

Баймусаева Б.Ш., Мадумарова Д.И.

Южно-Казахстанский Государственный педагогический университет,

Шымкент, Республика Казахстан

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ООП

Адаптивное физическое воспитание – новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов общей физической культуры, который называется «оздоровительно-реабилитационная, или лечебная физическая культура или «двигательная реабилитация». Данный раздел, как отмечает Б.В. Евстафьев, посвятивший специальную монографию анализу основных понятий в теории физической культуры, «в качестве главной цели предусматривает восстановление временно утраченных функций после заболевания, травм и т.д.» [1, с. 28]. Также С.П. Евсеев в своей книге «Теория и организация адаптивной физической культуры» отмечает что, практическая востребованность креативных телесно-ориентированных практик очевидна. По мнению автора, их невозможно выделить в рамках адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации. Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида – это способ существования, объективные условия жизнеспособности [2, с. 157].

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений и в

конечном счете вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе – профессионально-трудовую деятельность.

Основным каналом приобщения к ценностям физической культуры лиц с ограниченными возможностями является адаптивное физическое воспитание, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодёжный возраст).

В структуре адаптивной физической культуры все её составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, двигательная реабилитация) находятся в неразрывной взаимосвязи. Их единство определяется прежде всего применением физического упражнения как основного средства и метода достижения цели. Названное единство структурных элементов служит основанием, чтобы считать адаптивную физическую культуру целостной функциональной системой, где каждому структурному элементу присуща конкретная функция.

Основной особенностью адаптивного физического воспитания является то, что оно строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала. При обучении незрячих двигательным действиям используются альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь. Например, при формировании навыков ориентировки, с целью самоконтроля, на чехле вдоль длины матраса пришита шелковая полоса шириной 4-5 см. К нетрадиционному спортивному инвентарю относятся: озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и ребенок, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять, мяч с запахом ванилина, который пользуется как обонятельный ориентир, петельки для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки, конус для развития вестибулярного аппарата и многое другое.

К общим задачам адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах III-IV видов относятся:

- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств:
- быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

В процессе адаптивного физического воспитания осуществляются не только общие задачи – развитие, обучение, воспитание, которые совпадают с

образовательными задачами здоровых детей и отражены в программных документах, но и специальные задачи. Они имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность.

В настоящее время в системе коррекционного физического воспитания применяются как общепедагогические средства (объяснение, рассказ, показ, моделирование и другие средства наглядности), так и средства физической культуры (физические упражнения, природные и гигиенические факторы). Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств. Для увеличения мышечной массы рекомендуются упражнения с весом, для уменьшения рекомендуются нагрузки на выносливость в среднем темпе и выше среднего (ходьба, бег). Для коррекции нарушений осанки применяются упражнения ЛФК. Для развития двигательных способностей применяются упражнения гимнастики, ОРУ, элементы спортивных игр, различных видов спорта. Одним из главных вопросов в физическом воспитании аномальных детей является рациональное дозирование нагрузок.

Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Каждому из них свойственные собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Литература:

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. – Л., 1980.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2000.