

УДК 796.011.1 : 376.2/.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/29>

М.В. Кузина

г. Железногорск, ОБПОУ «Железногорского горно-металлургического колледжа»

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о необходимости введения адаптивной физкультуры в школы Золотухинского района. Адаптивная физкультура является необходимым компонентом как физического, так и социального развития обучающегося. Для проведения занятий адаптивной физкультурой составляется ежегодный план, в котором отражается количество часов на занятия, темы и планируемый результат. В статье рассмотрены проблемы необходимости введения занятий адаптивной физкультурой и возможности образовательной организации иметь штатные единицы учителя со специальным образованием.

Ключевые слова: адаптивная физкультура; дети с ОВЗ; процесс обучения; личность.

М.В. Кузина

Zheleznogorsk, obpou «Zheleznogorsk mining and metallurgical College»

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A NECESSARY COMPONENT OF STUDENTS ' PHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract. The article presents the results of a study on the need to introduce adaptive physical education in schools of Zolotukhinsky district. Adaptive physical education is a necessary component of both physical and social development of the student. For conducting adaptive physical education classes, an annual plan is drawn up, which reflects the number of hours for classes, topics, and the planned result. The article deals with the problems of introducing adaptive physical education, the possibility of an educational organization to have full-time teachers with special education.

Keywords: adaptive physical education; children with disabilities; learning process; personality.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством их социальной адаптации в обществе. Адаптивная физкультура позволяет замедлить развитие патологических процессов и способствует восстановлению нарушенных двигательных функций организма.

Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, совершенствуются физическое развитие, улучшается деятельность всех органов и систем организма, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Кроме того, эти занятия способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать

психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

На территории Золотухинского района Курской области ведут свою деятельность 30 образовательных учреждений. В каждом населенном пункте, являющимся центральным в сельсовете, находится школа. Детей с близлежащих деревень привозят на школьном автобусе.

По данным статистики, порядка 650 детей имеют определенные ограничения в здоровье. В каждой школе района есть такие дети. Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна. К сожалению, проблема введения занятий по адаптивной физкультуре в районе стоит очень остро. На данный момент в штатном расписании школ нет единиц учителя по адаптивной физкультуре. Детям, которые имеют ограничения в здоровье, приходится брать освобождение от уроков физкультуры и не заниматься физическими упражнениями совсем. Некоторые дети, проявляя большую активность, не смотря на свои физические ограничения, занимаются физкультурой наравне с детьми с нормальным физическим развитием. Но кто будет нести ответственность, если ребенку станет плохо на уроке физкультуры? Ведь изначально мы определились, что адаптивная физкультура имеет определенную программу по развитию физических качеств, по принятию себя таким, какой есть в этом мире [1, с. 13].

К сожалению, мы наблюдаем острую необходимость во включении занятий адаптивной физической культурой в образовательные учреждения района. Отсутствие таких занятий приводит к ограничению ряда возможностей:

- осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- способности к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребности быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознания необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желания улучшать свои личностные качества;
- стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

В Золотухинском районе доля детей первой и второй групп здоровья в общей численности обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2019 г. незначительно увеличилась и составила 83,41%. В 2020–2022 гг. увеличится до 95% за счет проведения ряда мероприятий, которые благотворно скажутся на состоянии здоровья

обучающихся: улучшение питания и медицинского обслуживания в школах, увеличение количества часов на занятия физкультурой и спортом, введение норм ГТО.

Доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся за отчетный период составила 94,4%. Увеличение показателя планируется, так как для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья будут созданы группы адаптивной физической культуры.

В целях пропаганды здорового образа жизни проводится работа по развитию физической культуры и спорта, по увеличению количества детей, занимающихся спортом. В образовательных организациях функционируют 12 спортивных залов, 6 многофункциональных спортивных площадок, 2 спортивных зала при учреждениях культуры.

В соответствии с региональным проектом «Спорт – норма жизни» в п. Золотухино установлена спортивная площадка ГТО, что будет способствовать привлечению к занятиям спортом максимально широкой аудитории всех возрастов. Работает детско-юношеская спортивная школа, в которой открыты 7 отделений: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, лапта, дзюдо, шахматы. Занятия проводят 11 тренеров-преподавателей на базе 5 общеобразовательных школ.

Переходя к вопросу о необходимости проведения уроков адаптивной физкультуры с обучающимися специальной медицинской группы, следует отметить, что они должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

В школах, где проводятся занятия по адаптивной физкультуре, согласно общешкольным требованиям урок длится 40–45 минут для среднего и старшего звена, 30–40 минут – для начальной школы. Каждый урок представлен следующей структурой:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В зависимости от группы здоровья обучающихся части урока имеют разную продолжительность [2, с. 43], например, подготовительная часть продолжительнее по времени, чем основная и т. д. Также для детей разных групп здоровья подбираются индивидуальные физические упражнения.

Физические упражнения разрабатываются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Сам процесс занятий адаптивной физкультурой должен проходить в специальном спортивном зале или на площадке, оборудованными определенным инвентарем для выполнения упражнений. Требования к помещению должны соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормативам.

Существующие требования к помещению, специалистам в области адаптивной физкультуры очень строгие. И соответствовать этим требованиям может не каждый район, поселок, а тем более село или деревня. Проведя наше исследование, мы выяснили, что

школы Золотухинского района не соответствуют требованиям для проведения занятий адаптивной физкультурой для детей. Опрос 30 родителей одной из школ Золотухинского района показал важность введения занятий по АФК в расписание образовательных учреждений.

Существует острая необходимость создания проекта спортивного зала для занятий адаптивной физкультурой; следует ввести в штат образовательных организаций как минимум двух специалистов в этой области с учетом наполняемости школы; необходимо разработать программу занятий с учетом физических особенностей детей

Литература

1. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. М., 2013. 248 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. М., 2017. 424 с.

© Кузина М.В.