

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ  
(ЭСТАФЕТЫ С РАЗЛИЧНЫМ ИНВЕНТАРЕМ ДЛЯ ЛИЦ С  
НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА)**

**Преподаватель:**

Скидан Л.В.

**Содержание**

<b>Введение</b>	3
Глава 1. Подвижные игры с методикой тренировки	4
1.1. Подвижные игры и их важность в развитии человека	4
1.2. Метод тренировки во время подвижных игр	6
Глава 2. Эстафеты с различным инвентарем для лиц с нарушением слуха	11
2.1. Лица с нарушениями слуха и проведение тренировок для данных лиц	11
2.2. Понятие эстафеты и их применение для лиц с нарушением слуха	13
<b>Заключение</b>	16
<b>Список используемой литературы</b>	17

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. Важное значение имеют занятия физической культурой.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

Программа по физической (адаптивной) культуре для глухих построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих учащихся.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, в том числе и для лиц с нарушениями слуха.

Актуальность заключается в том, что физическая нагрузка - неотъемлемая часть в жизни человека, в том числе и с нарушением слуха. Специализированные игры могут помочь в коррекции недостатков развития лиц с нарушением слуха, укрепление их здоровья, совершенствованию и т.п. поэтому важно изучать данную тему.

В данной работе рассматриваются подвижные игры (эстафеты), которые можно применить к лицам с нарушениями слуха.

Цель работы:

Изучить эстафеты с различным инвентарем для лиц с нарушением слуха.

Задачи:

- 1) изучить термин «подвижные игры» и их историю;
- 2) рассмотреть метод тренировки во время подвижных игр;
- 3) изучить нарушения слуха у лиц;

4) рассмотреть понятие «эстафеты» и их применение для лиц с нарушением слуха;

## **Глава 1**

### **Подвижные игры с методикой тренировки**

#### **1.1. Подвижные игры и их важность в развитии человека**

Игра — исторически сложившееся общественное явление, являющееся самостоятельным видом деятельности, который свойственен человеку. Игра для человека является средством его развлечения и отдыха, средством самопознания, а также средством физического и общего социального воспитания. Изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и другое [1, С. 78].

Подвижная игра — называют сознательную и активную деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, которые составляются по обязательными для всех игроков правилами. Хорошей спецификой подвижной игры является необходимость молниеносной, мгновенной ответной реакции на какой-либо сигнал [1, С. 89].

Подвижные игры – одно из самых полезных занятий для человека. Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом в игре ловкость, быстроту, выносливость, силу. Представление о предстоящей игре способно вызвать положительные эмоции, благоприятный настрой.

Можно сказать, что подвижная игра является важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных способностей. Также подвижные игры — одно из условий развития культуры человека. С помощью них он осмысливает и познает окружающий мир, развивая его интеллект, фантазию, воображение, в играх формируются социальные качества.

Подвижные игры, естественно, позволяют развивать и совершенствовать движения человека, упражняться в беге, прыжках, ловле и т.д. Разнообразные движения при игре требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, также способствуют быстрому обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. способствуют повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние они также оказывают и на нервно-психическое развитие человека, так как в ходе игры человек реагирует движением на одни сигналы, удерживается при других или же выполняет другие действия в соответствии с правилами. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Командная работа в таких играх сближает людей, доставляет им положительные эмоции от преодоления трудностей и достижения успеха.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Правила в подвижной игре являются организующей ролью: ими определяется ход самой игры, последовательность действий в ней, взаимоотношения игроков и их поведение. Правила устанавливают двигательные действия, обязывают подчиняться цели и смыслу игры [1, С. 91].

Обычно подвижные игры разделяют на индивидуальные и коллективные. Коллективным подвижным играм свойственны: - соревновательный элемент, - взаимопомощь, - взаимовыручка в интересах достижения цели игры.

Также подвижные игры классифицируют: по наличию или же отсутствию инвентаря, по количеству участников в игре, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, по наличию в игре или отсутствию ведущего, по месту проведения, по системе подсчета очков и т.д [1, С. 92].

