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы сурдлимпийского и паралимпийского резерва	150
Глава 6. Организация и проведение соревнований среди инвалидов	163
6.1. Показания и противопоказания для занятий физической культурой и спортом для инвалидов	163
6.2. Соревнования и виды спорта для инвалидов	165
6.3. О правилах спортивных соревнований среди инвалидов	167
6.4. Определение права на участие спортсмена в соревнованиях	168
6.5. Положение о соревнованиях	172

Заключение.....	174
Приложения.....	175
Рекомендуемая литература	187
Новые издания по дисциплине «Физическая культура» и смежным дисциплинам	190