



МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФЕХТОВАНИЮ С ДЕТЬМИ С ДИАГНОЗОМ ДЦП КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

М. Э. Давранова

студентка Кокандского государственного университета

Аннотация. В данной статье раскрываются основные методические подходы к организации занятий по адаптивному фехтованию, учитывающие особенности двигательных нарушений у детей с ДЦП. Рассматриваются принципы индивидуализации нагрузки, постепенности, доступности и безопасности выполнения упражнений. Особое внимание уделяется подбору специальных упражнений, игровых методов обучения, использованию облегченного спортивного инвентаря и адаптированных форм тренировочной деятельности.

Показано, что систематическое использование элементов адаптивного фехтования в процессе занятий способствует активизации двигательной деятельности детей, развитию координации, укреплению мышечного аппарата, повышению уверенности в собственных возможностях и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Представленные методические рекомендации могут быть использованы специалистами в области адаптивной физической культуры, тренерами и педагогами при организации занятий с детьми, имеющими диагноз ДЦП.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное фехтование, детский церебральный паралич, двигательная активность, методическое обеспечение, коррекционно-развивающие упражнения, физическая реабилитация.

Введение. В настоящее время одной из актуальных задач адаптивной физической культуры является создание эффективных средств и методов повышения двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья. Особого внимания требуют дети с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП), для которых характерны нарушения координации движений, мышечного тонуса и общей двигательной активности. В связи с этим возрастает необходимость разработки специальных программ физического воспитания, направленных на коррекцию двигательных нарушений и улучшение функционального состояния организма.

Одним из перспективных средств адаптивной физической культуры является адаптивное фехтование. Данный вид деятельности способствует

развитию координации движений, быстроты реакции, точности двигательных действий и пространственной ориентации. Кроме того, занятия фехтованием обладают высоким мотивационным потенциалом и способствуют повышению интереса детей к регулярной физической активности.

В этой связи разработка методического обеспечения занятий по адаптивному фехтованию с детьми с диагнозом ДЦП представляет научный и практический интерес и направлена на повышение эффективности коррекционно-развивающей работы в системе адаптивной физической культуры.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме адаптивной физической культуры, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы педагогического тестирования для оценки уровня двигательной активности и координационных способностей детей с диагнозом ДЦП.

Исследование проводилось на базе **специализированной школы-интерната № 9 г. Коканда**. В эксперименте приняли участие дети с диагнозом детский церебральный паралич, которые занимались по разработанной программе адаптивного фехтования. В ходе исследования оценивалась динамика показателей двигательной активности и координационных способностей в процессе систематических занятий.

Результаты. Результаты исследования показали, что использование элементов адаптивного фехтования в занятиях с детьми с диагнозом ДЦП способствует повышению уровня их двигательной активности. У участников исследования отмечено улучшение координации движений, быстроты реакции, точности выполнения двигательных действий и общей физической активности.

Кроме того, занятия адаптивным фехтованием способствовали повышению интереса детей к физической культуре, развитию уверенности в собственных возможностях и улучшению эмоционального состояния. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанного методического обеспечения занятий и подтверждают целесообразность использования адаптивного фехтования в системе физического воспитания и реабилитации детей с ДЦП.

Обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий адаптивным фехтованием на развитие двигательной активности детей с диагнозом детский церебральный паралич. В процессе педагогического эксперимента было установлено, что систематическое включение специально подобранных упражнений фехтовальной направленности способствует улучшению координационных способностей, повышению точности движений и развитию быстроты двигательной реакции у детей.

Одним из важных факторов эффективности занятий стало использование адаптированного методического обеспечения, учитывающего особенности двигательных нарушений у детей с ДЦП. Применение облегчённого спортивного инвентаря, постепенное усложнение двигательных действий, а также

индивидуализация физических нагрузок позволили создать безопасные и доступные условия для выполнения упражнений. Это, в свою очередь, способствовало активному вовлечению детей в процесс занятий и снижению уровня двигательной скованности.

