

УДК 796.011.1: 376

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/01>

М.В. Антипина

г. Усть-Кут, МБУ ДО «Центр дополнительного образования»

Усть-Кутского муниципального образования

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Адаптивная физическая культура – это, в первую очередь, упражнения, направленные на адаптацию человека с ограниченными возможностями к условиям среды. Адаптированная программа обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья и, при необходимости, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; детский церебральный паралич; инвалиды; адаптация; движение; упражнения.

M. V. Antipina

Ust-Kut, Municipal budget institution of additional education Center

for additional education Ust-Kut municipality

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Abstract. Adaptive physical culture is, first of all, exercises aimed at adapting a person with disabilities to environmental conditions. Adaptive physical culture is an adapted program for training disabled people and persons with disabilities that takes into account the peculiarities of their psychophysical development, individual capabilities and health status and, if necessary, provides correction of developmental disorders and social adaptation of these persons.

Keywords: adaptive physical culture; cerebral palsy; disabled people; adaptation; movement; exercise.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. закрепил основные положения и понятия в части образования детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Закон содержит ряд статей, закрепляющих право детей с ОВЗ на получение качественного образования в соответствии с имеющимися у них потребностями и возможностями.

Дети с ограниченными возможностями здоровья являются наиболее уязвимой частью населения, нуждающейся в особой социальной поддержке государства. Одна из приоритетных целей социальной политики России – модернизация образования в направлении доступности и качества для всех категорий граждан с ОВЗ. С учетом роста

популяции детей с ОВЗ, детей-инвалидов, особую значимость приобретает задача их интеграции в социум, и образовательные организации первыми начинают решать эти проблемы.

Таким образом, решение вопросов совершенствования качества образования детей с ОВЗ напрямую связано с необходимостью создания доступной среды для обучения данной категории детей. В условиях модернизации сферы образования важной задачей становится продвижение ребенка по пути естественного психического и физического развития, предупреждение и коррекция вторичных по своей природе нарушений, повышение уровня личностного развития, образования, жизненной компетенции, интеграции в социум.

В соответствии с Концепцией дополнительного образования детей и программой развития МКУ ДО ЦДО УКМО с 2016 г. реализуется проект «Невозможное возможно», целью и задачами которого является создание условий успешной социализации и социальной поддержки детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. В рамках данного проекта была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура».

Необходимость создания программы, направленной на удовлетворение потребностей в оздоровлении и в физическом развитии детей с ОВЗ, продиктована современными объективными условиями существования МКУ ДО ЦДО УКМО и социальным заказом общества.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий адаптивной физкультурой.

Задачи программы:

- формирование и развитие необходимых двигательных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки);
- закрепление знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения (ориентация в пространстве, координация движений, работа с предметами);
- развитие психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления на основе упражнений и заданий;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата;
- психологическое раскрепощение обучающихся с ОВЗ;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Обучающиеся с ОВЗ объединяются в группы, согласно возрасту:

- 7–9 лет;
- 9–14 лет;
- 14–17 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Для реализации программы используются следующие методы:

- словесные – с их помощью педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; беседы (применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации);
- наглядные – с использованием спортивного инвентаря, иллюстраций.
- практические – показ алгоритма технических и тактических действий и приемов.

Занятия по данной программе строятся с учетом следующих принципов:

- систематичности и последовательности;
- доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей;
- наглядности – постоянное использование в упражнениях наглядного демонстрационного материала;
- равноправного партнерства взрослого и ребенка;
- практичности – закрепление умений и навыков работы проходит в форме творческих занятий, которые занимают около 80% от всего времени занятия.

Формы обучения:

- групповые;
- практические и теоретические.

Виды занятий: беседа, рассказ педагога, комбинированное занятие, практическое занятие, занятие-викторина, занятие-путешествие.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия: организационный момент, повторение пройденного материала, изучение нового материала, закрепление.

Комплекс подобранных средств адаптивной физической культуры должен учитывать все факторы аномального развития ребенка с ОВЗ, этимологию дефекта, время возникновения, возрастные периоды, время начала коррекционной работы, наличие дефектов вторичного, третичного порядка, индивидуальных особенностей каждого обучающего и уровень социальной подготовленности.

В начале учебного года с целью оценки физического состояния обучающихся используется диагностический метод-экспресс, предложенный С.В. Хрущевым, С.Д. Поляковым. Этот метод позволяет, в первую очередь, выявить функциональный резерв сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Данный метод диагностики позволяет:

- оценить общее физическое состояние обучающихся с ОВЗ;
- на основе выявленных показателей подобрать нужный комплекс упражнений.

На основе результатов диагностики для каждой группы обучающихся подбирается оптимальный комплекс упражнений, направленный на коррекцию двигательных навыков.

