

## Структура принципов адаптивной физической подготовки

*Черниговский государственный институт экономики и управления (г. Чернигов)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Принципы являются необходимым компонентом структуры знаний в сфере теории физического воспитания вообще, а также её отдельных составляющих, к примеру теории спортивной тренировки. Не является исключением и адаптивная физическая подготовка (АФП), которая в настоящее время всё чаще рассматривается уже не как элемент ТМФВ [8], а как составная часть отдельной дисциплины, выкристаллизовавшейся из общей теории, и развивающейся в некоторой степени самостоятельно ввиду её ярко выраженных отличительных особенностей – адаптивной физической культуры (АФК) [2; 3; 7]. Как показывает практика, правильное осознание принципов в сфере физического воспитания предохраняет от неверных шагов в выборе средств и методов их применения, а также в построении процесса подготовки. Учитывая это, а также тот факт, что АФК является дисциплиной, находящейся в стадии становления, проблема уточнения принципов АФП является актуальной.

**Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме.** Согласно современным представлениям принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [7]. Хотя следует отметить, что далеко не всегда специалисты считают необходимым обращаться к данному вопросу. Особенно это характерно для специалистов из дальнего зарубежья, которые не склонны к теоретизированию, а предпочитают концентрироваться на практической стороне процесса. В качестве примера можно привести великолепное издание под редакцией Джозефа П. Винника [1], в котором на более чем на шести сотнях страниц не нашлось места для разговора о принципах АФП, хотя некоторые умозаключения по ходу изложения материала могут быть рассмотрены в качестве принципов. Напротив, в отечественной системе знаний разработке структуры принципов специалисты уделяют значительное внимание. Среди исследований в этом направлении следует отметить работу отечественного автора [4], в которой он, опираясь на исследования Л. П. Матвеева, предлагает общую систему принципов, в числе которых выделяет три группы:

– *социально-педагогические принципы*: оздоровительной направленности воспитательного процесса, гармоничного развития личности (его связь с умственным, нравственным и эстетическим развитием индивида), принципы целевой подготовки к трудовой и военной деятельности;

– *методические принципы*, включающие совокупность принципов обучения, развития физических качеств и общедидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности;

– *специфические принципы*, отражающие закономерности построения учебно-воспитательного процесса: непрерывности, прогрессирования тренировочных действий, цикличности и возрастной адекватности воздействия.

Анализируя представленную структуру принципов, можно констатировать, что первые две группы в достаточной степени отражают наиболее общие положения процесса подготовки в любой сфере физического воспитания и могут быть приняты в качестве принципов, в том числе, и в области АФП. Однако третья группа ни в коей мере не отражает специфики адаптивной физической подготовки, что выдвигает необходимость поиска именно в этом направлении.

Другой причиной уточнения принципов АФП является необходимость постоянного пересмотра, казалось бы, давно уже согласованных позиций в связи с постоянным совершенствованием этой и других сфер деятельности в физическом воспитании. Ярким примером этому может служить история становления специфических принципов спортивной тренировки. Разрабатываемые многими специалистами на протяжении десятилетий и, наконец-то, окончательно сформулированные положения [5] были пересмотрены ввиду бурной трансформации системы спортивной подготовки. Результатом

этого стало появление двух новых принципов – единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами, а также взаимообусловленности эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма [6]. По этой же причине необходимо постоянно возвращаться и к уточнению принципов АФП.

**Задача** исследования – опираясь на данные специальной литературы, уточнить структуру принципов адаптивной физической подготовки.

При этом в качестве основных *методов* научного поиска использовались методы теоретических исследований, прежде всего анализ и синтез в рамках системного подхода.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Как показывает анализ доступной нам специальной литературы, в отечественных изданиях принципы АФК системно изложены в единственном источнике [8]. Согласно его материалам основными в АФП являются принципы сознательности и активности, индивидуализации, доступности, наглядности, последовательности, дифференциально-интегральных оптимумов, систематичности, рассеянной мышечной нагрузки, прочности. Здесь же обращается внимание на то, что в АФП общие дидактические принципы имеют определенные особенности, связанные со спецификой контингента обучаемых. Далее автор даёт детальную характеристику того, что он понимает под тем или иным принципом применительно к специфике АФК.

В соответствии с его представлениями принцип *сознательности и активности* направлен на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Преподаватель строит занятия таким образом, чтобы обучаемый мог усваивать учебный материал, правильно воспринимая действительность. С этой целью учителя должны отвечать потребностям и интересам ученика, быть ясными и понятными для него.

