

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Кудий Сергей Леонидович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Здоровьесберегающие технологии в адаптивно-тренировочном процессе спортивной школы для смешанных команд (по видам поражения)»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
Доктор педагогических наук, профессор
Ильина Н.Ф.

(дата, подпись)

Обучающийся Кудий С.Л.

(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте	10
1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий.....	10
1.2 Применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе играет важную роль в современном обществе.....	17
1.3 Развитие компонентов здоровьесберегающих технологий	20
1.4 Теория адаптивной физической культуры (АФК): научное исследование и проблемы.....	22
Выводы по главе 1.....	25
ГЛАВА 2. Решение здоровьесберегающих задач в адаптивно-тренировочном процессе смешанных команд	27
2.1. Здоровьесберегающие технологии в адаптивно-тренировочном процессе смешанных команд.....	27
2.2. Различные сценарии тренировочного процесса	45
Выводы по главе 2.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Заказ-заявка на выполнение работы	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Фотографии организации адаптивно-тренировочного процесса для смешанных команд	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Недельный план тренировки	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе представляет собой неотъемлемую часть современного развития спорта и физической культуры. Не только способствуя преодолению физических барьеров, но и оказывая значительное воздействие на психическое здоровье, эти технологии являются ключевым компонентом создания инклюзивной спортивной среды. В контексте адаптивно-тренировочного процесса для спортивных школ смешанных команд, где участвуют спортсмены с различными видами поражения, акцент на здоровьесберегающих технологиях приобретает особую значимость. Эти технологии открывают новые возможности для персонализации тренировочных программ, учитывая индивидуальные особенности каждого участника. С учетом разнообразия видов поражения, от логической и физической инвалидности до нарушений опорно-двигательного аппарата, необходимо разработать интегрированный подход, который бы обеспечивал эффективное использование здоровьесберегающих технологий для каждой категории спортсменов. В контексте настоящей диссертации, где основное внимание уделяется адаптивному тренингу для смешанных команд по видам поражения, необходимо провести глубокий анализ существующих здоровьесберегающих технологий [28] и определить их применимость в различных сценариях тренировочного процесса. Исследование должно охватить как технологические инновации, так и методологические подходы, направленные на улучшение результатов адаптивных тренировок. Важным компонентом исследования является также определение возможных ограничений и проблем, с которыми могут столкнуться спортсмены с различными видами поражения при использовании этих технологий.

Важным элементом настоящей диссертации является подчеркивание воздействия здоровьесберегающих технологий на общее

психоэмоциональное состояние спортсменов. Участие в адаптивном тренировочном процессе может быть вызывающим и ставить перед спортсменами множество физических и психологических вызовов. Здоровьесберегающие технологии, способные индивидуализировать подход к каждому участнику, могут не только улучшить физическую подготовку, но и обеспечить психологическую поддержку, способствуя укреплению ментального благополучия спортсменов. С учетом важности создания инклюзивной спортивной среды, диссертация также будет нацелена на выявление возможностей и проблем социальной интеграции инвалидов через участие в адаптивных тренировочных программах. Здоровьесберегающие технологии должны быть не только результативными средствами для улучшения физической формы, но и инструментами социальной адаптации, обеспечивая равные возможности для всех участников, независимо от их физических способностей. Таким образом, предстоящая диссертация будет стремиться к комплексному исследованию роли здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе для смешанных команд. Предназначением исследования будет не только определение эффективности этих технологий в контексте физической подготовки, но и выявление их воздействия на психическое здоровье и социальную интеграцию спортсменов. Предполагается, что результаты данного исследования не только обогатят теоретический аспект, но и предложат конкретные практические рекомендации для улучшения адаптивно-тренировочных программ в спортивных школах смешанных команд.

Анализ литературы, посвященной проблеме развития адаптивной физкультуры и спорта, подтверждает актуальность необходимости разработки мероприятий, направленных на решение выявленных несоответствий и противоречий в "Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р).

Одним из основных противоречий, выявленных в стратегии, касается обеспечения условий для занятий физической культурой и спортом, а также спортивной реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (фото №1,2 приложение 2), первенство и чемпионат Красноярского края среди лиц с интеллектуальными нарушениями по легкой атлетике для закрытых помещений, 2 декабря 2023 года (толкание ядра).

Несмотря на значительные усилия, направленные на создание адаптивных центров, школ паралимпийского резерва и федеральных ДЮСАШ, проблема остается актуальной, особенно в контексте смешанных адаптивных команд, как в регионах, так и в крупных городах. Существующий тренировочный подход к здоровьесберегающим элементам физической активности часто не систематичен и требует более глубокого интегрирования здоровьесберегающих технологий в обучающие программы. Рассматривая существующие тенденции интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, становится ясно, что существующая система отбора, подготовки и сопровождения инвалидов ориентирована в основном на адаптивные центры, школы паралимпийского резерва и федеральные ДЮСАШ [27]. В то время как эти учреждения выполняют важную роль, существует несоответствие в том, что в региональных центрах и крупных городах существуют смешанные адаптивные команды, где требуется более дифференцированный и интегрированный подход. Это подчеркивает необходимость изменений в системе, чтобы она лучше соответствовала разнообразным потребностям и возможностям адаптивных спортсменов. Одной из ключевых проблем, выявленных в литературе, является противоречие между существующим тренировочным подходом и потребностью в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий обучения в работу спортивных школ. Здоровьесберегающие технологии представляют собой инновационные методы и средства обучения, которые могут эффективно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, особенно при наличии различных видов инвалидности. Такие

технологии могут включать в себя использование виртуальных тренировочных сред, специализированного оборудования и сенсоров, а также электронных систем мониторинга. Несмотря на их потенциальные преимущества, их применение остается недостаточным и требует дополнительных исследований и внедрения в образовательные программы. Особое внимание следует уделить аспектам логической и физической инвалидности, а также нарушениям опорно-двигательного аппарата. Исследования показывают, что применение общих здоровьесберегающих технологий для этой категории спортсменов может столкнуться с определенными трудностями и проблемами. Возможно, требуется создание специализированных подходов и оборудования, учитывающих конкретные особенности и потребности этой группы лиц. Инновационные методы тренировки должны быть адаптированы к уникальным характеристикам каждого спортсмена, учитывая его физические и психологические особенности. В целом, анализ литературы подчеркивает необходимость разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в обучающие программы адаптивной физкультуры и спорта. Это должно стать частью комплексного подхода к улучшению условий занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Также важно проводить дополнительные исследования, направленные на адаптацию инновационных методов к различным видам инвалидности и учету их индивидуальных особенностей. Результативное преодоление указанных противоречий и несоответствий в системе адаптивной физкультуры и спорта требует комплексного и систематического подхода, включая не только внедрение новых технологий, но и обновление образовательных программ, обучение инструкторов и тренеров, а также создание специализированных подходов к различным видам инвалидности. Адольфом В.А. доказана необходимость поэтапной подготовки педагога (будущего педагога) на основе степени проявления определённой совокупности его профессиональных возможностей, с учетом тех

профессиональных задач, которые он призван решать в своей профессиональной деятельности[1]. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В считают что общество осознает ответственность за обеспечение дезабильным лицам необходимого качества жизни (КЖ). В системе долгосрочных реабилитационных мероприятий особое место занимают адаптивная физическая культура и спорт. Практика последних десятилетий подтвердила уникальность и универсальность этого метода при реабилитации всех видов — медицинской, физической, психической, социальной — и благотворное влияние занятий физической культурой и спортом на КЖ. Все многочисленные определения понятия КЖ даются в контексте физической активности и оздоровления. Среди них оценка совокупности условий умственного и социального благополучия отдельным индивидуумом, включая понимание таких состояний, как счастье, удовлетворение, удовольствие. При рассмотрении широких аспектов здоровья, особенно при оценке жизни спортсмена-инвалида, необходимо, помимо чисто физических, учитывать другие динамические аспекты, включающие сохранные возможности индивидуума и требования, к ним предъявляемые[3]. Развитие адаптивной физкультуры и спорта должно стремиться к созданию более инклюзивной и инновационной среды, где каждый человек, независимо от своих физических способностей, имеет равные возможности для занятий физической активностью и участия в спортивных мероприятиях.

Объектом данного исследования является адаптивно-тренировочный процесс спортивной школы.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии в адаптивно-тренировочном процессе для смешанных команд.

Цель исследования заключается в обосновании, разработке педагогических условий реализации здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе спортивной школы для смешанных

команд с учетом различных видов поражения и проверке их результативности.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий.
2. Выявить особенности применения здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе смешанных команд.
3. Разработать сценарии тренировочного процесса смешанных команд.
4. Апробировать разработанные сценарии тренировочного процесса смешанных команд.

Гипотеза исследования: использование здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе для смешанных команд будет результативным, если:

будут учитываться особенности каждого спортсмена в смешанной команде и на этой основе создаваться персонализированные программы тренировок;

будут использоваться психологические методики для укрепления морального состояния спортсменов в смешанных командах;

в тренировочный процесс будут внедрены принципы здоровьесбережения для предотвращения травм, минимизации рисков и оптимизации реабилитационных методов

В исследовательской работе **научной новизной** является применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе для смешанных команд, представляет собой комплексное научное и прикладное исследование, направленное на разработку и оптимизацию методов тренировки и подготовки спортсменов с различными видами поражений в рамках совместных (смешанных) команд, а именно рациональное распределение тренирующихся по силовым видам спорта, гимнастике,

игровым видам учитывая вид и класс поражения, а так же учитывая физические, физиологические, интеллектуальные особенности каждого участника процесса.

Практическая значимость исследования в области адаптивной физической культуры проявляется в формировании более инклюзивного, здорового и поддерживающего общества. Исследование способствует улучшению жизни конкретных индивидов и общества в целом, учитывая уникальные потребности и особенности каждого человека.

Методологической основой исследования является: индивидуальный подход, позволяющий учитывать особенности каждого спортсмена в смешанной команде и на этой основе создавать персонализированные программы тренировок.

Организация исследования: В исследовании приняли участие 16 человек с различными видами поражений, 4 человека ПОДа-нижние конечности (2 человека ДЦП, 2 человека ампутанты), 1 человек ПОДа-верхние конечности, 2 человека ПОДа ДЦП-колясочники, 3 человека слабослышащие, 3 человека ЛИН-умственная отсталость, 2 человека ЛИН-даун, 1 человек ЛИН-аутизм, из-за малочисленности и смешанности практически всех видов поражения, было принято решение проводить исследование опираясь на индивидуальные физические и физиологические данные человека.

Методы исследования: анализ научных источников и практического опыта, педагогический эксперимент, беседа, наблюдение, анализ данных.

ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте

1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий

В рамках теории адаптивной физической культуры (АФК), исследование может внести значительный вклад в ряд аспектов, предлагая научную новизну и инновационные подходы:

Индивидуальный подход к формированию программ АФК: Предложение научно обоснованных методов адаптации физических программ под индивидуальные потребности и физические особенности участников с ограниченными возможностями здоровья. Исследования могут предложить инновационные методы анализа и оценки индивидуальных потребностей, что позволит создавать более эффективные и персонализированные тренировочные планы.

Инклюзивные образовательные практики: Разработка теоретических основ и методологии для инклюзивных образовательных программ в сфере физической культуры. Это может включать в себя новые подходы к включению инвалидов в учебные процессы, адаптацию методик и оценочных критериев.

Технологии оценки психологического аспекта АФК: Развитие методов изучения психологических комплексов у лиц с ограниченными возможностями здоровья и создание эффективных средств их преодоления в процессе занятий АФК.

Исследование взаимосвязей с другими сферами: Глубокий анализ взаимосвязей АФК с другими областями, такими как здравоохранение, образование и социальное обеспечение[23]. Это включает в себя предложение новых методов сотрудничества и взаимодействия между

различными секторами, что может привести к созданию более комплексных и эффективных программ.