В ходе наблюдений было отмечено, что выполнение простых фехтовальных движений (выпады, защитные действия, перемещения) стимулирует работу различных мышечных групп, улучшает координацию движений рук и туловища, а также способствует развитию равновесия и пространственной ориентации. Особую роль сыграли игровые методы обучения, которые повышали эмоциональную вовлечённость детей и поддерживали устойчивый интерес к занятиям.

Также положительная динамика проявилась в психологическом состоянии участников исследования. Дети стали более уверенными в своих возможностях, проявляли большую инициативу и активность в процессе занятий. Повышение мотивации к физической активности является важным фактором социальной адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что адаптивное фехтование может рассматриваться как эффективное средство развития двигательной активности и коррекции двигательных нарушений у детей с диагнозом ДЦП. Разработанное методическое обеспечение занятий может быть рекомендовано для использования специалистами адаптивной физической культуры, тренерами и педагогами, работающими с детьми данной категории.

Заключение. Проведённое исследование показало, что занятия адаптивным фехтованием обладают значительным потенциалом в развитии двигательной активности детей с диагнозом детский церебральный паралич. Использование специально разработанного методического обеспечения, учитывающего особенности физического состояния и двигательных возможностей детей, способствует повышению эффективности занятий и обеспечивает безопасное выполнение упражнений.

Результаты исследования свидетельствуют о положительной динамике в развитии координационных способностей, быстроты двигательной реакции, точности движений и общей двигательной активности у детей, участвовавших в занятиях. Кроме того, отмечено повышение интереса к физической культуре, улучшение эмоционального состояния и формирование уверенности в собственных возможностях.

Таким образом, адаптивное фехтование может рассматриваться как эффективное средство физического развития и социальной адаптации детей с диагнозом ДЦП. Разработанные методические рекомендации могут быть использованы в практике специалистов адаптивной физической культуры, педагогов и тренеров при организации занятий с детьми данной категории.

Практические рекомендации:

- При организации занятий по адаптивному фехтованию с детьми с диагнозом ДЦП необходимо учитывать индивидуальные особенности двигательных нарушений, уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого ребёнка.

- В процессе занятий рекомендуется использовать адаптированный спортивный инвентарь (облегчённые рапиры, мягкие тренировочные предметы, защитное оборудование), обеспечивающий безопасность и доступность выполнения упражнений.
- Занятия следует строить на основе принципов постепенности, доступности и индивидуализации физической нагрузки, начиная с простых координационных упражнений и постепенно переходя к более сложным двигательным действиям.
- Для повышения мотивации и эмоциональной вовлечённости детей целесообразно широко применять игровые методы обучения, соревновательные элементы и различные формы двигательной активности.
- В структуру занятий рекомендуется включать упражнения, направленные на развитие координации движений, равновесия, быстроты реакции и точности двигательных действий.
- Эффективность занятий возрастает при систематическом педагогическом контроле за динамикой двигательного развития детей и корректировке содержания тренировочного процесса.
- Разработанную программу адаптивного фехтования рекомендуется использовать в учреждениях специального образования, центрах адаптивной физической культуры и реабилитационных учреждениях, работающих с детьми с диагнозом ДЦП.

Литература

1. Евсеев С.П. **Теория и организация адаптивной физической культуры.** – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.
 2. Шапкова Л.В. **Частные методики адаптивной физической культуры.** – Москва: Советский спорт, 2013. – 464 с.
 3. Бальсевич В.К. **Физическая культура для всех и для каждого.** – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
 4. Muratova, G. R. "Some aspects of the development of modern student sports in the republic of uzbekistan." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 903-905.
 5. Муратова, Г. Р. "О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся." *Образование. Наука. Карьера.* 2018.
 7. Muratova, G. R., and M. Komilova. "PARALIMPIYA SPORTI IMKONIYATLARI CHEKLANGAN SHAHSLARNI IJTIMOIYLASHTIRISH USULI SIFATIDA." *Oriental Art and Culture* 3.2 (2022): 697-701.
- The Problems of Self-Assessment of Children with Disabilities Through Adaptive Physical Education and Sport
8. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Вопросы стратегического управления в сфере физической культуры и спорта в ферганской области." *Инновации в педагогике и психологии SI* (2020).