Автор подчеркивает, что при реализации *принципа индивидуализации* учитель должен обращать внимание на возраст, пол, особенности состояния здоровья, физического развития, темперамент, личностные и психологические качества обучаемого, его установки, ценности и интересы, наличие и качество предварительной физической подготовки. Кроме того, учителю необходимо также знать общие закономерности патологического процесса, который имеет место в учащемся, ориентироваться в связанных с этим заболеванием изменениях в двигательной активности; хорошо разбираться не только в физическом, но и в психическом потенциале своего подопечного (в том числе знать его реакцию на самое состояние инвалидности); учитывать противопоказания, связанные с риском ухудшения состояния здоровья, и конкретные индивидуальные меры безопасности.

*Принцип доступности*, по мнению автора, заключается в том, что все средства, которые используются в АФП, должны быть адекватны уровню физической нагрузки, психомоторному развитию, состоянию здоровья, функциональному состоянию двигательного аппарата, предыдущему двигательному опыту и физической подготовленности.

Остановившись на *принципе последовательности* при изучении упражнений, автор подчеркивает, что он непосредственно связан с принципом доступности. Определяя последовательность, следует руководствоваться закономерностями переноса двигательных навыков и “врожденных автоматизмов”, которые сохранились у инвалидов. Это правило значительно повышает эффективность усвоения новых физических упражнений. Желательно как можно активнее использовать позитивный перенос двигательных навыков.

Несколько отклоняясь от общепризнанной структуры дидактических принципов, автор вводит в обиход *принцип дифференциально-интегральных оптимумов*, который реализуется путём применения оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Качественные изменения в организме человека, достигнутые путём оптимального действия локальных физических нагрузок различного содержания, являются основой для создания резервных возможностей лимитированных систем при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Развитием основных двигательных качеств создаются функциональные резервы организма.

Согласно представлениям автора, *принцип систематичности* вытекает из принципов последовательности и дифференциально-интегральных оптимумов и базируется на закономерностях условно-рефлекторной деятельности. В связи с тем, что подготовка представляет собой сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным качествам, последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки; подбор и повторяемость упражнений – закономерностям “переноса” двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха – неизменному повышению функциональных возможностей организма занимающихся.

Еще одно новаторство, предпринятое автором, – это выделение *принципа чередования или рассеянной мышечной нагрузки*, который, по его мнению, важен для предупреждения утомления. Принцип предусматривает такое сочетание средств АФП, при котором работа одной группы мышц, что осуществляют движение или реакцию позы, изменяется работой иной группы мышц, что даёт возможность осуществляться восстановительным процессам.

Традиционно *принцип прочности* сводится к созданию в ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений изучаемых движений для выработки прочного навыка. Нарушение сенсорного анализа или оптимального соотношения функции сознания и автоматизмов, которые имеют место в АФП, приводит к осложнениям в формировании двигательных умений и навыков.

Анализируя структуру принципов, предложенную в данном научном труде, мы видим, что это в основном общие дидактические принципы, иногда называемые общеметодическими [4], к которым автор присовокупил два новых – дифференциально-интегральных оптимумов и рассеянной мышечной нагрузки. С нашей точки зрения, они не могут находиться в одном ряду с общедидактическими, так как во многом являются методическим приёмом реализации принципа доступности. Скорее всего, чтобы подчеркнуть те особенности, которые автор заложил в эти принципы, необходимо выделение по аналогии со спортивной тренировкой отдельной группы, так называемых специфических принципов, но в данном случае – специфических принципов АФК. Однако отечественная наука не предусматривает подобного подхода к решению данного вопроса, что, на наш взгляд, является серьёзным недостатком и требует дальнейшей работы в указанном направлении.

С этой точки зрения, значительно более разработанной является система принципов, представленная нашими российскими коллегами. Она была сформирована более десяти лет назад и по сей день является доминирующей в российской науке в сфере АФК [2; 3; 7]. Предлагаемая система принципов включает три большие группы – социальные, общеметодические и специально-методические принципы.

*Социальные принципы* включают в себя принципы гуманистической направленности, непрерывности физкультурного образования, социализации, интеграции, приоритетной роли **микросоциума**.

Совокупность *общеметодических принципов*, в свою очередь, складывается из принципов научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочности.