Формирование готовности общества к инклюзии: Разработка стратегий и технологий формирования готовности общества к полноценному участию инвалидов в физической культуре. Это может включать в себя разработку образовательных кампаний, которые прививают ценности инклюзии и поддержки разнообразия.

Умственное, нравственное и эстетическое воспитание: Исследование эффективных методов, направленных на улучшение умственного, нравственного и эстетического воспитания через физическую активность. Это может включать в себя психологически адаптированные тренировочные программы, способствующие комплексному развитию личности.

Такие исследовательские направления не только обогатят теорию АФК, но и способствуют разработке конкретных методов и программ, которые могут быть успешно внедрены в практику, улучшая физическое, психологическое и социальное благосостояние лиц с ограниченными возможностями здоровья[8].

Здоровье — это комплексное состояние благополучия человека, охватывающее физическое, психическое и социальное благосостояние. Понятие здоровья описывается и определяется медицинскими организациями, такими как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), и находит отражение в научной литературе. Важно отметить, что здоровье воспринимается не только как отсутствие болезней, но и как активное стремление к полноценной жизни[22]. В соответствии с ВОЗ, здоровье определено как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Это определение подчеркивает важность факторов, влияющих на качество жизни, таких как психическое состояние, социальная адаптация, доступ к образованию и другие социокультурные аспекты[9]. В научной литературе

здоровье часто рассматривается с различных точек зрения, включая медицинские, биологические, социологические и психологические аспекты. Многие исследования подчеркивают взаимосвязь между физическим и психическим здоровьем, а также влияние социокультурных и экологических факторов на общую благосостояние человека. Физическое здоровье включает в себя нормальную функцию органов и систем организма, отсутствие болезней и наличие достаточной физической активности. Психическое здоровье охватывает эмоциональное благополучие, способность справляться с стрессами и поддержание стабильного психического состояния. Социальное здоровье связано с взаимодействием человека с окружающим миром, уровнем социальной поддержки и включением в общество [21].

Таким образом, здоровье в медицинских организациях и научной литературе рассматривается как всестороннее состояние благополучия, требующее учета физических, психологических и социальных аспектов для достижения оптимального качества жизни. Тема здоровья является предметом обширных исследований, привлекающих внимание ученых и практиков, стремящихся понять многогранный характер этого понятия. Многие исследователи соглашаются с тем, что здоровье представляет собой сложное, многокомпонентное явление, и выделяют несколько уровней его освещения, таких как соматический, психический и социальный. Однако, существуют исследователи, такие как О.Л. Трещева, не разделяющие данное утверждение, и придерживающиеся собственного взгляда на здоровье. О.Л. Трещева выражает свое неприятие идеи о многокомпонентности здоровья, подчеркивая влияние личностных качеств, осознанности поведения и взаимодействия с окружающим миром на проявление физического и психического здоровья. Ее точка зрения вносит новые аспекты в обсуждение, предлагая рассмотрение здоровья как результат взаимосвязи личных характеристик, поведенческих аспектов и воздействия внешних факторов. В контексте разнообразных подходов к здоровью выделяются различные модели, представляющие его с разных сторон. Медицинская модель

сосредотачивается на отсутствии болезни и нормальном функционировании организма. Биомедицинская модель подчеркивает взаимодействие с окружающей средой и способность адаптироваться к изменяющимся условиям, а также включает субъективное ощущение здоровья. Ценностно-социальная модель выделяет общение и взаимодействие людей, рассматривая здоровье как ценность для полноценной жизни. Биосоциальная модель ориентирована на работоспособность и слаженность профессиональной или учебной деятельности, придавая приоритет социальным аспектам. Предложенная О.Л. Трещевой четырехкомпонентная модель здоровья добавляет новый уровень понимания, включая духовный аспект. Эта модель взаимосвязывает духовное, физическое, психическое и социальное здоровье, выявляя их взаимосвязи и зависимости. Духовный уровень описывает личностные цели, ценности и нравственную ориентацию. Физический уровень включает физиологическое развитие и способность саморегуляции органов. Психический уровень характеризует состояние психической сферы, а социальный – степень адаптации в обществе[10]. Такой подход не только учитывает многомерность влияний на здоровье, но также обогащает представление о человеке, рассматривая его как целостное существо, взаимодействующее с миром на различных уровнях. Понимание здоровья через призму четырех компонентов создает более глубокий и всесторонний взгляд на характер человеческого благополучия и становится плодотворным полем для дальнейших исследований. Эта четырехкомпонентная модель, предложенная О.Л. Трещевой, открывает возможность более глубокого понимания взаимосвязей и влияний между различными аспектами здоровья, обогащая общественный диалог о заботе о человеческом благополучии. На первом плане модели стоит духовный аспект, включающий личностные цели, ценности и нравственную ориентацию. Этот уровень поднимает важный вопрос о том, как духовные убеждения и ценности влияют на физическое и психическое здоровье. Подход, который учитывает духовную сторону, предоставляет новые перспективы для разработки программ здоровья,

включающих духовное развитие и самосознание. Физический уровень модели представляет собой не только физиологическое состояние, но и акцентирует внимание на саморегуляции организма. Это подчеркивает важность гармонии физиологических процессов и максимальной адаптации к изменяющейся среде [20]. Исследования в этой области могут привести к разработке методов поддержки и улучшения саморегуляции организма, что в свою очередь может способствовать укреплению здоровья и повышению его устойчивости. Психический уровень модели фокусируется на состоянии психической сферы и регуляции эмоционально-волевой сферы. Это предоставляет возможность лучше понять, как психическое здоровье взаимодействует с физическим и социальным благополучием. Исследования в этой области могут привести к разработке методов эффективного управления стрессом, улучшения качества жизни и поддержки психического здоровья [5].

Социальный уровень модели обращает внимание на степень социальной адаптации человека в обществе и наличие условий для активной и долговременной деятельности в социуме. Исследования в этой области могут привести к разработке программ и мероприятий, направленных на улучшение социальной поддержки, создание более благоприятных условий для социальной активности и взаимодействия. Таким образом, модель О.Л. Трещевой предоставляет целостное и многомерное представление о здоровье, учитывая его духовные, физические, психические и социальные аспекты. Ее подход стимулирует дальнейшие исследования в области разработки интегрированных программ поддержки здоровья, учитывающих все компоненты человеческого благополучия. Хочу выразить свое уважение к точке зрения О.Л. Трещевой и ее предложенной четырехкомпонентной модели здоровья, включающей духовный аспект.

Медицинская, биомедицинская, ценностно-социальная и биосоциальная модели предлагают различные, но дополняющие друг друга,

подходы к пониманию здоровья [19]. Они учитывают как физиологические, так и социокультурные аспекты, что позволяет разносторонне подходить к вопросам здоровья.

Признание духовного аспекта в четырехкомпонентной модели О.Л. Трещевой также ценно и может быть важным для многих людей. В конечном итоге, важно подчеркнуть, что индивидуальное восприятие здоровья может варьироваться, и разнообразие моделей предоставляет полезный инструментарий для лучшего понимания этого сложного явления [26].

В развитие теории здоровьесбережения свой вклад внесли многие современные ученые, такие как Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, Т.Н. Казакова, Э.М. Казин, А.М. Митяева, И.Г. Никитин, Т.Н. Пирогова, Г.Н. Сериков, Ф.Р. Филатов, Ж.Р. Хайруллов, Ю.М. Хрусталева. Описывая сущность здорового образа жизни, модернизацию содержания образования говорили В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, И.Ю. Шилов, об оптимизации двигательной активности учащихся отмечали в своих работах В.А. Бароненко, Л.И. Лубышева, И.В. Пляскина, Н.Х. Хакунов, а также об валеологическом обеспечении учебно-воспитательной деятельности – И.И. Брехман, В.И. Дубровский, А.Г. Зайцев, В.В. Колбанов, З.И. Тюмасева, применение здоровьесберегающих технологий в практике образовательного процесса – М.М. Безруких, А.И. Зарипова, Н.К. Смирнов, Н.Ф. Талызина, Л.А. Тараканова. Большое внимание уделяется проблеме использования здоровьесформирующих технологий во всех образовательных учреждениях: дошкольного образования – В.А. Вишневский, Л.Н. Волошина, М.В. Корепанова, И.В. Липова, О. В. Лавриненко, в общеобразовательной школе – Т. И. Бычкова, В. А. Вишневский, Г. Б. Кетов, М. Г. Колесникова, М. И. Лукьянова, Е. А. Менчинская, Е. П. Митина, И. А. Петрунина, В. А. Петьков, З.А. Самсонова, А.И. Севрук, Т.Ю. Щипкова, в учреждениях профессионального образования – О. А. Бутакова, Т. М. Резер, О. Е. Катина, Т. В. Черникова, Н. Л. Шикина, И. Д. Шуманков, в том числе в вузе – В. Ф. Балашова, Н.А. Безруких, Д. В. Викторов, Я. М. Герчак, С. Г. Добротворская,

Н. З. Кайгородова, Э. П. Комарова, Н. А. Красноперова, М. М. Мельникова, Д. С. Сомов, В. В. Стригин. В условиях образовательных учреждений огромное внимание уделяется проблеме формирования здоровья детей, школьников и студентов в работах таких исследователей: В.К. Бальсевич, Л.Г. Качан, Г.В. Мухаметзянова, Т.Ф. Орехова, Ф.Ф. Харисов, Е.А. Черепов и др. По данной проблеме можно сказать, что все исследования были сосредоточены в рамках организации и содержания здоровьесберегающего образовательного процесса, не уделив должного внимания не только подготовке специалистов для его реализации, но и упустив дополнительное образование в системе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Принципы здоровьесберегающих технологий в образовании и спорте:

Принцип единства связи элементов системы: Этот принцип подчеркивает взаимосвязь и взаимозависимость основных компонентов здоровьесберегающей технологии. Успешная реализация технологии требует взаимодействия всех ее составляющих, что обеспечивает единое функционирование системы.

Принцип функциональной полноты: Согласно этому принципу, полная реализация здоровьесберегающей технологии возможна только при охвате всех ее компонентов и элементов образовательной системы. Это предполагает одновременное воздействие на различные аспекты здоровья и включение всех компонентов в учебно-тренировочный процесс.

Принцип открытости: Принцип открытости функциональных и методических действий предполагает, что все шаги, разработанные и примененные в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий, должны быть понятными, логически обоснованными и открытыми для всех участников образовательного процесса. Это способствует лучшему восприятию и вовлечению в практику.

Принцип объективной оценки конечного результата: Этот принцип подчеркивает важность объективной оценки конечных результатов

здоровьесберегающих технологий. Только при выполнении этого требования возможен продуктивный контроль, коррекция и поиск способов управления здоровьесберегающими процессами.

Принцип преемственности и завершенности: Принцип преемственности и завершенности предполагает согласованность не только содержания, но и технологической модели, форм учебной деятельности на разных этапах образования. Это важно как на макроуровне (в различных ступенях образования), так и на микроуровне (внутри отдельных учебных программ).

Принцип вариативности методов, форм и средств: Этот принцип подчеркивает необходимость широкого спектра и разнообразия средств, методов и организационных форм внедрения здоровьесберегающих технологий. Разнообразие позволяет максимально эффективно воздействовать на различные аспекты здоровья и потребности занимающихся.

Принцип оптимизации: Принцип оптимизации предполагает выбор наилучшего варианта плана действий в каждом конкретном случае. Это требует гибкости и адаптивности при применении здоровьесберегающих технологий с учетом конкретных условий и потребностей.