Многочисленные исследования (М.Александр, В.Райх, М. Фельденкрайз и др.) доказывали, что характер, мысли и чувства человека



отражаются в виде «мышечного панциря», поэтому реализация задач гармоничного развития обязывает понять, как «действует» тело.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей происходит гармоничное развитие человека.

В подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры, человек реализует свободу действий.

Характерной чертой для подвижных игр является наличие нравственного содержания. Эта черта воспитывает доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. [7, С. 24].

У каждого вида подвижных игр имеются свои особенности.

Игры типа «Ловишки» реализуют творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. При убегании, догонянии, увертывании, максимально мобилизуются умственные и физические способности человека. Способы, которые выбираются в игре, обеспечивают результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры типа «Замри», «Стоп» требуют прекратить движение по сигналу, при котором необходимо сохранить выражение лица и положение тела так, чтобы они были застигнуты игровым сигналом. В таких играх важны одухотворенность и выразительность движений. Такие упражнения развивают волю, внимание, мысли, чувство движения.

Подвижные игры с мячом также важны. Такие игры развивают кисти руки, глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга [7, С. 55].

## **1.2. Метод тренировки во время подвижных игр**

Для процесса тренировок характерен законченный кругооборот периодов. Достижение высоких спортивных результатов требует многократное повторение упражнений, что будет являться залогом создания и закрепления двигательных навыков. Такая многократная и рутинная работа вызывает психологический «застой», потерю интереса даже у сознательных спортсменов, что является естественной реакцией организма на однообразие тренировок.

Изменяя характер деятельности, включая в тренировки игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг».

Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов тренировок. В каждом периоде следует менять характер и объем игрового времени, материала, средства и методы. При подборе игр учитывается свойство переноса навыков специальной физической подготовки [9, С. 15].

Средствами подвижных игр можно решить многие поставленные задачи занятия в соответствии с требованиями программного материала. Под влиянием игрового азарта и эмоционального подъёма учащиеся бегают, прыгают, работают с мячами гораздо увлечённее, быстрее, дальше, и сильнее обычного. Подвижные игры помогают раскрыть игрока и его возможности. Популярной организационно-методической формой проведения урока является круговая тренировка, в которой можно не только заниматься развитием основных физических качеств и отработкой определенных технических элементов, но и активно использовать подвижные игры. При таком способе организации работы учащихся на уроке с использованием подвижных игр осуществляются также индивидуализация нагрузки и формирование навыков самостоятельной работы. При использовании метода круговой тренировки обычно подбирают 3–4 подвижные игры. Они должны быть рассчитаны на небольшое число игроков, отличаться простотой организации, несложностью правил и обязательно быть хорошо знакомы.

Урок с применением игровых технологий позволяет повысить интерес обучающихся к предмету, повысить плотность занятия, регулировать нагрузку для учеников с различным уровнем [4, С. 45].

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. Нужно учитывать и степень организованности учащихся, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав. Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Обучение целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока учащиеся не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения.

При отборе игры также следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре.

Место проведения имеет большое значение при выборе игры. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр [9, С. 17].

Собирать участников для игры надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре. Ознакомление с игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин.

Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Перед объяснением правил игры юных спортсменов следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, педагог сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Если игра проводится впервые, тренер - преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры [9, С. 20].

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.

Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во

избежание переутомления необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, можно использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого необходимо уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении [9, С. 21].

Исходя из изученного материала можно сделать вывод о том, что подвижные игры являются одним из условий развития культуры человека. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них также развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Методически верное применение игры позволяет проводить тренировочное занятие с планируемой и управляемой моторной плотностью, точно дозировать нагрузку. Подвижные игры во время тренировки повышают заинтересованность и повышает активность. Если в основной части урока запланированы игры, то в ходе их проведения целесообразно чередовать игры с высокой двигательной активностью и игры с невысокой двигательной активностью, интенсивностью двигательных действий.

