

Стрелков Е.А., Котельников С.А.

Strelkov E.A., Kotelnikov S.A.

Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования

«Технический Университет УГМК»,

г. Верхняя Пышма, Россия

Non-governmental private educational institution of higher education "Technical

University UMMC"

Verkhnyaya Pyshma, Russia

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В данной статье рассматривается адаптивная физическая культура, ее исторические особенности и условия, содержится методика адаптивной физической культуры, а также характеристика ее основных видов, методики адаптивной физической культуры при работе с лицами, у которых имеются ограниченные возможности здоровья. Рассматриваются средства, методы и формы адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, адаптация, инвалид, физическая культура, ограниченные возможности здоровья.

MEANS, METHODS AND FORMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Annotation: This article examines adaptive physical culture, its historical features and conditions, contains the methodology of adaptive physical culture, as well as characteristics of its main types, methods of adaptive physical culture when working with people who have limited health opportunities. The means, methods and forms of adaptive physical culture are considered.

Keywords: Adaptive physical education, adaptation, disabled person, physical education, limited health opportunities.

Физическая культура – это система спортивной деятельности, которая необходима для развития духовных и физических сил человечества. Она является одной из важных частей общей культуры, которая направлена на развитие общих физических и интеллектуальных способностей человека. Адаптивная физическая культура – это область общей физической культуры, которая необходима для людей с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов). Она объединяет большое количество дисциплин – медицину, анатомию, коррекционную педагогику. Адаптивная физическая культура отлично подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) как одно из основных средств для воспитания личности.

Адаптация – это возможность организма человека, его органов и клеток приспособиться к условиям окружающей среды.

Инвалид – это человек, который имеет нарушения в состоянии здоровья, которые приводят к ограничению способностей жизнедеятельности и вызывают необходимость его социальной защиты.

Адаптивная основная общеобразовательная программа образования разрабатывается педагогами самостоятельно, с соблюдением требований ФГОС соответствующего уровня. Адаптивная основная общеобразовательная программа имеет отличия от лечебной физической культуры тем, что она, являясь частью физической культуры, включает в себя адаптивное физическое воспитание, адаптивную физическую реабилитацию и адаптивную двигательную активность.

К цели адаптивной физической культуры можно отнести максимальное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура способна:

1. Повысить и поддержать физическую работоспособность
2. Повысить и сформировать психоэмоциональную устойчивость
3. Развить и усовершенствовать физические качества, поддерживая их на оптимальном уровне.
4. Корректировать технику основных движений, а именно ходьбы, бега, плавания, метания, мелкой моторики, упражнений с предметами и др.
5. Корректировать и развивать координационные способности. Необходима согласованность движений тела человека во время выполнения физической нагрузки, быстрота реагирования на смену условий, необходимо развивать ритмичность и точность движений.

Для достижения цели решаются следующие задачи: коррекционные, компенсаторные, профилактические, развивающие.

Существуют следующие средства адаптивной физической культуры:

Физическое упражнение, являющееся основой для адаптивной физической культуры, включает в себя комплекс упражнений, специально разработанный для людей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их индивидуальных особенностей. Он включает в себя элементарные движения, которые составляют двигательные действия, благоприятно способствующие укреплению растущего организма, развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению суставов и связок, стимулированию роста костей, повышению устойчивости к возможным сильным раздражителям, улучшению функции сенсорных систем.

Гигиенические факторы – это факторы, которые включают в себя соблюдение режима дня, правильное питание, гигиену труда и отдыха, способствующие укреплению здоровья и повышению физической активности. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья они имеют первостепенное значение.

Необходимо создавать комфортные условия для занятий адаптивной физической культурой для людей, которые имеют ограничения здоровья. Это является важнейшей задачей, которая требует индивидуального подхода к каждой группе таких людей.

Так, для слабовидящих необходимо предусмотреть яркую окраску инвентаря и отсутствие препятствий на спортивной площадке, таких как кустарники, ямы, камни.

Лицам, передвигающимся на колясках, необходим свободный доступ к душевым, раздевалкам и туалетам, необходимо предусмотреть специально оборудованные помещения и инвентарь.

Особое внимание уделяется техническому оснащению, пригодности спортивного инвентаря и оборудования. Также необходимо предусмотреть обеспечение помощи в случае необходимости и безопасности – это является залогом для успешного проведения занятий и комфортного пребывания людей с ограниченными возможностями здоровья на площадке.

Адаптивная физическая реабилитация, являющаяся важной частью физической культуры, необходима для получения удовлетворения потребностей людей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья и восстановление утраченных, как временно, так и навсегда, функций. Ключевой задачей является формирование у таких людей адекватных психических реакций на заболевание, что помогает им адаптироваться к новым условиям и повысить качество жизни. Адаптивная физическая реабилитация может подразделяться на:

1. Уроки с образовательным характером – данные уроки позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья освоить новые движения, навыки и технику, которые будут необходимы им во время определенного вида деятельности. Такие уроки необходимы для создания специальных знаний и нацелены на развитие разнообразных двигательных умений.

2. Уроки коррекционно-развивающего характера являются одним из важнейших факторов, которые способствуют развитию и коррекции физических качеств, координационных и двигательных способностей, сенсорных систем и психических функций. Они являются комплексным подходом к формированию личности.

3. Уроки оздоровительного характера разработаны специально для профилактики различных соматических заболеваний и нарушений сенсорных систем, направлены на коррекцию осанки и предотвращения плоскостопия. Оздоровительные уроки способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует улучшению общего состояния инвалида.

4. Уроки, направленные на лечение очень важно применять для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций организма,

травмах и других всевозможных состояниях. Ежедневные занятия лечебной физической культурой в специализированных заведениях способствуют восстановлению здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К основам реабилитации относятся:

1. Биологические – такие свойства организма, которые позволяют ему адаптироваться к возможным неблагоприятным условиям в результате восстановительных процессов

2. Психические – важность и стремление человека стать полезным для общества, которое может выражаться через различную профессиональную (производственную) деятельность, а также социальные отношения

3. Морально этические – основа высокого гуманизма, общепринятые нормы поведения общества.

Реабилитация может достигаться при помощи применяемых реабилитационных программ: социальных, физических, трудовых. Основное предназначение реабилитации – общее повышение полезности, работоспособности людей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая рекреация относится к одной из важнейших частей адаптивной физической культуры, которая играет важную роль в создании удовлетворения потребностей инвалидов во время отдыха, развлечений и смены деятельности. Главной задачей рекреации является создание психологического комфорта и заинтересованности среди участников. Особенно важна она в случае получения инвалидности или тяжелого заболевания, так как становится первым шагом на пути преодоления стресса и интеграции личности в адаптивную физическую культуру. Адаптивную физическую рекреацию возможно осуществлять как во время внеурочных, так и внешкольных занятий. Представить такие занятия в течение всего дня можно как в виде утренней гимнастики, спортивных часов, так и различных организованных групповых игр на переменах. Трудовая деятельность – очень значимая часть для укрепления психики больного. Большую роль в психической реабилитации оказывает благоприятная обстановка и поддержка в коллективе и семье.

Библиографический список:

1. *Дмитриев, А.А.* Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2002.

2. *Жданова, Л.А.* Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы. 2007.

3. *Ростомашвили, Л. Н.* Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: Учебное пособие. Москва, 2015.

4. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Москва, 2020.