1.2 Применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе играет важную роль в современном обществе

Эти технологии позволяют ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, включая нервно-эмоциональные перегрузки и нерациональное питание. Они также способствуют повышению трудоспособности населения и снижению уровня "болезней века". Следовательно, применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе не только способствует улучшению физического состояния спортсменов, но и оказывает положительное воздействие на их

психоэмоциональное состояние[4]. Это особенно важно для инвалидов, у которых психоэмоциональное состояние может оказаться нарушенным из-за ограничений, связанных с их состоянием здоровья. Здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению психического здоровья и уровня самооценки инвалидов. Следовательно, применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе имеет существенное значение для поддержания физического и психического здоровья инвалидов. Однако, для достижения максимальных результатов, необходимо разработать систему, которая учитывает специфику каждого спортсмена и его потребности[18]. Важным аспектом в сфере сохранения и укрепления здоровья инвалидов является комплексное применение инновационных методик. Одним из новых направлений в педагогической деятельности преподавателей и методистов по физической культуре является адаптивное физическое воспитание (АФВ). Это направление изучает аспекты физического воспитания инвалидов, которые из-за перенесенных заболеваний не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. Основная цель АФВ - восстановление здоровья и адаптация к условиям современной жизни. Концептуальное обоснование социальной адаптации инвалидов средствами адаптивного спорта и адаптивной физической культуры является важной частью данной темы. Долгие годы существовало мнение, что понятия "инвалид", "физическая активность" и "спорт" несовместимы[3]. Однако современные исследования и практика показывают обратное. Физическая культура и спорт могут стать эффективными средствами реабилитации и адаптации инвалидов, помогая им поддерживать физические возможности и укреплять здоровье. Педагоги физической культуры владеют универсальным средством и методом воздействия на организм инвалидов - физическими упражнениями. Путем сочетания различных физических нагрузок и отдыха педагоги АФК могут оказывать коррекционное воздействие на различные

соматические и психические нарушения, способствуя коррекции психических нарушений, развитию и профилактике сенсорных функций, а также улучшению физического состояния[17]. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в адаптивно-тренировочном процессе имеют огромное значение для инвалидов. Они способствуют как физическому, так и психическому укреплению, а также обеспечивают адаптацию к современным условиям жизни. Педагоги физической культуры играют важную роль в реализации этих технологий и обеспечении здоровья инвалидов. В современном обществе активное физическое воспитание и забота о здоровье приобрели особую важность. Однако при рассмотрении адаптивных аспектов физической активности и здоровья инвалидов, становится очевидным, что обычные методики могут оказаться недостаточными[2]. В этом контексте становится важным применение здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе.

Определение здоровьесберегающих технологий. Анализ теоретических источников позволяет определить здоровьесберегающие технологии как систему, создающую необходимые условия для сохранения и развития всех аспектов здоровья инвалидов. Эта система включает в себя проведение мониторинга состояния здоровья, учет особенностей возрастного развития, создание оптимального психологического климата и использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности. Критерии здоровьесберегающих технологий. Для более полного представления о здоровьесберегающих технологиях был разработан алгоритм, включающий информационную, инструментальную, социальную, финансовую и нормативно-правовую составляющие[16]. Этот алгоритм обеспечивает качественную характеристику здоровьесберегающих технологий и их "сертификат безопасности для здоровья".

Функции здоровьесберегающих технологий. Выделены основные функции здоровьесберегающих технологий, такие как формирующая, информативно-коммуникативная, диагностическая,

адаптивная, рефлексивная и интегративная. Каждая из этих функций направлена на обеспечение аспектов здоровья и разностороннюю поддержку образовательного процесса. Классификация здоровьесберегающих технологий[11]. Существует множество классификаций здоровьесберегающих технологий, основанных на характере деятельности. Выделены такие виды технологий, как здоровьесберегающие, оздоровительные, технологии обучения здоровью и воспитание культуры здоровья. Также приведена классификация по направлению деятельности, включающая узкоспециализированные и интегрированные здоровьесберегающие технологии. Компоненты здоровьесберегающих технологий. Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются аксиологический, информационный, инструментальный, социальный и финансовый. Эти компоненты совместно определяют успешное внедрение и эффективное функционирование технологий, направленных на формирование здоровья участников образовательного процесса.

1.3 Развитие компонентов здоровьесберегающих технологий

Каждый компонент здоровьесберегающих технологий играет важную роль в обеспечении устойчивого здоровья учащихся в образовательной среде.

1. Мировоззренческий компонент. Важным аспектом формирования здоровьесберегающей среды является создание мировоззрения, внутренних установок и убеждений, способствующих развитию положительных отношений к здоровью[15]. Это включает в себя не только воспитание, ориентированное на ценностное отношение к здоровью, но и активную работу над рефлексией и осознанным присвоением знаний, соответствующих половозрастным особенностям.

2. Гносеологический компонент. В обеспечении процесса здоровьесбережения гносеологический компонент направлен на приобретение необходимых знаний. Включает в себя активное самопознание, осознание своих потенциальных способностей и интерес к вопросам собственного здоровья. Этот компонент ориентирует личность на систематическое обогащение собственных знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания здоровья.

3. Здоровьесберегающий компонент. Этот компонент включает в себя формирование системы ценностей и установок, направленных на развитие гигиенических навыков и умений. Это включает в себя уход за организмом, одеждой, местом проживания и окружающей средой. Формирование этих навыков с самого раннего детства помогает создать базу для нормального функционирования организма и предотвращения возможных заболеваний.

4. Эмоционально-волевой компонент. Он включает в себя поддержание положительного эмоционального фона в жизни человека, что имеет важное значение для сохранения здоровья. Развитие этого компонента побуждает личность принимать участие в оздоровительной практике, личной регуляции и саморегуляции своего здоровья и самочувствия.

5. Экологический компонент: Рассматривается как предпосылка для формирования здорового образа жизни. Здесь акцент делается на здравотворческом воспитании и адаптации к экологическим факторам. Поскольку окружающая среда влияет на организм человека, важно включать в образовательные программы аспекты, связанные с экологическими вопросами.

6. Физкультурно-оздоровительный компонент. Направлен на овладение различными способами деятельности для повышения двигательной активности. Включает в себя закаливание организма, повышение адаптационных резервов и общей работоспособности. Этот компонент оказывает влияние на самочувствие человека и способствует предупреждению гиподинамии.

Принципы здоровьесбережения в образовательной среде:

Индивидуализация: Учитываем индивидуальные особенности каждого учащегося, чтобы обеспечить наилучшую адаптацию здоровьесберегающих технологий к их потребностям и возможностям.

Системность: Рассматриваем здоровьесберегающие технологии как взаимосвязанную систему, где каждый компонент влияет на другие, обеспечивая комплексный подход к укреплению здоровья.

Проактивность: Способствуем формированию проактивного отношения к собственному здоровью, поддерживая и мотивируя учащихся принимать активное участие в поддержании своего физического и эмоционального благополучия.

Обучение навыкам саморегуляции: Включаем в образовательный процесс обучение навыкам саморегуляции, что позволяет учащимся эффективно управлять своим здоровьем в различных ситуациях.

Создание благоприятной образовательной среды: Обеспечиваем условия для формирования благоприятной образовательной среды, способствующей заботе о здоровье и внедрению здоровьесберегающих технологий.

Интеграция в образовательный процесс: Интегрируем здоровьесберегающие технологии в различные аспекты образовательного процесса, создавая тем самым естественное взаимодействие между учебой и поддержанием здоровья.

1.4 Теория адаптивной физической культуры (АФК): Научное исследование и проблемы

В современном обществе, где вопросы инклюзивности и равноправия становятся все более актуальными, теория Адаптивной Физической Культуры (АФК) выступает в роли науки, исследующей содержание, структуру, функции и методы этой важной области физической активности.

В рамках научного подхода теория АФК стремится охватить множество аспектов, начиная от целей и принципов до детального изучения каждого компонента этого вида физической культуры [12]. Одним из ключевых направлений теории АФК является изучение потребностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Это включает анализ особенностей личности и индивидуальности данной категории населения. Проблема формирования и корректировки аксиологической концепции жизни инвалидов занимает центральное место в исследованиях теории АФК, в то время как внимание уделяется исследованию процессов преодоления психологических комплексов с использованием средств и методов данной физкультурной области. Важной частью теории АФК является не только абстрактное изучение, но и разработка понятийного аппарата, который включает термины, определения и концепции, необходимые для более точного определения и описания явлений в сфере физической культуры для инвалидов. Это включает в себя термины, описывающие виды АФК, их структуру и функции, а также методы и средства, применяемые в процессе обучения и тренировок. Принципиальные задачи теории АФК включают в себя разработку новых видов и форм этой физической деятельности, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это подразумевает создание гибких и адаптивных программ, которые учитывают индивидуальные особенности каждого участника, его физическое состояние и потребности. Одной из ключевых проблем теории АФК является сложное взаимодействие с другими областями науки и практики, такими как здравоохранение, образование, социальное обеспечение [14]. Исследование этих взаимосвязей позволяет разработать технологии формирования готовности общества к принятию инвалидов как равноправных его членов, обладающих самооценностью и творческим потенциалом. Важнейшей задачей теории АФК становится изучение особенностей умственного, нравственного,

эстетического и трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями. Эта проблема требует глубокого анализа, чтобы выработать эффективные методы воздействия АФК на эти аспекты развития личности инвалидов. Теория АФК, таким образом, охватывает широкий спектр вопросов, связанных с физической активностью для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Ее исследования направлены на создание инклюзивных и адаптивных программ, удовлетворяющих физическим, психологическим и социальным потребностям инвалидов, а также на формирование теоретических основ и практических инструментов для поддержки их полноценного участия в общественной жизни.

1. Мобильные приложения для здоровья: разработаны для отслеживания физической активности, питания, сна и других аспектов здорового образа жизни.

2. Умные часы и фитнес-трекеры: способны записывать количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений, сон и другие физиологические показатели.

3. Телемедицина: позволяет пациентам общаться с врачами по видеосвязи или через интернет для получения консультаций и диагностики.

4. Технологии носимых медицинских устройств: такие как датчики, мониторы кровяного давления и сахара, электрокардиограммы и другие устройства, помогающие контролировать физиологические показатели.

5. Виртуальная реальность (VR): используется для развлечения, релаксации и даже в медицинских целях, таких как лечение посттравматического стрессового расстройства или фобий.

6. Технологии для улучшения сна: включают в себя приложения для отслеживания сна, современные матрасы с датчиками и специальные световые терапии.

7. Технологии благополучия и психологического здоровья: включают приложения для медитации, релаксации, самоанализа и тренировки мозга.

Двигательные функции инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения - отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах[13]. Основа развития тренированности - совершенствования нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем. В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Спортивная жизнь инвалидов довольно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. Они занимаются стрельбой из лука, легкой и тяжелой атлетикой, велосипедным спортом, фехтованием, дзюдо, футболом, баскетболом, волейболом, плаванием, настольным теннисом, регби, лыжным кроссом, хоккеем. Конечно, далеко не все спортсмены- инвалиды становятся чемпионами. Для них главное — не победа, а участие в спортивных мероприятиях, что является действенным средством улучшения качества и восстановления полноценной активной жизни людей с ограниченными возможностями.

Выводы по главе 1

1) Здоровьесберегающие технологии позволяют при выходе человека из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни переключить нервно-эмоциональную сферу на какие-либо новые объекты внешней среды, отвлечь его от отрицательных и утомительных воздействий повседневности.

2) Эти технологии обеспечивают достаточную мышечную активность и стимулируют естественный иммунитет, делая организм менее

восприимчивым к болезнетворным воздействиям. Они также способствуют воспитанию чувства коллективизма, любознательности, жажды преодоления препятствий и других ценных морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств.

В итоге, здоровьесберегающие технологии в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте представляют собой неотъемлемую часть современного образования, направленного на поддержание и укрепление здоровья инвалидов. Их эффективное внедрение требует индивидуального подхода, учета специфики каждого участника образовательного процесса и применение комплексных инновационных методик. Педагоги физической культуры играют ключевую роль в реализации здоровьесберегающих технологий, обеспечивая физическое и психическое укрепление, а также адаптацию к современным условиям жизни. Осуществление мониторинга, использование комплексных алгоритмов и классификаций, а также внимание к компонентам и функциям здоровьесберегающих технологий становятся важными составляющими успешного внедрения и эффективного функционирования этих технологий. Таким образом, разработка и применение здоровьесберегающих технологий являются актуальной задачей для современного образования и спорта, способствуя не только физическому и психическому укреплению, но и социальной адаптации инвалидов.