## Глава 2

### Эстафеты с различным инвентарем для лиц с нарушением слуха

## 2.1. Лица с нарушениями слуха и проведение тренировок для данных лиц

К категории лиц с нарушениями слуха относятся люди, имеющие стойкое (необратимое) или двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное речевое общение с другими затруднено или невозможно.

В зависимости от степени потери слуха принято различать две категории:

глухоту и тугоухость (слабослышание). Основным критерием для отнесения человека к той или иной категории слуховой недостаточности должна быть его возможность восприятия речи. Считают, что к тугоухости относятся только те степени длительного понижения слуха, при которых человек испытывает затруднения в обычном речевом общении с окружающими. Степень этих затруднений может быть различной, но в отличие от глухоты восприятие речи у него всё же сохранено. Наличие восприятия только отдельных тонов при невозможности восприятия речи должно рассматриваться как глухота [5, С. 325].

Для человека, имеющего нарушение слуха той или иной степени, полноценное овладение учебным материалом представляет определенные трудности из-за особенностей его развития, вследствие ограниченности общения меньший по сравнению со слышащими сверстниками объем знаний и представлений об окружающем мире.

Неслышащие учащиеся отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью, отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1–3 года.

Нарушения двигательной сферы проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30 %;

- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом; [5, С. 326].

Своеобразно идет развитие познавательной сферы незлышащих людей.

У них не формируется с рождения слуховое внимание. Некоторая компенсация этого пробела зависит от степени нарушения слухового анализатора, активизация которого возможна только при длительной и систематической работе по развитию слухового восприятия. У многих очень рано отмечается концентрация внимания к губам говорящего, что свидетельствует о поиске самим ребенком компенсаторных средств, роль которых берет на себя зрительное восприятие. Устойчивость внимания может меняться в зависимости от видов деятельности. Общим недостатком для всех детей являются трудности в переключении внимания.

Своеобразие развития внимания, восприятия детей, имеющих нарушения слуха, заметно влияет на деятельность памяти. У детей доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах [5, С. 327].

Значительно медленнее, чем у слышащих, идет переход к свернутой (организованной) ориентировке, ведущей к безошибочному выполнению задания. Большинство опирается на развернутую ориентировку. Свернутая ориентировка наблюдается в единичных случаях, тогда как у слышащих она становится преобладающей.

Процесс формирования речи тесно связан с развитием многих других способностей, которые выступают как предпосылки для ее возникновения и успешного развития. Необходимо специально развивать движение. Существует несколько причин для использования движений к стимуляции

речи. Главная из них заключается в совпадении элементов речи и движения. Напряжение, интенсивность, ритм и пространственная направленность представляют собой биологические компоненты человеческого существа, а содержатся они как в движении, так и в речи. Организованное движение обостряет чувство человека к разным степеням напряжения, продолжительности, быстроты, акцентированию и развивает ощущение собственного тела [3, С. 86].

Основная форма занятий физическими упражнениями — занятие урочного типа, который строится по общепринятой схеме проведения занятий по физической культуре и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия нужно сосредоточить внимание на решении основных его задач. Новый учебный материал можно записывать с последующим объяснением, показом. Первые упражнения должны быть легкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте.

В основной части решают наиболее сложные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал.

В заключительной части рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

Игровой, круговой и соревновательный методы предполагают использование подвижных игр, игровых упражнений, эстафет. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений [10, С. 26].

**2.2. Понятие эстафеты и их применение для лиц с нарушением слуха**



Эстафета — прохождение определенного расстояния участниками, сменяющими друг друга в пути и передающими друг другу какой-либо предмет (иногда условно). Фактор соревнования создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма [2, С. 45].

Участники эстафеты должны иметь большой объем двигательных навыков. Содержание игр-эстафет составляют те физические упражнения, которые хорошо знакомы человеку и находятся на этапе совершенствования техники. Данное обстоятельство определяет необходимость проведения предварительной работы, которая включает поэтапное обучение физическим упражнениям [8, С. 56].

