

Занятия адаптивной физической культурой детей с ограниченными возможностями здоровья

Дзюнковский Данил Евгеньевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В представленной статье раскрывается понятие о адаптивной физической культуре и рассматривается физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья, ее влияние на развитие личности и организма, различные комплексы занятий спортом и досугом. Изучаются цели адаптивного физического воспитания, и его организация.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), физическое воспитание, дети, ограниченная возможность здоровья, личность, организм, комплексы занятий, спорт.

Adaptive physical education classes for children with disabilities

Dzunkovsky Danil Evgenievich

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

The presented article reveals the concept of adaptive physical culture and examines the physical education of children with disabilities, its impact on the development of personality and body, as various sports and leisure complexes. The objectives of adaptive physical education and its organization are studied.

Keywords: adaptive physical culture (AFC), physical education, children, limited possibility of health, personality, organism, complexes of activities, sports.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это очень обширное понятие, которое включает в себя комплекс мероприятий для оздоровления, направленных на адаптацию и реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к окружающей их среде. Также она определяет разные психологические барьеры, чтобы ощутить ценность жизни, собственную ценность и значимость в окружающем мире.

Я.Я. Мейнгот и Н.Н. Снесарь провели эксперимент. Анализ результатов, полученных при научном исследовании позволил выявить естественную динамику улучшения здоровья детей с ОВЗ в течение периода эксперимента [4]. Целью исследовательской работы Н.И. Бурмистровой является проведение лекций преподавателям и учителям для формирования системы профессионально-педагогических компетенций в области АФК,

обучить технологиям проведения занятий АФК в специальных медицинских группах с учащимися начальной школы [5]. Значимость физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах таких исследователей, как П.П. Павлов и П.Ф. Лесгафт [6].

Целью работы является изучить адаптивную физическую культуру для детей с различными ограниченными возможностями здоровья и рассмотреть разного рода упражнения для таких детей.

Адаптивная физическая культура была создана на стыке многих наук, таких как физическая культура, медицина, коррекционное и дефектологическое образование. А основана на анатомии, патологии, физиологии, психологии и физическом воспитании.

Адаптивный спорт – это одно из направлений адаптивной физической культуры. Оно является формированием для двигательной активности как фактора воздействия на весь организм людей.

По представленной теме, до сих пор имеет место быть проблема внедрения АФК в систему образования, и в частности общеобразовательные и коррекционные школы. На это влияют многие факторы:

- недостаток специального оборудования;
- отсутствие специалистов данной области;
- проблема интеграции детей в общеобразовательные массовые учреждения.

Физическое развитие и максимальное оздоровление с учетом особенностей и диагноза детей – есть главная цель адаптивной физической культуры. Она направлена на развитие жизнеспособности детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Адаптивная физическая культура включает в себя ряд упражнений и занятий досугом и спортом, которые направлены на адаптацию и реабилитацию к социальной среде и преодоление психических барьеров, для ощущения полной и обычной жизни.

Конечно, она носит индивидуальный характер, проводится с каждым ребенком в отдельном порядке. Если у ребенка есть серьезный дефект, то адаптивная физическая культура – это мощное средство воздействия на организм, способствующее расширению диапазона возможностей.

Дети, которые имеют интеллектуальные нарушения или церебральный паралич, занимаются и учат простые гимнастические упражнения. Программы адаптированы под каждого ребенка индивидуально с учетом его особенностей и диагноза и лимитируется моторной мобильностью, физической подготовленностью и возрастом.

Таким детям и людям необходима адаптация, психологическое преодоление различных барьеров и подготовка к дальнейшей жизни.

Занятия спортом со здоровыми детьми сильно отличается от средств, приемов и методов адаптивного физического воспитания. Конечно, детям у которых есть нарушения физического или психического характера, нужно и

важно особое отношение со стороны преподавателя и четкое понимание специфики обучения.

У детей существуют разные отклонения, дефекты и диагнозы, но несмотря на это, эти дети должны стать полноправными и полноценными членами общества.

Адаптивный спорт должен помочь всем людям с ограниченными возможностями здоровья свободно ориентироваться в обществе и без особого страха преодолевать все трудности на жизненном пути, которые, конечно, возникают в процессе жизни.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на социализацию в обществе людей и детей с ограниченными возможностями здоровья. Проблема обучения таких людей, стоит остро и в нашей стране, и во всем мире.

Целями системы адаптивного физического воспитания являются:

1. Развитие внутренней потребности заниматься физической культурой и спортом;

2. Сохранять и укреплять здоровье;

3. Умение работать самостоятельно;

4. Развитие личности;

5. Приспособление к обществу;

6. Улучшение психических процессов.

Главными задачами адаптивного физического воспитания и развития являются:

1. Формировка привычки к здоровому образу жизни;

2. Обучение навыкам самообслуживания;

3. Повышение психической устойчивости;

4. Повышение физической устойчивости;

5. Расширение пределов физического воспитания и развития относительно возможностей ребенка;

6. Обучение навыкам безопасности;

7. Формирование значимых характеристик;

8. Компенсация утраченных навыков в ущерб функциям других органов.

Верная и правильная организация АФК включает в себя основные задачи:

- образовательные;

- развивающие;

- коррекционные и оздоровительные;

- воспитательные.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в формировании физического воспитания ребенка и прививает общечеловеческие ценности.

Подводя итог, стоит отметить, что существует большое количество упражнений ЛФК для детей с ОВЗ, некоторые из них были рассмотрены выше. Физическое воспитание – важная составляющая детей с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
4. Роль адаптивной физической культуры в коррекционной работе URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9797> (дата обращения: 23.11.22)
5. Инновационная авторская программа «адаптивная физическая культура в начальной школе с первоклассниками, имеющими стойкие дефекты опрото-двигательного аппарата: сколиозы, искривления голени и плоскостопие» URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=9734> (дата обращения: 23.11.22)
6. Влияние адаптивной физической культуры на детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-na-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 23.11.22)