В первой главе диссертации представлен обзор существующих теоретических подходов к здоровьесберегающим технологиям в адаптивно-тренировочном процессе спортивной школы для смешанных команд. Определены основные критерии, функции и компоненты эффективных здоровьесберегающих технологий, которые будут использованы в дальнейшем исследовании.

ГЛАВА 2. Решение здоровьесберегающих задач в адаптивно-тенировочном процессе смешанных команд

2.1. Здоровьесберегающие технологии в адаптивно-тенировочном процессе смешанных команд

Описание базы и команды. МБУ ДО " Спортивная школа Рыбинского района" имеет в своем распоряжении: стадион с беговой дорожкой, хоккейную коробку, тренажерный зал для пауэрлифтинга, спортивный зал, стенд для стрельбы из пневматического оружия, врачебный кабинет, раздевалки, туалеты, душевая, сауна.

Стадион " Строитель" ВФСК ГТО Рыбинского района – игровую площадку, фитнес-зал, электронный тир, раздевалки, туалеты.

КЦСОН Рыбинский КГБСУ СО – тренажерный и гимнастический залы, комната психологической разгрузки, врачебный кабинет, швейный, поделочный, компьютерный классы, актовый зал, раздевалки, туалеты, умывальная комната,.

Везде отсутствуют: прыжковая яма, сектор для метания ядра.

Состав спортивной команды представлен в таблице №1, участники с обозначенными фамилиями дали согласие на публикацию личных фото,

выдержки из бесед и личных данных в виде ф.и.о., согласие находится в данной В.К.Р.

Таблица №1- команда по адаптивному спорту

Имя, Фамилия	Год рождения	Вид поражения	Лет в АФК	Примечание
Григорьев Сергей	1954	ПОДа	10	Ампутация голеностопного сустава
Николай	1995	ПОДа	5	ДЦП Нижние конечности
Валерия Скорца	2001	ПОДа	4	ДЦП Колясочника
Алена	1989	ЛИН	4	
Ольга	1990	ПОДа	5	ДЦП Нижние конечности
Иван	1980	ПОДа	7	Ампутация обеих ног выше колена
Дмитрий	1982	Слабо слышащий	5	Нарушение слуха, речевых и языковых функций
Светлана	1992	Слабо слышащий	1	Нарушение слуха, речевых и языковых функций
Юрий	1981	Слабо слышащий	3	Нарушение слуха, речевых и языковых

				функций
Николай Бусыгин	2007	ЛИН	1	Аутизм
Елена	2005	ЛИН	1	
Иван	1999	ЛИН	1	Даун
Андрей	2000	ЛИН	1	Даун
Арина	2007	ЛИН	1	
Кирилл Суров	2002	ПОДа	1	ДЦП Колясочник

Здоровьесберегающие технологии для инвалидов с различными ограничениями, такими как физические ограничения (ПОД – люди с ограниченными физическими возможностями), слепые (ЛИН – люди с нарушением зрения) и слабослышащие, важны для обеспечения им доступа к спортивным сооружениям и возможности заниматься спортом. Вот несколько технологических решений, которые могут быть использованы:

Адаптивные спортивные оборудования, коляски для инвалидов: Существуют специализированные адаптивные спортивные коляски для инвалидов, обеспечивающие участие в различных видах спорта, таких как баскетбол, теннис и легкая атлетика. Специальные снаряды, использование специальных мячей, ракеток и других снарядов, которые упрощают участие людей с ограниченными возможностями.

Адаптивные сооружения, специальные площадки и корты, предусмотрение специальных спортивных площадок и кортов, оснащенных улучшенными поверхностями для передвижения инвалидов и обеспечения легкости использования маневренных устройств. Тактильные маршруты и указатели, разработка тактильных маршрутов и звуковых указателей для ориентации слепых и слабослышащих спортсменов. Технологии для слепых и слабослышащих, звуковые системы ориентации: Использование звуковых

систем, которые помогают слепым спортсменам ориентироваться в пространстве и находить место проведения соревнований. Трансляции с звуковыми комментариями: Обеспечение аудиокomentarиев для слепых и слабослышащих зрителей, чтобы они могли лучше понимать суть соревнований.

Интерактивные приложения и виртуальные тренировки, виртуальные тренировочные программы: Создание виртуальных тренировок с использованием технологии виртуальной реальности для обучения и тренировки спортсменов с ограниченными возможностями. Мобильные приложения для мониторинга здоровья, разработка мобильных приложений для мониторинга здоровья и тренировочных режимов, которые могут быть настроены в соответствии с потребностями конкретного спортсмена. Беспроводные коммуникационные технологии, беспроводные системы коммуникации: Использование беспроводных устройств и систем коммуникации для обеспечения связи между тренерами, спортсменами и зрителями, учитывая различные ограничения восприятия информации.

Эти технологические решения помогают создать инклюзивную среду для участия в спорте людей с разными ограничениями, способствуя их здоровью, активному образу жизни и социальной интеграции.

При организации первенств и чемпионатов краевого уровня для участников с ограниченными физическими возможностями (ПОД), людей с нарушением зрения (ЛИН), слепых и слабослышащих, важно создавать условия, которые обеспечивают комфортное участие и соревнование. Вот несколько здоровьесберегающих технологий, которые можно использовать во время таких мероприятий:

Адаптивные площадки и сооружения, подъемные платформы, использование подъемных платформ для обеспечения доступа к площадкам для инвалидов на колясках. Специальные трассы и дорожки: Предоставление специальных трасс и дорожек с улучшенными покрытиями для более комфортного передвижения инвалидов. Технологии для оценки и поддержки,

специализированные системы судейства, использование технологий для судейства, которые учитывают особенности спортсменов с ограниченными физическими возможностями и предоставляют точные оценки. Системы мониторинга здоровья, развертывание систем для мониторинга показателей здоровья участников в режиме реального времени для быстрого реагирования на любые проблемы. Коммуникационные технологии, беспроводные устройства для коммуникации: Обеспечение спортсменов, тренеров и арбитров беспроводными устройствами для эффективной коммуникации в режиме реального времени. Поддержка виртуальных обменов информацией: Внедрение систем для обмена виртуальной информацией, позволяющих слепым и слабослышащим спортсменам получать актуальные данные. Технологии для слепых и слабослышащих, системы звукового сопровождения: Использование звуковых систем для обеспечения слепым участникам информацией о текущем положении, расстоянии до цели и других важных моментах. Звуковые сигналы для предупреждения, разработка системы звуковых сигналов, предупреждающих о начале, завершении события или необходимости вмешательства арбитра. Виртуальные трансляции и интерактивные приложения, онлайн-трансляции с адаптированными комментариями, обеспечение онлайн-трансляций с адаптированными комментариями для слабослышащих и слепых зрителей. Мобильные приложения с аудиоописанием: Создание мобильных приложений с аудиоописанием событий для улучшения восприятия спортивных мероприятий.

Обучение и консультации, вебинары и обучающие материалы, проведение вебинаров и предоставление обучающих материалов для спортсменов, тренеров и арбитров с целью повышения осведомленности о потребностях людей с ограниченными возможностями. Использование этих технологий на первенствах и чемпионатах краевого уровня может существенно улучшить участие и опыт, как для спортсменов, так и для зрителей с ограниченными физическими возможностями. Это также

способствует созданию более инклюзивной и поддерживающей среды в области спорта.

Здоровьесберегающие технологии для инвалидов с ограниченными физическими возможностями (ПОД), людей с нарушением зрения (ЛИН), слепых и слабослышащих в быту и дома направлены на облегчение повседневных задач, повышение самостоятельности и обеспечение безопасности. Вот несколько примеров таких технологий:

Смарт-дом и системы автоматизации, голосовые управляющие системы, использование голосовых помощников (например, Amazon Alexa, Google Assistant) для управления устройствами в доме, от регулировки освещения до управления бытовой техникой. Автоматизированные замки и двери: Установка замков и дверей с автоматическим управлением, которые могут быть открыты и закрыты с использованием смартфона или голосовых команд. Технологии для слабовидящих и слепых, системы чтения вслух, программы и устройства, способные сканировать и читать текст вслух, чтобы обеспечить доступ к информации в печатной форме. Тактильные метки и ориентирные системы: Размещение тактильных меток и систем ориентации в доме для помощи в навигации слепым или слабовидящим. Технологии для слабослышащих и глухих, системы уведомлений, установка мигающих световых индикаторов или вибрирующих устройств, чтобы предупреждать о звонках телефона, дверного звонка или других звуковых уведомлениях. Технологии ассистированного слуха, использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов для улучшения слуха. Умные приборы для кухни, умные кухонные приборы, использование умных устройств в кухне, таких как индукционные плиты с магнитными индикаторами или кофеварки с голосовым управлением, для облегчения приготовления пищи. Электрические открыватели дверей, автоматические открыватели дверей и шкафов для обеспечения более легкого доступа к предметам и помещениям. Мобильные приложения для здоровья и самопомощи, приложения для управления здоровьем, мобильные приложения, которые помогают

отслеживать показатели здоровья, прием лекарств и другие важные аспекты заботы о здоровье. Приложения для навигации, мобильные приложения с функциями навигации, адаптированными для людей с ограниченной подвижностью или зрением. Технологии для мониторинга безопасности, видеонаблюдение с мобильным доступом, установка систем видеонаблюдения с возможностью мониторинга через мобильные устройства для повышения безопасности дома. Датчики оповещения о чрезвычайных ситуациях: Использование датчиков для мониторинга утечек воды, дыма, газа и других чрезвычайных ситуаций с отправкой оповещений. Эти технологии могут значительно улучшить качество жизни людей с ограниченными возможностями, обеспечивая им большую автономию, удобство и безопасность в повседневной жизни.

В исследовании мы стремимся разработать и внедрить инклюзивные методы тренировки, учитывающие особенности и потребности спортсменов с различными видами поражений. Целью является создание среды, где каждый член команды может эффективно участвовать в тренировочном процессе. В команде 3 человека занимаются пауэрлифтингом, один из них КМС, второй мастер спорта международного класса, рекордсмен мира по версии НАП (фото№3 приложение 2), третий немного пока не дошел до третьего разряда. Все ПОДа.

Здоровьесберегающие технологии в тренировках по пауэрлифтингу нацелены на обеспечение безопасности спортсменов, минимизацию травм и улучшение общего состояния здоровья. Вот несколько ключевых аспектов, которые следует учитывать: правильная техника выполнения упражнений, индивидуальная корректировка, тренеры должны уделять внимание индивидуальной технике каждого спортсмена, корректируя ошибки и обеспечивая правильное выполнение движений. Обучение основам, новичкам важно предоставить обучение основам корректной техники пауэрлифтинга, чтобы избежать неправильных движений, которые могут привести к травмам (фото№4 приложение 2)

Прогрессивная нагрузка: система увеличения веса, спортсменам следует следовать программе прогрессивной нагрузки, увеличивая вес постепенно и контролируя свой прогресс. Это позволяет избежать перетренировки и снижает риск получения травм. Разминка и растяжка: обязательная разминка, перед тренировкой важна качественная разминка, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке, регулярная растяжка, включение растяжки в регулярный режим тренировок помогает предотвратить мышечные травмы и улучшить гибкость. Особое внимание протезам, не допускать потертостей в местах соприкосновения кожи с протезом, чистка и промывка протезов после каждой тренировки.

Использование защитных средств, пояса и бинты, (фото№5,6 приложение 2) использование поясов для поддержки поясницы и бинтов для суставов может снизить риск травм и обеспечить дополнительную защиту во время тренировок с высокими нагрузками. Обязательна подстраховка.

Контроль за техникой дыхания, дыхательные техники, обучение правильной технике дыхания во время выполнения упражнений помогает поддерживать стабильное давление внутри тела, что снижает риск травм и обеспечивает лучшую поддержку(фото№7 приложение 2).