К *специально-методическим*, в соответствии с предложенной структурой, относятся принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учёта возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

Как мы видим, предложена более совершенная структура основных положений, в соответствии с которыми рекомендуется осуществлять процесс физической подготовки в сфере АФК. Такой подход при правильном его использовании в принципе исключает недостатки, связанные с одномодульной системой отечественных специалистов, которую мы проанализировали выше. Но это в случае правильного применения. На наш взгляд, систематизация российских специалистов, в некоторой степени, не выдержана в рамках структуры, которую они сами же и предложили. Мы имеем ввиду принципы адекватности и оптимальности, которые есть ничем иным, как частным случаем принципа доступности из группы общеметодических принципов.

Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть, что авторы вкладывают в суть данных основных положений. Итак, согласно первоисточнику принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приёмов соответствовал состоянию занимающихся, а принцип оптимальности предполагает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов [2; 3; 7]. Нам кажется, такая трактовка красноречиво свидетельствует о правильности высказанного нами утверждения об ошибочном включении указанных принципов в группу специально-методических.

В какой-то степени вышесказанное относится и к принципу учёта возрастных особенностей, но необходимо признать, что это предположение является весьма дискуссионным. Что касается принципов адекватности и оптимальности, то нет никаких сомнений в искусственности их присутствия в группе специально-методических принципов, т. к. в них нет ничего особо специфического из того, что присуще принципам диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий.

**Выводы.** При структуризации принципов адаптивной физической подготовки более рационально опираться на трёхмодульную структуру, предполагающую социальные, общеметодические и специально-методические принципы. Степень разработанности социальных и общеметодических принципов на данном этапе можно считать достаточной.

В состав специально-методических принципов следует включить принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Включение в состав этого модуля принципа учёта возрастных особенностей подлежит обсуждению. Принципы адекватности и оптимальности подлежат исключению ввиду отсутствия в них выраженной специфичности, присущей адаптивной физической подготовке.

Специфические принципы АФП требуют дальнейшей доработки в смысле расширения отражаемых в них специфических сторон данного направления общей теории физического воспитания.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут направлены на изучение структуры средств и методов адаптивной физической подготовки.

#### *Список використаної літератури*

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – Киев : Олимпийская лит., 2010. – 608 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Бегидова Т. П. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.
4. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 46–68.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник : в 2 т. Т. 1 : Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2007. – 291 с.
8. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання / Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 238–319.

#### *Аннотации*

*Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, которые служат ориентиром для выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры, поэтому их разработка является важным направлением исследований. Изучение специальной литературы свидетельствует, что для их систематизации наиболее оптимальна трёхмодульная структура – социальные, общеметодические и специально-методические принципы. К специально-методическим принципам следует отнести принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий; при этом исключить принципы адекватности и оптимальности ввиду отсутствия в них выраженной специфичности, присущей адаптивной физической подготовке.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая подготовка, принципы.

**Юрій Седляр.** *Структура принципів адаптивної фізичної підготовки.* Принципи є складовою частиною методології та являють собою базові теоретичні положення, які служать орієнтиром для вибудовування технологій відповідно до цілей адаптивної фізичної культури, тому їх розробка є важливим напрямом досліджень. Вивчення спеціальної літератури свідчить, що для їх систематизації найбільш оптимальна тримодульна структура – соціальні, загальнометодичні, спеціально-методичні принципи. До спеціально-методичних принципів слід віднести принципи діагностування, диференціації та індивідуалізації, корекційно-розвивальної спрямованості педагогічного процесу, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів; при цьому виключити принципи адекватності та оптимальності через відсутність у них вираженої специфічності, притаманної адаптивній фізичній підготовці.

**Ключові слова:** адаптивна фізична підготовка, принципи.

***Yuriy Sedlyar. The Structure of Principles in Adaptive Physical Training. Principles are an Integral Part of the Methodology.*** They represent the basic theoretical concepts which serve as a guide for forming of the technology in accordance with objectives of adaptive physical training. So their development is important. Studying of the literature suggests that triple-module structure of the principles is the most optimal. It includes social, general-methodological and specially-methodological principles. Specially-methodological principles must consist of the principles of diagnosis, differentiation and individualization, the principle of correctional and developmental orientation of pedagogical process, the principle of compensatory orientation of pedagogical influences, but exclude the principles of adequacy and optimality for lack in their an expressed particularity inherent adaptive physical training.

**Key words:** adaptive physical training, principles.