В целях улучшения материально-технической базы объединений физкультурно-спортивной направленности, в рамках конкурса социально значимых проектов «Губернское

собрание общественности Иркутской области», был приобретен «Переносной спортивный комплекс “Спорт-микс”» на сумму более 260 тыс. рублей. Спортивный комплекс дает возможность детям с особыми образовательными потребностями приобщиться к физической культуре и здоровому образу жизни в доступной для них форме.

Педагогом дополнительного образования было создано интересное и безопасное образовательное пространство, в котором комфортно взаимодействуют все участники образовательного процесса, на занятиях используется современное спортивное оборудование:

- мячи су-джок;
- кочки балансировочные;
- массажные тактильные диски;
- беговая дорожка;
- спортивный игровой комплекс.

На занятиях в основном используется игровой метод, который является главным в процессе физического воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями. Постепенно вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер.

С помощью разнообразных подвижных игр и игр малой подвижности, таких как «Догони мяч», «Догони колокольчик» и других, у обучающихся эффективнее происходит развитие навыков быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Для развития воображения, внимания, творческого мышления используются сюжеты русских народных сказок, песен, музыкально-ритмические упражнения, способствующие созданию искусственной ситуации успеха, а также мотивации обучающихся к дальнейшему обучению [1–3].

Для профилактики и коррекции плоскостопия применяется ходьба по «волшебной дорожке». Например, на первых занятиях ходьба на беговой и массажной дорожке ограничивалась одной минутой, через несколько занятий доходит до 5–6 минут, что для детей с ОВЗ является большим достижением. Обучение различным видам бега, ходьбы, общеразвивающим упражнениям начинается от простого к сложному, с одной минуты и одного-двух упражнений, заканчивается полноценной разминкой, основной частью и рефлексией. Все комплексы упражнений ведут к одной главной цели – удовлетворению нужд детей с особыми образовательными потребностями в эмоционально-двигательной активности, общении друг с другом, а также успешной адаптации.

Также в своей практике активно применяем корригирующие упражнения на развитие мобильности рук и ног. Как известно, на наших ладонях находится очень много биологически активных точек. Эффективным способом их стимуляции является массаж. Для профилактики и оздоровления используется специальный мяч су-джок. Обучающиеся катают мячик до покраснения и появления ощущения тепла. Эта процедура на занятиях применяется в качестве разминки. Также с помощью мячей су-джок развиваем мелкую моторику пальцев рук, тем самым способствуя развитию речи.

Для развития координации и равновесия используются кочки балансировочные, дорожка балансировочная, в форме игры дети развивают вестибулярный аппарат.

Занятия на балансирах воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память, речь и равновесие. На своих занятиях предлагаем пройти по «болоту», перейти «мостик» с использованием балансировочных дорожек на первых занятиях не более одной минуты (детям очень тяжело держать равновесие), постепенно увеличивая время и задачу для данного упражнения.

Спортивный игровой комплекс предназначен для проведения спортивных игр, различных эстафет, помогает обучить детей различным построениям: в колонну, шеренгу, перестроения по двое, трое.

На занятиях используется дыхательная и пальчиковая виды гимнастики. Дыхательная гимнастика представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развитию речи, повышает работоспособность головного мозга, развивает мышление, внимание, память, воображение, что является очень важным в развитии детей с ОВЗ.

Гимнастика для глаз, которую применяем как в качестве разминки, так и в заключительной части занятия при рефлексии, помогает снять переутомление зрительного аппарата.

В ходе проведения всех видов гимнастики применяются такие игры, как «Надень колечко», «Апельсин», «Семья», «Зоопарк», «Котик».

В феврале 2020 г. на базе МКУ ДО ЦДО УКМО обучающиеся проекта приняли участие в спортивном мероприятии «Путешествие в страну Неболейка». Данное мероприятие позволило детям с особыми образовательными потребностями понять, что для победы мало быть просто физически сильным, необходимо обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным, ловким и находчивым.

Ежегодно в рамках недели педагогического мастерства МБУ ДО ЦДО УКМО для обучающихся проекта проводится спортивный квест «Спорт для всех», в котором принимают участие более 50 обучающихся с ОВЗ.

Ежегодно в сентябре проходит «Семейный рогейн». Мероприятие проходит совместно с родителями, что позволяет создать положительный эмоциональный настрой у обучающихся и помогает в развитии социально-коммуникативных навыков.

В рамках инклюзивного образования обучающиеся посещают и другие объединения МБУ ДО ЦДО УКМО физкультурно-спортивной направленности, такие как «Настольный теннис» и «Дартс».

Адаптивная физкультура становится отличной возможностью для практики социальных навыков, способствует не только раскрытию физических возможностей ребенка с особыми образовательными способностями, но и позволяет совершенствоваться, расширять свои социальные контакты и радоваться каждому своему успеху.

Литература

1. Гусева Т.А. «Вырастайка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика. Тобольск, 2004. С. 9–18.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 2002. С. 22.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М., 1988. С. 25.

© Антипина М.В.