Отдых и восстановление, регулирование объема тренировок, важно предоставлять спортсменам достаточный отдых между тренировками, чтобы предотвратить переутомление и снизить риск травм.

Методы восстановления: Использование методов восстановления, таких как массаж, растяжка, и холодные ванны, может способствовать быстрому восстановлению мышц и суставов.

Обеспечение безопасности в пауэрлифтинге требует сбалансированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого спортсмена. Специализированный тренер и медицинский контроль могут дополнительно повысить уровень безопасности тренировок.

К чемпионату Красноярского края в феврале 2024 готовятся 4 человека, двое ДЦП-колясочники, один ДЦП-нижние конечности, один ампутант нижние конечности.

Стрельба из пневматического оружия требует строгого соблюдения техники безопасности, чтобы предотвратить травмы и обеспечить безопасное окружение для стрелка и окружающих. Ниже представлены рекомендации по технике безопасности для стрельбы из пневматического пистолета и винтовки.

Пневматический пистолет, правильная обработка оружия, проверка состояния, перед каждым использованием тщательно проверяется состояние пневматического пистолета, убеждаясь, что он в исправном состоянии.

Безопасное направление, направление ствола, никогда не направляйте ствол пистолета в сторону людей, животных или чего-либо, что не предназначено для стрельбы. Соблюдение дистанции, безопасное расстояние, убедитесь, что вокруг вас нет людей на опасном расстоянии. Соблюдайте безопасное пространство. Использование защитных средств, защитные очки, носите защитные очки для защиты глаз от возможных отскоков или случайных выстрелов. Соблюдение правил стрельбы, правила стрельбы, соблюдайте все правила и инструкции, предоставленные производителем и местом проведения стрельбы.

Пневматическая винтовка, контроль цели, идентификация цели, удостоверьтесь, что у вас есть четкое представление о цели и ее окружении. Никогда не стреляйте в неопределенное направление, правильная подготовка, подготовка к стрельбе: Перед стрельбой убедитесь, что пневматическая винтовка заряжена и готова к использованию.

Использование подставок, подставки для винтовки, используйте подставку или устойчивую платформу при стрельбе для обеспечения стабильности.

Обеспечение видимости, хорошая видимость, стреляйте только при хорошей видимости цели, чтобы избежать случайных промахов. Носите

защитные средства, защитные средства, при стрельбе из винтовки носите защитные очки и, при необходимости, защитные наушники.

Соблюдение законов и правил, законы и правила, соблюдайте все местные законы и правила, касающиеся использования пневматического оружия.

Медицинская подготовка, отсутствие медицинских противопоказаний, удостоверьтесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к использованию пневматического оружия. Соблюдение этих правил и техник безопасности поможет предотвратить несчастные случаи и обеспечит безопасное и ответственное использование пневматического оружия, особенно в самостоятельных тренировках (фото№8 приложение 2), обращать внимание на усталость рук и глаз, делать необходимый отдых.

Одним из действенным средствами адаптивной физического воспитания являются: степ-аэробика, стретчинг, калланетика, шейпинг, хатха-йога.

Характерной чертой проведения занятий со степ-аэробикой является использование степплатформ (фото№9 приложение 2), которые можно изготовить самим. В комплексы степ-аэробики включают объединенные серии шагов с постоянным чередованием ведущей ноги, разнообразные подскоки, повороты, движения руками. Подобные включения значительно повышают нагрузку и способствуют воспитанию выносливости. Степ-аэробика выполняется с музыкальным сопровождением, которая благотворно влияет на физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

Преимущества занятий стретчинга (система упражнений на растягивание) сводятся к следующему:

- Достигается оптимальная тренировка мускулатуры.
- Увеличивается амплитуда движений в суставах.
- Ускоряется восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

Тренировки по степу также могут быть безопасными и здоровьесберегающими, при условии правильной методики и соблюдении ряда мер предосторожности. Вот некоторые аспекты здоровьесберегающих технологий в тренировках по степу, обучение базовым движениям, правильная техника, важно обучать участников правильной технике выполнения базовых движений на степ-платформе. Это включает в себя правильный постур, амплитуду движений и распределение веса.

Постепенное увеличение нагрузки, прогрессия, начинающим рекомендуется начинать с простых движений и постепенно увеличивать сложность тренировок. Это помогает избежать переутомления и уменьшить риск травм, использование правильной обуви, поддержка стопы, одевание подходящей обуви с хорошей поддержкой стопы помогает предотвратить травмы и обеспечивает стабильность во время тренировок, регулярная разминка и растяжка, подготовка мышц: Разминка перед тренировкой и регулярная растяжка после нее помогают подготовить мышцы и связки к нагрузке, снижая риск травм.

Безопасность платформы, устойчивость платформы, при занятиях на степ-платформе важно убедиться в ее устойчивости и отсутствии дефектов, чтобы предотвратить возможные травмы, связанные с падением, модификации для уровня подготовки, индивидуализация тренировок, тренеры могут предоставлять различные варианты упражнений и модификации, учитывая уровень подготовки участников. Это позволяет каждому выбирать тренировочную нагрузку в соответствии со своими способностями. Контроль сердечно-сосудистой нагрузки, учет сердечно-сосудистого состояния, участникам с проблемами сердечно-сосудистой системы рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом занятий и при необходимости корректировать интенсивность тренировок. Правильная система дыхания, контроль дыхания, обучение правильной системе дыхания во время выполнения упражнений помогает поддерживать оптимальный кислородный обмен и снижает нагрузку на сердце.

Соблюдение этих принципов поможет сделать тренировки по степу безопасными, эффективными и приятными для участников. Калланетика – это сбалансированная программа с тщательно подобранными упражнениями на растягивание и развитие силы, которые активируют наиболее крупные мышечные группы с помощью изысканных, грациозных и пружинистых движений. Их выполнение очень медленное в «тройне замедленном темпе», как высказывается автор этой программы Калан Пинкней. Оригинальное и ключевое движение калланетики – вынесение таза вперед и вверх, которое сокращает ягодичные мышцы. Развитие именно этих мышц имеет решающее значение для выработки красивой походки и правильной осанки. Еще одна используемая методика - шейпинг – система занятий физическими упражнениями, в которой применяют ритмическую гимнастику и индивидуальную работу по атлетизму с целью формирования красивой фигуры. Комплексы состоят из упражнений, которые воздействуют на отдельные мышечные группы для развития гибкости и подвижности в суставах. На занятиях физической культуры используем гимнастику по системе «хатха-йога». Диапазон ее воздействия весьма широк – вследствие многообразия используемых средств. Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Гимнастика по системе «хатха-йога» выступает в качестве эффективного самостоятельного оздоровительного средства, способствует существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, имеет решающее значение в оздоровлении обучающихся.

Фитнес – это не просто дань моде, это необходимая мера для укрепления здоровья и поддержания красоты тела. В многочисленных направлениях фитнеса используются разные снаряды, они делают тренировки более увлекательными и эффективными. Фитбол является атрибутом разных направлений фитнеса, а также йоги, пилатеса,

оздоровительной и реабилитационной физкультуры. Это один из самых популярных снарядов, который используется миллионами людей во всем мире (фото №10,11 приложение 2). Чаще всего снаряд используется для формирования правильной осанки и похудения, но это не единственные причины, для чего нужен фитбол, занятия с мячом способствуют развитию чувства равновесия и укреплению вестибулярного аппарата, уникальность снаряда в том, что при всей эффективности он минимизирует уровень нагрузки на ноги и позвоночник.

Тренировки на беговых дорожках, велотренажерах и силовых тренажерах могут быть безопасными и эффективными при соблюдении определенных здоровьесберегающих принципов. Вот несколько технологий и подходов, которые могут помочь обеспечить безопасность и эффективность тренировок (фото №12 приложение 2)

Беговые дорожки, регулировка скорости и наклона, постепенный старт, начинаем тренировку с медленного бега и плавно увеличиваем скорость. То же самое относится к изменению наклона дорожки, постепенные изменения, избегаем резких изменений скорости и наклона, чтобы предотвратить травмы и переутомление. Использование безопасности, позиция на дорожке, держимся в центре дорожки, избегая слишком близкого приближения к краям, чтобы избежать возможных падений. Тренировочная ручка, используем ручки для поддержки и сохранения равновесия, особенно при изменении скорости и наклона. Обязательно надеваем на палец стоп-кольцо. Качественная обувь, поддержка стопы, выбираем качественную беговую обувь с хорошей амортизацией и поддержкой для снижения ударных нагрузок на суставы. Система охлаждения, вентиляция, обеспечиваем хорошую вентиляцию вокруг беговой дорожки, чтобы избежать перегрева и поддержать комфортные условия тренировки. Мониторинг сердечного ритма, датчики мониторинга, используем встроенные в дорожку или внешние датчики для мониторинга сердечного ритма, чтобы следить за интенсивностью тренировки и избегать перегрузок.

Силовые тренажеры, корректная техника выполнения, обучение, тренируйтесь под руководством профессионала или получите инструкции по корректной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и максимизировать эффективность тренировок. Ограничители движения, блокировка уровней, настройте ограничители движения, чтобы предотвратить излишние амплитуды движений и снизить риск повреждений, установка веса с учетом возможностей, прогрессивная нагрузка, увеличивайте веса постепенно, особенно при выполнении упражнений на силовых тренажерах, чтобы избежать перетренировки и снизить риск травм.

Безопасность при использовании тренажера, проверка оборудования: Регулярно проверяйте состояние тренажеров, убеждаясь в их надежности и безопасности. Использование фиксаций, при необходимости используйте фиксаторы, чтобы предотвратить нежелательные движения во время выполнения упражнений (фото №13 приложение 2). Правильная подготовка и разминка, обязательная разминка, перед тренировкой проводите разминку для подготовки мышц и суставов к нагрузке, регулярная растяжка, включайте растяжку в режим после тренировки, чтобы улучшить гибкость и снизить риск мышечной жесткости. Соблюдение этих здоровьесберегающих принципов поможет сделать тренировки на беговых дорожках и силовых тренажерах безопасными и эффективными, уменьшая риск травм и поддерживая общее здоровье.

Достаточно большое внимание уделяется колясочникам, не только на тренировках, но и инструкции по вниманию на дорогах и в повседневной жизни, особенно при пользовании электроколясками, их маневренность и неустойчивость создает риск падения или переворота, а также учитывать крутизну пандуса, два случая за год это слишком много, тем более что один из них закончился переломом руки.

Тренировки с людьми, страдающими детским церебральным параличом (ДЦП), а также у людей, использующих коляску из-за ДЦП, требуют особого внимания к растяжке и технике безопасности. Растяжка

может играть важную роль в поддержании гибкости, снижении мышечной жесткости и улучшении общей подвижности. Однако, перед внедрением растяжки в программу тренировок, важно проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом [6]. Вот несколько рекомендаций, растяжка для людей с ДЦП, индивидуальный подход, оценка возможностей, разрабатываем индивидуальные программы растяжки, учитывая степень тяжести ДЦП, особенности двигательной функции и уровень подвижности. Мягкие и плавные движения, безболезненная растяжка, избегаем резких и болезненных движений. Растягивайте мышцы мягкими, плавными движениями, предостерегая от возможных болей. Регулярность и постепенность, ежедневные упражнения, регулярные сеансы растяжки могут быть полезны. Важно начинать с небольших временных интервалов и постепенно увеличивать длительность. Активная растяжка, совместные упражнения, включаем в растяжку активные упражнения, которые помогут детям освоить контроль над своими движениями и улучшить силу мышц. Техника безопасности, мягкая поверхность (фото №14 приложение 2), тренировка на мягкой поверхности, проводите растяжку на мягкой, безопасной поверхности, чтобы предотвратить травмы при падениях.

