

Верхоглядова Ю.Д., Севедин С.В.®

Студент группы М-1-17, Казанский Государственный Энергетический университет,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Казанский
Государственный Энергетический университет

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Аннотация

В данной статье поднимается актуальная проблема физического воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями. Изучив материалы статьи, вы узнаете о пользе физической культуры и спорта для детей-инвалидов, о наиболее подходящих видах спорта, а также об особенностях адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети с ограниченными возможностями, физическая культура, спорт.

Keywords: adaptive physical education, children with disabilities, physical culture, sports.

Физкультура является обязательной частью учебной программы на всех ключевых этапах для всех учащихся обязательного школьного возраста. Физкультура и спорт играют важную роль в жизни детей и подростков, способствуют укреплению здоровья и развитию социальных навыков. Школьный спорт должен быть увлекательным для всех детей, независимо от уровня их физической подготовки и индивидуальных особенностей.

Согласно исследованиям, восемьдесят процентов детей с функциональными ограничениями физической активности имеют либо избыточный вес, либо ожирение. Это обуславливается недостаточным уровнем физической активности. Причиной этому служит слабая способность ребенка участвовать в необходимых упражнениях, движениях или спортивных мероприятиях, которые можно найти в традиционном спортивном классе. Дети с физическими ограничениями так же нуждаются в занятиях физической культурой и спортом, как и их сверстники

Нет никаких сомнений в том, что для детей с физическими недостатками участие в спорте может быть проблемой. Дети могут иметь ограниченную подвижность и/или утомляться быстрее, чем их сверстники. Им может потребоваться специальное оборудование или другая помощь (например, специально обученные тренеры, учителя или гиды) для участия в физических упражнениях и спорте.

При правильной помощи дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать практически в любом виде спорта или физических упражнениях, включая баскетбол, танцы, катание на лыжах, плавание и многое другое.

Преимущества регулярной физической активности многочисленны: улучшение общей физической формы, когнитивного здоровья, лучший контроль веса, более здоровая плотность костной ткани, улучшение эмоционального и психологического здоровья, улучшение социальных навыков, улучшение двигательных навыков и т.д.

Для детей с физическими ограничениями наиболее подходят такие виды спорта, как плавание, езда на велосипеде, футбол, гандбол, гимнастика.

Некоторые виды спорта не нуждаются в каких-либо изменениях. Например, плавание дает ощущение свободы детям, прикованным к инвалидным коляскам. Другие спортивные мероприятия можно изменить, чтобы сделать их более доступными. Например, лечебные программы верховой езды могут помочь детям

научиться ездить верхом на лошади при правильном обучении. Участие в соревнованиях также может быть доступно для детей-инвалидов.

Для этого в школах вводят программы адаптивного физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание - это адаптированная или модифицированная образовательная программа, разработанная для удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей, связанных с физическими или иными ограничениями. Программа может предоставляться один на один, в небольшой группе или в рамках общего физического образования [4, 45].

Адаптация к учебному плану физкультурного класса производится по четырем направлениям [2, 77]:

- Инструкция.

Правила, планы уроков, стратегии и т. д. могут быть изменены, чтобы помочь ребенку быть успешным в физическом воспитании. Например, ребенок с синдромом дауна может реагировать на односложные знаки.

- Правила.

Правило может быть адаптировано или изменено, если оно позволяет удовлетворить особые потребности ребенка. Например, если студенты работают над волейбольным навыком игры в мяч, прикованный к инвалидной коляске студент может подавать волейбольный мяч с четырех футов впереди линии подачи.

- Оборудование.

Стандартное оборудование спортивного зала может быть заменено другими предметами, которые различаются по форме, цвету, размеру и т. д. Например, при игре в кикбол обеспечьте большой ярко-оранжевый мяч для слабовидящего ребенка, чтобы он мог пнуть его.

- Окружающая среда.

При необходимости измените размер игровой зоны или используйте ленту для определения площади. Например, если общеобразовательные студенты гоняют футбольные мячи туда-сюда, ребенок с физическими особенностями катает мяч взад и вперед, начиная с того, что находится в двух футах друг от друга и постепенно увеличивая пространство.

У инструкторов по физическому воспитанию есть много вариантов, доступных при корректировке учебной программы в соответствии с особыми потребностями обучающихся. Например, большинство видов спорта можно настроить следующим образом:

- Расстояние подачи уменьшается, чтобы удовлетворить потребности ученика, играющего в волейбол;
- Дети в инвалидных колясках могут держать мяч на коленях во время движения;
- Сетки для тенниса или волейбола могут быть опущены;
- Можно использовать спортивный инвентарь, такой как большие и мягкие мячи, легкие ракетки и клюшки, а также бейсбольные мячи на липучках и ловчие рукавицы.

Для детей с ограниченными возможностями спорт играет особую роль. Мы знаем, что ожирение и проблемы психического здоровья, включая дефицит внимания, тревогу и депрессию, становятся все более распространенными среди всех детей. Они еще более заметны среди детей и молодежи с ограниченными возможностями.

Даже одна игра, тренировка или занятие могут улучшить способность фокусироваться у детей с ограниченными возможностями. Физическая активность также может способствовать улучшению когнитивных функций, памяти, способности решать проблемы и принимать решения. Активные дети обладают лучшими исполнительными

функциями, включая планирование, саморегуляцию и способность выполнять сложные задачи с большей точностью.

Физическая активность может помочь поддерживать психическое здоровье и хорошее самочувствие среди детей и молодежи, минимизируя симптомы депрессии, уменьшая тревогу и повышая устойчивость к стрессу.

Помимо пользы для тела и разума, участие также способствует включению. Социальная коммуникация, повседневная деятельность и качество жизни улучшаются с помощью физических упражнений — не только для детей, но и для их семей.

Литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2014. - 400 с
2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. - М.: Советский спорт, 2014. 308 с
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.
4. Кастюнин, С. А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / С.А. Кастюнин. - М.: Флинта, 2017. - 210 с
5. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. - М.: Речь, 2014. - 254 с.