

* * *

ТХЕКВОНДО АДАПТИВНОЕ: КАК ИЗУЧИТЬ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

**Головкина С.А. Камалетдинова К.М., Марков Д.А.,
Сергеева В.В.**

**Научный руководитель: канд. мед. наук
А.В. Чуракова**

Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия

*Ключевые слова: дети-инвалиды, состояние здоровья,
адаптация, физические нагрузки*

Актуальность. Адаптивная физическая культура открывает резервные возможности организма ребёнка-инвалида и помогает ему заниматься спортивной деятельностью. Занятия профессиональным спортом лицами с ограниченными возможностями здоровья позволяют им развиваться физически и индивидуально, формируют силу воли, навыки адаптации к условиям жизни, благоприятно воздействуют на психическую сферу детей, а также дают большие возможности для коррекции и совершенствования моторики.

Цель: определить методы влияния спорта на состояние здоровья детей-инвалидов с ментальными и двигательными нарушениями.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели мы проанализировали доступные методики определения координационных способностей, точности движений, поддержания равновесия детей. Учитывая ограниченные возможности детей, нами выбраны простые, понятные и в то же время информативные методы, наглядные как для самого ребёнка, его родителей и тренера по адаптивному спорту. Методики выбраны исходя из тех качеств, на которые направлены тренировки для оценки эффективности физических упражнений. Необходимо было учитывать тот факт, что ребёнок-инвалид быстро устаёт, поэтому техники должны быть быстро выполнимы. Нами изучены материалы по спортивной медицине и выбраны подходящие под эти критерии техники. Также необходимо оценивать качество жизни: спорт необходим не только для улучшения возможностей, но и для успешной адаптации к миру. Тест функциональной независимости Functional Independence Measure необходим для оценки резерва спортсменов.

Результаты. Нами отобраны следующие методики определения влияния спорта на состояние здоровья детей-инвалидов: оценка функциональной независимости по шкале Functional Independence Measure; опросник для оценки каче-

ства жизни детей; методика «четвертый лишний»; тест связи чисел; определение координационных способностей: прыжки с места до отметки 80 см, тест на развитие точности движений в пространстве, тесты на удержание равновесия, тест перешагивания через гимнастическую палку, зрительно-двигательный тест — падающая линейка, тест кулак–ребро–ладонь.

Заключение. Определены простые и информативные методики для определения влияния тхеквондо на состояние здоровья детей с ментальными и двигательными нарушениями, что в комплексе позволяет оценить эффективность тренировочного процесса у детей-инвалидов.

* * *