С участием родителей или инструктора, помощь в растяжке, родители или физиотерапевты могут оказывать помощь при растяжке, обеспечивая правильное положение тела и контролируя движения. Нежные касания, деликатные движения, используем легкие, деликатные движения при растяжке, избегая резкого давления на суставы и мышцы. Контроль за комфортом, слушаем сигналы тела, если человек выражает дискомфорт или болевые ощущения, прекратите растяжку. Важно уважать индивидуальные ощущения и пределы. Большим подспорьем в развитии пальцев и кисти играют специальные столы типа "Канавелл" (фото №15,16 приложение 2), важно учитывать мнение занимающегося, о весе груза, какие петли применять и радиальная вставка для развития кисти. Оценка состояния, медицинский мониторинг, периодически консультируйтесь с врачом или

физиотерапевтом для оценки эффективности растяжки и корректировки программы тренировок. Важно помнить, что каждый случай ДЦП уникален, и программы растяжки должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и возможностям ребенка. Следует обращаться за советом к профессионалам здравоохранения, чтобы гарантировать безопасность и эффективность тренировок.

Игра в дартс — это отличное развлечение, которое также может быть безопасным и здоровьесберегающим занятием, если соблюдать определенные правила и технику безопасности. Вот несколько рекомендаций, техника безопасности, безопасное окружение, безопасная зона, обеспечьте свободное пространство вокруг дартс-доски, чтобы предотвратить столкновения с другими игроками или предметами, выбор правильных стрел, безопасные дротики, используйте дротики с безопасными, нережущими наконечниками, чтобы минимизировать риск травм при ударах, контроль за экипировкой, проверка дартс, периодически проверяйте состояние дартс и дротиков. Заменяйте поврежденные или изношенные части, оценка состояния пола, удостоверьтесь, что пол перед доской не скользкий, чтобы избежать подскользывания при подходе к дартс-доске, обеспечение видимости, хорошее освещение, обеспечьте достаточное освещение в области дартса для предотвращения травм, связанных с плохой видимостью.

Разминка и растяжка, подготовка к игре, проводите короткую разминку и растяжку перед началом игры, чтобы подготовить руки и тело к активности, правильная стойка, корректная поза, следите за тем, чтобы ваша стойка была устойчивой, и соблюдайте правильное положение тела, чтобы избежать излишних нагрузок на спину и шею, умеренная интенсивность, регулировка интенсивности, играйте с умеренной интенсивностью, особенно если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой или другие медицинские ограничения, поддержка зрения, очки, если вы носите очки, убедитесь, что они обеспечивают хорошую видимость доски и мишени.

Отдых и релаксация, перерывы, регулярно делайте небольшие перерывы между партиями, чтобы предотвратить переутомление. Спортивная обувь, подходящая обувь, играйте в дартс в удобной спортивной обуви с плоской подошвой для обеспечения стабильности. Соблюдение этих техник безопасности и здоровьесберегающих принципов поможет сделать игру в дартс безопасной, увлекательной и благоприятной для здоровья(фото№17 приложение 2).

Игровые виды спорта, такие как настольный кёрлинг, бочча и боулинг, обычно считаются более легкими и доступными для людей с различными уровнями физической активности и возможностей. Однако, даже в таких видах спорта важно соблюдать определенные техники безопасности и здоровьесберегающие подходы.

Настольный кёрлинг(фото№18 приложение 2)

Безопасные дорожки, состояние площадки, перед началом игры убедитесь, что поверхность для игры в настольный кёрлинг ровная и без препятствий. Правильная техника, обучение технике, освоите правильную технику броска и толкания кёрлинга, чтобы избежать напряжения в мышцах и суставах. Контроль за обувью, безлипкая обувь, носите специальную обувь с нелипкой подошвой для обеспечения стабильности на льду.

Бочча, правильные мячи, мячи для бочки, используйте мячи, соответствующие стандартам чтобы предотвратить травмы рук. Следите за нагрузкой, умеренная интенсивность, поддерживайте умеренный темп игры, особенно если у вас есть ограничения по физической активности.

Боулинг, подбор мяча, правильный вес, используйте мяч, вес которого соответствует вашим физическим возможностям, чтобы избежать переутомления. Безопасная стойка, правильная стойка, соблюдайте правильную стойку и позицию тела при броске мяча для предотвращения травм и поддержания стабильности. Контроль за обувью, спортивная обувь, играйте в боулинг в спортивной обуви с плоской подошвой для обеспечения хорошей стабильности. Соблюдение техники подножки, правильная техника

подножки, освоите правильную технику подножки, чтобы предотвратить напряжение в ногах и спине. Общие принципы, разминка и растяжка, подготовка к игре, включайте короткую разминку и растяжку перед началом игры для подготовки мышц и суставов. Уважение к физическим возможностям: Индивидуальные ограничения, учитывайте физические ограничения каждого игрока и адаптируйте правила и интенсивность игры соответственно. Соблюдение правил, понимание правил, знание и соблюдение правил каждой игры поможет избежать недоразумений и травм. Медицинский мониторинг, консультация с врачом, перед началом занятий новым видом спорта проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть медицинские проблемы или ограничения. Эти рекомендации помогут вам наслаждаться игрой в настольный кёрлинг, бочку или боулинг, обеспечивая безопасность и здоровьесберегающий подход.

Общие здоровьесберегающие технологии для тренировок включают в себя ряд принципов и подходов, направленных на обеспечение безопасности и поддержание общего благополучия во время физической активности. Вот несколько общих стратегий, которые могут помочь сделать тренировки более здоровыми. Консультация с врачом, медицинское освидетельствование, перед началом новой программы тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть существующие здоровенные проблемы или медицинские ограничения. Разминка и растяжка, подготовка к тренировке, перед началом тренировки проводите короткую разминку для подготовки мышц и суставов. Растяжка после тренировки помогает уменьшить мышечную жесткость и снизить риск травм. Постепенное увеличение нагрузки, прогрессивная интенсивность, увеличивайте интенсивность тренировок постепенно, чтобы избежать перетренировки и уменьшить риск повреждений. Индивидуализация программы, учет индивидуальных потребностей, программа тренировок должна соответствовать вашему текущему состоянию здоровья, физической форме и целям. Обратитесь к профессиональному тренеру для

индивидуализированного подхода. Разнообразие тренировок, мешение видов активности, включайте в программу тренировок разнообразные виды физической активности (кардио, силовые тренировки, гибкость), чтобы развивать разные аспекты физической формы и предотвращать монотонность. Правильная техника выполнения, обучение правильной технике, научитесь правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность тренировки. Важно получить обратную связь от опытного тренера. Постоянный отдых, регулярные перерывы, встройте перерывы в тренировочную программу, чтобы предотвратить переутомление и поддерживать хорошее физическое и эмоциональное состояние. Правильное питание и гидратация, баланс питания, соблюдайте сбалансированное питание, предоставляя организму необходимые питательные вещества. Также не забывайте о достаточной гидратации. Отдых и сон, достаточный сон, обеспечьте себе достаточный отдых и сон, так как они играют важную роль в процессе восстановления и общем здоровье. Медицинский мониторинг, регулярные проверки, периодически проходите медицинские обследования и тесты для контроля состояния здоровья. Соблюдение этих принципов поможет вам наслаждаться тренировками, максимизировать их эффективность и минимизировать риски для вашего здоровья.

2.2. Различные сценарии тренировочного процесса

Мобильные приложения и онлайн-платформы, создание специализированных мобильных приложений и веб-платформ, предназначенных для тренировок инвалидов. Эти приложения могут предоставлять персонализированные программы тренировок, адаптированные к типу инвалидности и уровню физической активности.

Виртуальные тренеры и тренировочные видео, разработка тренировочных видеороликов с инструкциями от профессиональных

инструкторов, которые учитывают особенности инвалидности. Интерактивные виртуальные тренеры могут предоставлять обратную связь и корректировать технику выполнения упражнений.

Адаптивные тренажеры(фото №19 приложение 2), использование специальных тренажеров, которые могут быть адаптированы к различным ограничениям. Например, электрические стимуляторы мышц, адаптированные велотренажеры или машины для упражнений, спроектированные с учетом особенностей пользователей с ограниченной подвижностью[30].

Носимые устройства и датчики: Использование носимых устройств и датчиков для отслеживания физической активности, сердечного ритма и других важных показателей здоровья. Эти данные могут помочь в адаптации программ тренировок и обеспечении безопасности пользователя.

Технологии виртуальной реальности (VR), виртуальная реальность может создавать среду, в которой инвалиды могут участвовать в интересных и мотивирующих тренировках, симулируя различные виды физической активности. Здесь требования безопасности по цифровизации актуальны из-за дополнительных рисков и угроз здоровью российских детей, которые требуют тщательного анализа и осмысления. Данные угрозы касаются различных областей безопасности жизнедеятельности: электромагнитной, психологической, социальной, информационной и личностной[29].

Социальные сети и сообщества, создание онлайн-сообществ, где инвалиды могут обмениваться опытом, получать поддержку и вдохновение от других участников. Это может стимулировать постоянство в тренировках(фото№20 приложение 2).

Развитие доступной инфраструктуры на улице, повышение доступности уличных тренировочных зон для инвалидов, предоставление специальных площадок и оборудования для адаптированных тренировок(фото№21 приложение 2).

Эти технологии могут сделать физическую активность более доступной, мотивирующей и безопасной для инвалидов, обеспечивая поддержку в домашних условиях и на улице.

В феврале 2023 года команда занималась в тренажерном зале КЦСОН Рыбинский КГБСУ СО площадью 24м² и пауэрлифтингом МБУ ДО " Спортивная школа Рыбинского района" в тренажерном зале 42 м² этого было катастрофически мало(фото№22), скученность, занятия разными видами спортивных тренировок не соответствовало ни санитарным нормам, ни технике безопасности, ни полноценной тренировке.

Совместными решениями заинтересованных руководителей организаций, был выделен гимнастический зал, что способствовало распределению нагрузки, но создало проблемы для тренера, залы хоть и находятся рядом, но наблюдать за ходом тренировки проблематично, перемеживая игры и тренировки по разным видам спорта был выбран оптимальный вариант, присутствие в гимнастическом зале шведской стенки, стола "Канавелл" и гребного тренажера позволило запустить круговую тренировку для четырех человек и еще четверым играть в бочку и настольный керлинг(фото№23,24,25 приложение 2).

Индивидуальный подход: Исследование направлено на создание персонализированных программ тренировок, учитывающих специфику каждого спортсмена в смешанной команде. Рассматриваются индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности и возможные ограничения.

Анализ существующих здоровьесберегающих технологий в контексте тренировочного процесса имеет ключевое значение для создания эффективных и безопасных методов подготовки спортсменов, особенно в смешанных командах. Различные сценарии тренировочного процесса требуют гибкости и индивидуализации подходов для учета уникальных потребностей каждого участника. В рамках данного анализа рассмотрим

несколько основных здоровьесберегающих технологий и их применимость в различных сценариях тренировок.

Функциональный анализ движений:

Принцип: Рассмотрение биомеханических аспектов движений для минимизации нагрузки на суставы и мышцы.

Применимость:

Сценарий 1: Индивидуализированные программы. Используется для адаптации тренировок в зависимости от ограничений каждого спортсмена.

Сценарий 2: Групповые тренировки. Применение общих принципов для создания безопасных групповых тренировок.

Принцип прогрессивной нагрузки:

Принцип: Постепенное увеличение интенсивности тренировок для предотвращения перенапряжений и травм.

Применимость:

Сценарий 1: Реабилитация. Применяется в процессе восстановления после травмы или заболевания.

Сценарий 2: Спортивные подготовительные лагеря. Используется для планирования тренировочных блоков в лагерях.

Психологическая поддержка и релаксация:

Принцип: Использование методов релаксации и ментальной подготовки для снижения стресса и повышения психологической устойчивости.

Применимость:

Сценарий 1: Турнирная подготовка. Помощь спортсменам справиться с напряжением во время соревнований.

Сценарий 2: Периодизация тренировок. Использование методов релаксации в периодах пиковых нагрузок.

Инновационные методы реабилитации:

Принцип: Применение передовых технологий, таких как физиотерапия, массаж и инновационное медицинское оборудование.