Организация игры-эстафеты начинается с предварительной работы, при планировании которой следует руководствоваться:

- 1) включать в ее содержание только те движения, которые хорошо усвоены игроками;
- 2) учитывать, что от количества и сложности заданий, длины дистанции, уровня физической подготовленности игроков зависят величина и характер физической нагрузки;
- 3) принимать во внимание интересы самих игроков, подбирать движения, которые занимательны, при этом посильны для игроков;
- 4) организовывать игру-эстафету, ориентируясь на воспитание дружеских взаимоотношений между детьми с целью их нравственно-волевого поведения; [6, С. 427].

Примеры эстафет, которые можно проводить для лиц с нарушениями слуха:

- 1) Эстафета «скакалка в парах» — для игры необходимы мячи и скакалки. Игроки должны встать по парам в колоннах перед линией старта, а в конце зала кладут по мячу. По сигналу первая пара каждой команды бежит

вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно. Данная игра развивает силу и ловкость [11, С. 144].

2) Эстафета «Передача мяча в колонне» — для игры используются мячи. Играющие делятся на несколько команд, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них и так далее. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к преподавателю, а затем становится первым в своей колонне. Данная игра развивает ловкость [11, С. 144].

3) Эстафета с преодолением препятствий — для игры необходимы веревочки для прыжков или же гимнастические скамейки. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, от которой чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка. По сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны. Данная игра развивает выносливость, быстроту реакции, координацию [11, С. 145].

4) Эстафета перемена мест — Игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки. Данная игра хорошо развивает силу и выносливость, а также равновесие [11, С. 145].

5) Круговая эстафета — для игры необходима эстафетные палочки или предметы, заменяющие их. Все играющие делятся на несколько команд и

строятся в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке. По сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны. Игра развивает быстроту реакции, координацию и выносливость [11, С. 145].

Делая выводы, можно сказать, что любые эстафетные игры можно адаптировать для лиц с нарушениями слуха. Самое главное учитывать особенности данных лиц, регулируя накладываемую нагрузку на них. Эстафеты должны быть направлены на развитие ловкости, координации, силы, внимания. Игрокам следует показывать правила игры на практике, с точностью поясняя их.

### **Заключение**

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий учащихся. Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом в игре ловкость, быстроту, выносливость, силу. Представление о предстоящей игре способно вызвать положительные эмоции, благоприятный настрой.

Потребность человека в тренировке мышц обусловлена природой. Эта потребность выливается у учащихся в игру. Играя, они тренируются физически. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Включение подвижных игр и эстафет в спортивные тренировки помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебно-тренировочный процесс. Выступать как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе

связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния тренирующихся, повышают интерес к тренировочным процессам.

Лица с нарушениями слуха имеют ряд особенностей развития, в том числе и отставание в развитии от своих сверстников. Занимаясь с данными лицами, стоит уделять особое внимание развитию их координации, ловкости, равновесия, внимания, силы. Игры стоит проводить в небольших командах, так как это обеспечит более эффективную коммуникацию с учащимися, а также поможет их адаптации. Необходимо уметь адаптировать обычные подвижные игры под лиц с нарушениями слуха.

Программа по физической (адаптивной) культуре для глухих учащихся построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих учащихся.

### **Список используемой литературы**

- Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2009. — 443 с.
- Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. — М.: Просвещение, 2011. — 298 с.
- Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В.Е. Васильева. — М.: ФиС, 1988. — 115 с.
- Воробьев В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев. — М.: Росмэн, 2017. — 200 с.
- Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. — М.: ВВГОБ, 1981. — 420 с.
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. — М.: Спорт, 2017. — 618 с.
- Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. — М.: Высшее образование, 2000. — 157 с.

- Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2004. — 160 с.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход / В.И. Ковалько. — М.: Вако, 2012. — 144 с.
- Козлова О.А. Адаптивная физическая культура / О.А. Козлова, Е.А. Коротаяева. — М.: Проспект, 2019. — 64 с.
- Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с.