

Адаптивная физическая культура и саморазвитие детей с ограниченными возможностями здоровья

Сегодня одним из самых развивающихся видов физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующих формированию побуждений и развитию общесоциальной активности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), является адаптивная физическая культура (АФК).

Согласно официальным данным организации ЮНЕСКО, среди учащихся с ОВЗ в адаптивные направления физической культуры (ФК) вовлечено порядка 3,5%. Причинами такой невысокой статистики является целый ряд факторов. Основными из них являются:

- 1) Недостаточная сформированность у учащихся с ОВЗ интереса к регулярной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 2) Отсутствие у детей с ограниченными возможностями знаний о потенциале развития функциональных возможностей организма.
- 3) Дефицит квалифицированного кадрового состава среди педагогов АФК.

Практика отечественных и международных научных работ неоднократно доказывала эффективность реабилитации средствами ФК. Однако проблеме организации двигательной активности детей данной гетерогенной группы по-прежнему уделено недостаточно внимания, поэтому освещение изучаемой нами темы всегда остается актуальным.

Целью написания статьи является исследование принципов АФК как средства саморазвития детей с ОВЗ.

К коррекционным задачам адаптивных направлений ФК относятся: восстановление и компенсация утраченных возможностей; развитие сохранных функций; формирование навыков самостоятельной двигательной активности; максимально доступное смягчение степени ограничений социальной деятельности; интеграция и абилитация.

К. Л. Беккером в 1975 году выделены такие педагогические методы АФК, как:

1. Стимуляция – метод всестороннего развития путем систематического применения форм деятельности, отличных от общепринятых норм;
2. Коррекция - метод устранения недостатков;

3. Компенсация - метод развития аналогов;
4. Подкрепление - метод поддержания приобретенных показателей.

Согласно С. П. Евсееву, адаптивные направления построены на основных методических принципах ФК. Понимание педагогом основ физического воспитания позволяет воспитывать в детях с ОВЗ разносторонние личностные качества, а также готовить учащихся к социальной активности.

Рассмотрим подробнее основные принципы АФК:

- Систематичность учебно-воспитательного процесса при наиболее оптимальном распределении нагрузок и рекреации;
- Непрерывность физического воспитания как интегрального действия (последовательность, преемственность, частота занятий);
- Цикличность адаптивного процесса для повышения тренированности и развития физической подготовленности;
- Взаимосвязь подготовки и профилактики заболеваний за счет совершенствования средств реабилитационной тренировки;
- Возрастная адекватность для определения стратегии и методов подготовки, постепенное увеличение нагрузок соразмерно индивидуальными возможностями для каждого возрастного отрезка;
- Прогрессирование нагрузок как обязательное условие постоянного повышения релевантного уровня воздействий [1].

Специалисту адаптивных направлений ФК для применения комплексов физических упражнений в коррекционных, профилактических, и тренировочных целях следует опираться на указанные принципы.

Если рассматривать саморазвитие детей с ОВЗ, нельзя недооценивать значение АФК. Самосовершенствование – осознанное, управляемое формирование личностных качеств, процесс целенаправленного расширения возможностей. С точки зрения психологических аспектов, ребенок с ограниченными возможностями – такая же целостная личность, как и здоровый человек, поэтому он в равной степени стремится к самореализации во всех сферах жизнедеятельности.

Часто дети с ОВЗ отличаются сниженным уровнем заинтересованности к окружающей среде. Адаптивные направления ФК и адаптивный спорт вполне способны воспитывать побуждение и формировать потребность в саморазвитии [2]. Такому явлению есть рациональное объяснение, о котором будет упомянуто ниже.

Среди жизненных ценностей здоровью отведено самое важное место, реализация личности определяется деятельностью, направленной на расширение

социальных возможностей. Благополучие человека включает в себя две основные составляющие: духовное здоровье и здоровье физическое. Эти неотъемлемые части должны находиться в постоянном согласованном единстве, обеспечивая тем самым высокий уровень развития. Этим положением обусловлена высокая роль АФК в вопросах самосовершенствования индивида.

Дети с ОВЗ, вовлеченные в адаптивное физическое воспитание, уделяют здоровью гораздо большее внимание. Занятия способны активизировать морально-волевые качества, выработать чувство полноценности, и, как следствие, побудить к саморазвитию. Отсутствие реабилитационной работы несет лишь деструктивный характер и акцентирует внимание детей с ограниченными возможностями на собственных недостатках. Кроме этого, формирование спортивного интереса и духа соперничества, относящееся к методическим приемам АФК, также способствуют стремлению к личностному продвижению. Даже слабые изменения физических показателей в процессе адаптивного воспитания мотивируют детей с ОВЗ на дальнейшую реабилитационную деятельность [3].

АФК как средство саморазвития детей с ограниченными возможностями гармонично объединяют и развивают в процессе воспитания «культуры личности» духовные и физические качества. Эффективность адаптивных методов обусловлена адекватным и координированным использованием основных принципов корректирующей деятельности.

Преодоление проблемы двигательной активности – задача абсолютно каждого члена современного общества. Только сообща можно достичь улучшения психического и физического здоровья подрастающего поколения, перешагнуть барьеры непринятия и изолированности детей с ОВЗ от общества здоровых людей. Толерантность и человечность окружающих - главные факторы решения трудностей саморазвития детей с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: Учебное пособие // Адаптивная физическая культура, Санкт-Петербург, 2020. №1. 81 с. Текст: непосредственный.

2. Козлова О. А. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О. Ф. Козлова, Е. Ю. Коротаева. Москва: Проспект, 2019. 64 с. Текст: непосредственный.

3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. Москва: СпортАкадемПресс, 2020. 138 с. Текст: непосредственный.