Применимость:

Сценарий 1: Восстановление после травм. Использование передовых методов для ускорения процесса заживления.

Сценарий 2: Долгосрочные тренировочные планы. Интеграция в регулярные тренировки для предупреждения переутомления.

Мониторинг здоровья и уровня усталости:

Принцип: Систематический мониторинг физического состояния для своевременного выявления рисков и коррекции программы тренировок.

Применимость:

Сценарий 1: Ежедневные тренировки. Использование мониторинга для адаптации тренировочного плана каждый день.

Сценарий 2: Персональные тренировочные планы. Создание индивидуальных программ с учетом динамики изменений здоровья.

Обобщение: Глубокий анализ здоровьесберегающих технологий в контексте сценариев тренировочного процесса для смешанных команд позволяет выявить оптимальные стратегии и методы, способствующие эффективной тренировке при максимальном уважении к здоровью каждого участника. Индивидуализация, прогрессивная нагрузка и инновационные методы становятся ключевыми составляющими успешных программ подготовки, обеспечивая устойчивый прогресс и долгосрочное благополучие спортсменов.

Управление здоровьесберегающими принципами: Цель исследования - определить и внедрить принципы здоровьесбережения в тренировочный процесс для предотвращения травм, минимизации рисков и оптимизации реабилитационных методов. Это включает в себя как физические, так и психологические аспекты.

В ходе исследования применялись следующие здоровьесберегающие технологии в различных сценариях тренировочного процесса для смешанных команд:

Функциональный анализ движений:

Принцип: Рассмотрение биомеханических аспектов движений для минимизации нагрузки на суставы и мышцы.

Применение: Индивидуальные тренировочные программы адаптировались под уникальные ограничения каждого спортсмена, учитывая их физическое состояние.

Принцип прогрессивной нагрузки:

Принцип: Постепенное увеличение интенсивности тренировок для предотвращения перенапряжений и травм.

Применение: Использование в процессе реабилитации после травм, а также в групповых тренировках с учетом индивидуальных возможностей.

Психологическая поддержка и релаксация:

Принцип: Использование методов релаксации и ментальной подготовки для снижения стресса и повышения психологической устойчивости.

Применение: Интеграция в турнирную подготовку и периодизацию тренировок для поддержания эмоционального равновесия.

Инновационные методы реабилитации:

Принцип: Применение передовых технологий, таких как физиотерапия, массаж и инновационное медицинское оборудование.

Применение: Индивидуальные программы реабилитации, включая прогрессивные методы, направленные на ускорение восстановления после травм.

Мониторинг здоровья и уровня усталости:

Принцип: Систематический мониторинг физического состояния для своевременного выявления рисков и коррекции программы тренировок.

Применение: Ежедневный мониторинг в персональных тренировочных планах, позволяющий адаптировать нагрузку к текущему состоянию здоровья.

Обобщение: Применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе для смешанных команд включает

индивидуализированные программы, использование передовых методов реабилитации и постоянный мониторинг здоровья. Эти технологии не только способствуют повышению эффективности тренировок, но и минимизируют риск травм, обеспечивая участникам максимальное здоровье и комфорт в процессе подготовки.

Технологии специализированных тренировок: Исследование стремится разработать и апробировать специализированные тренировочные технологии, направленные на улучшение физической формы, координации, силы и выносливости спортсменов с различными видами поражений.

Мобильные приложения для здоровья:

Применение: Разработка индивидуальных тренировочных планов с учетом здоровья каждого спортсмена. Отслеживание физической активности и реакции на тренировки для коррекции нагрузки.

Умные часы и фитнес-трекеры:

Применение: Контроль за физиологическими показателями спортсменов в режиме реального времени. Адаптация тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных характеристик.

Телемедицина:

Применение: Обеспечение удаленных консультаций специалистов по медицинскому сопровождению спортсменов с инвалидностью. Диагностика и коррекция программы тренировок по результатам онлайн-консультаций.

Технологии носимых медицинских устройств:

Применение: Мониторинг физиологических параметров в реальном времени. Определение индивидуальных зон тренировочных нагрузок с учетом здоровья.

Виртуальная реальность (VR):

Применение: Использование VR для тренировок, симулирующих различные условия соревнований. Воссоздание реалистичных тренировочных сценариев с учетом индивидуальных особенностей.

Технологии для улучшения сна:

Применение: Персонализированные программы сна с учетом физиологических особенностей спортсменов. Отслеживание качества сна и его влияния на общую тренировочную эффективность.

Технологии благополучия и психологического здоровья:

Применение: Интеграция психологических тренировок через мобильные приложения. Специализированные VR-сценарии для психологической реабилитации и тренировки устойчивости к стрессам.

Резюме: Применение современных здоровьесберегающих технологий в адаптивно-тренировочном процессе для смешанных команд позволяет индивидуализировать подход к каждому спортсмену, максимально учитывая их физические и психологические особенности. Это не только способствует оптимизации тренировок, но и обеспечивает заботу о здоровье спортсменов на всех этапах подготовки.

Создание психологической поддержки: Помимо аспектов физической подготовки, исследование включает в себя разработку психологических методик и подходов для укрепления морального состояния спортсменов в смешанных командах.

Современная задача заключается не только в систематизации знаний, но и в разработке методологических основ АФК, фундаментализации образования в этой области. Это требует переосмысления подходов к изучению человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Цель заключается не только в лечении с использованием физических упражнений и процедур, но и в целостном понимании человека, который преодолевает фрагментированный подход, характерный для изучения его сущности в рамках отдельных наук.

Решение этой сложной задачи предполагает создание нового знания, которое возникает из взаимодействия и взаимопроникновения фундаментальных принципов каждой из перечисленных областей. Такой холистический подход обеспечит более глубокое исследование личности с

отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, позволяя преодолеть ограничения частичного взгляда на этот важный аспект человеческой жизни.

Опорные концепции в формировании личности с ограниченными возможностями: Интеграция и полифункциональный подход

В силу разнообразия дисциплин, изучающих человека в различных аспектах, возникает необходимость выделения опорных концепций, существенных для формирования личности индивида с ограниченными возможностями. Эти концепции играют ключевую роль в духовном и физическом развитии, социализации и интеграции в общество. Отметим несколько фундаментальных концепций, обеспечивающих междисциплинарный характер и создание теории и методологии адаптивной физической культуры (АФК).
Приоритет человека как высшей ценности: Эта концепция подчеркивает, что человек, независимо от своего здоровья, представляет собой высшую ценность. Это отражается в утверждении его приоритета в образовании, культуре и обществе. Жизнь человека становится ценностью, которую необходимо защищать и поддерживать. Человек как целостная сущность: Концепция целостности подчеркивает, что человек – это неделимая сущность, где биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное объединяются в единое целое. Понимание этой целостности становится основой для комплексного взгляда на формирование личности.
Личность как уникальное существо: Признание уникальности личности предполагает интеграцию врожденных особенностей, воздействия окружающей среды, телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, задатков и способностей. Эта концепция создает основу для индивидуализированного подхода.
Свободная, духовная личность: Человек признается как свободное существо с внутренней духовной основой, где добро, справедливость, сострадание и милосердие являются природными ценностями. Это позволяет рассматривать личность в контексте не только физического, но и духовного развития.
Способность к саморазвитию и творчеству: Понимание личности как существа, способного

к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству, становится ключевой концепцией. Это направляет внимание на возможность личности раскрывать свой потенциал в различных сферах, включая физическую культуру.

Все перечисленные концепции служат основой для полифункционального подхода в создании теории и методологии АФК. Их сочетание и взаимодействие формируют интегрированный взгляд на личность с ограниченными возможностями, обеспечивая гармоничное и всестороннее развитие в различных аспектах жизни.

Интеграция врачебного наблюдения: Исследование включает взаимодействие с медицинскими специалистами для постоянного мониторинга состояния здоровья спортсменов и корректировки тренировочных программ с учетом медицинских рекомендаций.

Эта интеграция представляет собой критически важный аспект обеспечения их здоровья, безопасности и успешного участия в спортивных мероприятиях. Взаимодействие с медицинскими специалистами становится неотъемлемой частью процесса тренировок и участия в соревнованиях. Постоянный мониторинг состояния здоровья спортсменов-инвалидов позволяет оперативно выявлять потенциальные проблемы и реагировать на них с учетом индивидуальных особенностей каждого атлета. Интеграция врачебного наблюдения также включает в себя корректировку тренировочных программ на основе медицинских рекомендаций. Это важно не только для предотвращения возможных травм и осложнений, но и для оптимизации тренировочного процесса, учитывая физиологические особенности каждого спортсмена. Технологии, способствующие взаимодействию с медицинскими специалистами, включают в себя мобильные приложения для мониторинга здоровья, передовые датчики для сбора биометрических данных, а также системы онлайн-коммуникации для консультаций и обмена информацией между тренерами и врачами. Такая интеграция врачебного наблюдения в тренировочный процесс и участие в

соревнованиях является ключевым фактором в обеспечении оптимального физического состояния и успешной карьеры спортсменов-инвалидов, что врачебное наблюдение и технологические инновации необходимы взаимосвязанными элементами в поддержке здоровья и выдающихся спортивных достижений данной категории спортсменов.

Психологическая поддержка и система релаксации играют важную роль в обеспечении полноценных тренировок для инвалидов с различными видами поражений. Вот несколько действий психолога и систем релаксации, которые могут быть включены в перерывы между тренировками:

Действия психолога, индивидуальные консультации, проведение регулярных индивидуальных консультаций с инвалидами для выявления и обсуждения их эмоционального состояния, страхов, а также для поиска эффективных стратегий справления. Психообразовательные сессии, проведение сеансов по психообразованию, направленных на обучение стратегиям управления стрессом, тревожностью и другими эмоциональными аспектами, связанными с ограниченной физической активностью. Групповая поддержка, организация групповых сессий, где инвалиды могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и чувствовать себя частью общности(фото26,27,28 приложение 2).

Мотивационные разговоры: Проведение мотивационных разговоров, направленных на укрепление уверенности в себе, поощрение достижений и установку на позитивное восприятие собственных возможностей.

Обработка тревожных ситуаций: Работа с инвалидами в разрешении тревожных и психологических проблем, связанных с тренировками и физической активностью.

Система релаксации:

Дыхательные упражнения: Интеграция дыхательных техник релаксации для снижения уровня стресса и напряжения между тренировками.

Медитация и визуализация: Проведение коротких медитационных сессий или сессий визуализации для улучшения психического благополучия и снятия негативных эмоций.

Музыкальная терапия: Использование музыкальной терапии для создания расслабляющей атмосферы и стимулирования позитивного настроения.

Прогулки и свежий воздух: Предоставление возможности для прогулок на свежем воздухе в перерывах между тренировками, что способствует физическому и эмоциональному восстановлению.

Ароматерапия: Использование ароматерапии с использованием успокаивающих запахов, таких как лаванда, для создания расслабляющего эффекта. Систематическая психологическая поддержка и внедрение методов релаксации между тренировками могут значительно улучшить эмоциональное и физическое благополучие инвалидов, помогая им справляться с вызовами и сохранять мотивацию к занятиям.

Выводы по главе 2

В данной главе магистерской диссертации мы рассмотрели здоровьесберегающие технологии, сфокусированные на физической активности, с подробным рассмотрением тренировок в различных видах спорта и использовании пневматического оружия. Этот анализ предоставляет ценные научные исследования и практические рекомендации для содействия безопасности и общему здоровью практикующих физическую активность.

Подчеркнута важность индивидуализации программ тренировок в зависимости от физического состояния, медицинских ограничений и целей каждого участника. Техника безопасности в спорте, рассмотрены здоровьесберегающие технологии в тренировках по пауэрлифтингу, степу, беговых дорожках, силовых тренажерах, а также технике безопасности при игре в дартс, напольном кёрлинге, бочке и боулинге. Растяжка и Физическая

Активность для ДЦП, проанализировано применение растяжки при тренировках для людей с детским церебральным параличом (ДЦП) и ДЦП-колясочников с упором на технику безопасности. Представлены рекомендации по технике безопасности при стрельбе из пневматического пистолета и винтовки. Выделены общие принципы здоровьесберегающих технологий для тренировок, такие как консультация с врачом, постепенное увеличение нагрузки, правильная техника выполнения упражнений и внимание к питанию и сну.

