

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Человек с ограниченными возможностями здоровья отличается ограничениями в повседневной жизнедеятельности, он не может исполнять некоторые функции и обязанности. Ему необходима коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Методы и приемы АФК — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Обучающиеся, относящиеся к категории обучающихся с ОВЗ, как правило, имеют интеллектуальные, речевые и, в большей или меньшей степени, двигательные нарушения. Упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система. Если двигательные нарушения незначительны, то дети с ОВЗ выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований. При этом важно соблюдать принципы адаптивной физической культуры.

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.

2. Компенсированная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления имеющихся.

3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом .

4. Адекватность: соответствие всего комплекса средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.

5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины физической нагрузки.

6. Вариативность: многообразие упражнений, разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух; для развития речи - подвижные игры с речетативами, «пальчиковые» игры; для развития интеллекта - игры со счетом, выстраиванием слов.

Практика показывает, что для создания оптимальных условий для развития детей с ОВЗ, необходимо четко знать особенности физического, психического, личностного развития обучающихся по АООП. Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться.

3. Речевая деятельность развита недостаточно.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, указание требуют многократного повторения.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безинициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

Вышеперечисленные особенности влияют на формирование общей у детей этой категории черты - заниженной самооценки. Поэтому крайне важно в процессе организации занятий по физической культуре с такими детьми постоянно создавать ситуации успеха.

Основные задачи адаптивной физической культуры совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития: — укрепление здоровья, закаливание организма; — обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; — развитие физических способностей; — формирование необходимых знаний, гигиенических навыков; — воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; — воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки. Но следует отметить, что адаптивная физическая культура для детей, обучающихся по АООП это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, а главное - адаптации в социуме.

Особенности АФК заключаются в том, что положительная динамика в развитии ребенка часто отсрочена во времени и со стороны педагога это каждодневный кропотливый труд. Труд по созданию атмосферы, в которой особый ребенок перестает ощущать себя не таким, как все и приобретает право на счастливое детство. Доступным образовательное учреждение для детей с ОВЗ делают учителя способные реализовать их особые образовательные потребности.

Таким образом, значение адаптивной физической культуры в том, что с ее помощью можно значительно улучшить психическое и физическое состояние обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для них физическим упражнениям, научить управлять своим психофизиологическим состоянием. Что позволит особенным детям жить в обществе и полноценно ощущать себя частью этого общества.

Н.Ф.Осмоловская