В контексте спортивных сооружений выявлено, что использование адаптивных спортивных оборудований, адаптированных сооружений и передовых коммуникационных технологий играет ключевую роль в обеспечении доступа и равных возможностей для инвалидов. Технологические решения, такие как звуковые системы, виртуальные тренировки и адаптированные площадки, активно способствуют инклюзивности в спорте.

На уровне проведения первенств и чемпионатов краевого уровня подчеркнуто, что внедрение здоровьесберегающих технологий представляет собой не только техническую задачу, но и требует обучения и общественной поддержки. Такие мероприятия, как вебинары и обучающие материалы, помогают улучшить осведомленность и понимание необходимости инклюзивности в спорте.

В аспекте быта и дома обнаружено, что умные технологии, такие как голосовые управляющие системы, системы чтения вслух и умные приборы для кухни, существенно облегчают повседневные задачи для лиц с ограниченными возможностями. Мобильные приложения для здоровья и навигации, а также системы мониторинга безопасности, способствуют повышению самостоятельности и безопасности в домашних условиях.

В итоге, реализация здоровьесберегающих технологий для инвалидов представляет собой перспективный и многогранный подход, который не

только улучшает их качество жизни, но и способствует созданию более инклюзивного общества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью здоровьесберегающих технологий в спортивных учреждениях является обеспечение условий для физического, психического, социального и духовного комфорта. Эти технологии стремятся сохранить и укрепить здоровье участников адаптивно-тренировочного процесса, обеспечивая продуктивную учебно-тренировочную, познавательную и практическую деятельность. Они основаны на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

1. Выявление проблем:

1.1 Анализ социальной инфраструктуры: Исследование доступности объектов физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями.

1.2 Социологический аспект: Проведение опросов и исследований для выявления социальных, психологических и финансовых преград у лиц с ограниченными возможностями.

2. Определение целей и задач:

2.1 Стратегические цели: Определение долгосрочных результатов, таких как повышение уровня физической активности и социальной интеграции инвалидов.

2.2 Тактические задачи: Разработка конкретных шагов и программ, направленных на достижение стратегических целей.

3. Целевые ориентиры развития:

3.1 Массовая адаптивная физическая культура: Формулирование методов привлечения большего числа инвалидов к занятиям физической культурой.

3.2 Адаптивный спорт высших достижений: Развитие программ тренировок и соревнований для инвалидов на профессиональном уровне.

4. Реализация задач:

4.1 Разработка программ обучения: Создание образовательных и тренировочных программ для инвалидов.

4.2 Кадровый потенциал: Проведение тренингов и обучения для инструкторов и тренеров, специализирующихся на адаптивной физической культуре.

5. Пропаганда:

5.1 Рекламные кампании: Проведение мероприятий для повышения общественной осведомленности об адаптивной физической культуре и спорте.

5.2 Обучающие семинары: Проведение лекций и семинаров для обучения общества особенностям взаимодействия с инвалидами в спорте.

6. Механизмы реализации:

6.1 Создание координационных органов: Установление институциональных структур, координирующих реализацию программ адаптивной физической культуры.

6.2 Сеть партнеров: Взаимодействие с организациями, поддерживающими и разделяющими цели развития адаптивной физической культуры.

7. Финансирование:

7.1 Государственные средства: Обозначение источников финансирования, включая государственные бюджеты и гранты.

7.2 Сотрудничество с частным сектором: Поиск партнеров из частного бизнеса для поддержки адаптивных программ.

8. Мониторинг и контроль:

8.1 Установление системы отчетности: Разработка механизмов регулярной отчетности о реализации программ.

8.2 Анализ данных: Проведение регулярных аналитических обзоров для оценки эффективности мероприятий и внесение корректив в стратегию развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адольф В.А. Подготовка педагога к работе по личностному самоопределению старшеклассников // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5, вып. 1. С. 82-85. DOI: [10.18500/2304-9790-2016-5-1-82-85](https://doi.org/10.18500/2304-9790-2016-5-1-82-85)
2. Адольф, В. А. Угрозы цифровизации образования и их решение / В. А. Адольф, К. В. Адольф // Научный компонент. – 2022. – № 1(13). – С. 88-95. – DOI 10.51980/2686-939X_2022_1_88.
3. Артемьева Л. О. Здоровьесберегающие технологии комплексного сопровождения детей // Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Под ред. Л. О. Артемьевой. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. – с. 250
4. Базовые документы Болонского процесса [Электронный ресурс] <http://fgosvo.ru/support/47/46/14>(дата обращения 03.05.2023)
5. Большой энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. – М., 2012. – 1456 с.
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1980. – 167 с.
7. Бушенева И.С., Еремин И.В., Савченко В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 8-1. – С. 107-111;
8. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001. – 325 с.
9. Ветрова И.В. Спортивная гимнастика и музыкальная ритмика: учебное пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2007. 280 с.

10. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Советский спорт, 1991. 96 с. (Сер. Спорт, здоровье, настроение)
11. Должикова Х.В., Лобачев Г.А. Здоровьесберегающие технологии. Тюмень Изд-во «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
12. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: Просвещение, 2001. 130 с.
13. Загвоздкина, М.В. Формирование здорового образа жизни российской семьи как фактор развития системы непрерывного образования / М.В. Загвоздкина // Семья и здоровье: материалы III Международного конгресса «Российская семья». – М., 2016. – С. 150-153.
14. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М., 2017. – 208 с.
15. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – СПб., 2018. – 157 с.
16. Закатова, И.Н. Социальная педагогика в школе / И.Н. Закатова. – М., 2016. – 70 с.
17. Засобина, Г.А. Здоровье и возможности его сохранения в педагогическом процессе / Г.А. Засобина, В.И. Назаров, Л.В. Куклина, Л.Ю. Минеева. – Иваново, 2015. – 192 с.
18. Зубков, А. Е. Физическая активность людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и продвижение / А. Е. Зубков, Н. А. Беспалова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 447-449. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97680/> (дата обращения: 05.11.2023).
19. Инвалид и человек с ограниченными физическими возможностями. В чем разница? Детей с ограниченными возможностями здоровья

[Электронный ресурс] <https://2balla.ru/invalid-i-chelovek-s-ogranichennymi-fizicheskimi-vozmozhnostyami-v-chem.html>(дата обращения 03.05.2023)

20. Избирательные технологии: определение и принципы действия

[Электронный ресурс] <https://helpdoma.ru/faq/cto-takoe-izbiratelnye-tehnologii-opredelenie-i-osobennosti>(дата обращения 03.05.2023)

21. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М., 2010. – 176 с.

22. Конькина, Е.В. Воспитание культуры здоровья старшего подростка: теория и практика: монография / Е.В. Конькина. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2019. – 168 с.

23. Конькина, Е.В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е.В. Конькина, Н.М. Науменко, О.С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4 (22). – С. 18-24.

24. Конькина, Е.В. Ценностный подход к воспитанию культуры здоровья школьников как педагогическая проблема / Е.В. Конькина, В.Г. Рындак // Теория, содержание и технологии высшего образования в условиях глобализации образовательного процесса: Материалы XXVII преподавательской научно-практической конференции. – Оренбург, 2016. – С. 64-68.

25. Литовченко О. С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. – 2014. – №4. – 720 с.

26. Ценности человеческой жизни [Электронный ресурс] <http://www.humanism.ru/education/cours/values/134-values2.html>(дата обращения 03.05.2023)

27. МБОУ Рождественская СОШ | ШМО учителей художественно-эстетического цикла, ОБЖ и физической культуры[Электронный ресурс] <http://shkola-rozhdest.ru/shmo-uchiteley-khudozhestvenno-e-steticheskogo-tcikla-obzh-i-fizicheskoy-kul-tury.html>(дата обращения 03.05.2023)

28. Науменко Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования: [о реализации рос. образоват. программы «Школа здоровья» в рамках междунар. проекта «Школа, содействующая здоровью»] / Ю. В. Науменко // Валеология. – 2006. – № 3. – с. 44–52.

29. Отношение к инвалидам - правовая дискриминация национального масштаба [Электронный ресурс] <https://doorinworld.ru/stati/765-otnoshenie-k-invalidam-pravovaya-diskriminacziya-naczionalnogo-masshtaba>(дата обращения 03.05.2023)

30. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования[Электронный ресурс] <http://fgosvo.ru/>(дата обращения 22.08.2023)

31. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н(с изм. от 25.12.2014)"Об утверждении профессионального стандарта "Педагога (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)"(Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550) [Электронный ресурс] <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf>(дата обращения 22.08.2023)

32. Права пациента при обращении за медпомощью, обращение в поликлинику без прикрепления [Электронный ресурс] <https://journal.tinkoff.ru/prava/doctor/>(дата обращения 22.08.2023)

33. Поддубская, А. А. Значение спорта и физической активности для людей с ограниченными физическими возможностями / А. А. Поддубская, С. П. Лавриченко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 42 (437). — С. 260-262. — URL: <https://moluch.ru/archive/437/95633/> (дата обращения: 05.11.2023).

34. Ресурсный центр – Санаторный детский сад г. Сморгони [Электронный ресурс] <https://sds.smorgon-edu.gov.by>(дата обращения 22.08.2023)

35. Сурдлимпийское движение // Сурдлимпийский комитет России
URL: [Электронный ресурс]
http://www.deafsport.ru/ru/rubric.sports_history.html (дата обращения
24.05.2022)

36. Современные библиотеки: их особенности и роль в
информационном обществе [Электронный ресурс] [https://xn--38-
6kcaakvzsqni5c5b.xn--plai/fakty/sovremennye-biblioteki-osobennosti-i-
povacii](https://xn--38-6kcaakvzsqni5c5b.xn--plai/fakty/sovremennye-biblioteki-osobennosti-i-povacii)(дата обращения 22.08.2023)

37. Тема 3. История адаптивной физической культуры [Электронный
ресурс] <https://leksii.org/16-17955.html>

38. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в
образовательной системе физического воспитания: автореферат дис. ...
доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и
спорта. - Омск, 2003. - 51 с

9. ФГОС ВО по направлениям магистратуры [Электронный ресурс]
[http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Mag/440401_M_3_16032018.
pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Mag/440401_M_3_16032018.pdf) (дата обращения 11.09.2023)

40. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ [Электронный ресурс] <http://fgosvo.ru/support/37/4/1> (дата
обращения 11.09.2023)

41. Федоров, В.А. Формирование культуры здоровья обучающихся на
основе кластерного взаимодействия: потенциал регионального
образовательного пространства / В.А. Федоров, К.В. Чедов // Образование и
наука. – 2019. – Т. 21. – № 9. – С. 186-220.

42. Чайка, Л.Н. Социально-философское обоснование общественной
значимости ценностного отношения к здоровью ребёнка / Л.Н. Чайка //
Sciences of Europe. – 2016. – №5-3(5). – С. 27–29.

43. Что такое поисковые серверы и как они работают: полное
руководство [Электронный ресурс] [https://helpdoma.ru/faq/poiskovye-servery-
paznascenie-i-funkcii](https://helpdoma.ru/faq/poiskovye-servery-paznascenie-i-funkcii)(дата обращения 11.09.2023)

44. Ярушина, Е.Н. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе: сборник материалов XI Международной научной конференции. – Красноярск, 2018. – С. 433-435.

45. Alters S., Schiff W. Essential Concepts for Healthy Living. – Jones & Bartlett Publishers, 2015. – 698 p.

46. Sepel J. Living the Healthy Life. – Macmillan Publishers Aus., 2017. – 320 p.

47. Housman J., Odum M. Alters and Schiff Essential Concepts for Healthy Living. – Jones & Bartlett Publishers, 2015. – 718 p.