

ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ОБУЧЕНИИ -АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования о необходимости введения адаптивной физкультуры на примере школ Золотухинского района. Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1, с. 22].

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности.

Адаптивная физкультура является необходимым компонентом для развития обучающегося, как физически, так и социально. Группа детей, которые ходят на адаптивную физкультуру имеют общие интересы, желания в развитии, общие цели и задачи. А помощь педагога, который проводит занятия по адаптивной физкультуре, является большим трудом, требующего большой профессиональной компетентности в данной области развития. Адаптивная физкультура и ее направления физической реабилитации, представляют собой распределение детей на специальные медицинские группы [3, с. 43].

В группах состоят обучающиеся, которые имеют незначительные отклонения в физическом развитии, а также дети с ОВЗ, инвалиды. Данная категория детей требует к себе большую подготовительную работу.

Адаптивную физкультуру нужно не только проводить как занятие - обычный урок, но и как средство развития и становления обучающегося на пути выздоровления определенной области заболевания, а также закаливания организма. Для проведения адаптивной физкультуры, как урока, составляется ежегодный план, в котором отражается количество часов на занятия, темы и планируемый результат. Все эти данные помогают видеть образную картину достигаемых результатов. Стоит обратить внимание, что не только физические нагрузки являются ключевым аспектом адаптивной физкультуры, но и социально-психологический компонент каждого обучающегося. На примере школы мы рассмотрели проблемы введения адаптивной физкультуры, возможность организации иметь штатные единицы на учителя со специальным образованием.

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

Annotation. The article presents the results of a study on the need to introduce adaptive physical education on the example of schools in Zolotukhinsky district. Adaptive-this name emphasizes the purpose of physical education facilities for people with disabilities in health. This suggests that physical culture in all its manifestations should stimulate positive functional changes in the body, thereby forming the necessary motor coordination, physical qualities and abilities aimed at life support, development and improvement of the body [1, p.22].

The main direction of adaptive physical culture is the formation of motor activity.

Adaptive physical education is a necessary component for the development of the student, both physically and socially. A group of children who go to adaptive physical education have common interests, desires in development, common goals and objectives. And the help of a teacher who conducts classes in adaptive physical education is a great effort that requires great professional competence in this area of development. Adaptive physical education and its areas of physical

rehabilitation represent the distribution of children into special medical groups [3, p. 43].

The groups consist of students who have minor deviations in physical development, as well as children with disabilities. This category of children requires a lot of preparatory work.

Adaptive physical education should not only be carried out as an occupation - an ordinary lesson, but also as a means of developing and becoming a student on the basis of recovery of a certain area of the disease, as well as hardening the body. For conducting adaptive physical education as a lesson, an annual plan is drawn up, which reflects the number of hours for classes, topics, and the planned result. All these data help to see a picture of the results achieved. It is worth noting that not only physical activity is a key aspect of adaptive physical education, but also a socio-psychological component of each student. On the example of a school, we considered the problems of introducing adaptive physical education, the possibility of an organization to have staff units for 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 успешной социальной адаптации таких детей в общество. Адаптивная физкультура позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится 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 существуют 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 адаптивной физкультуры в районе стоит очень остро. На данный момент в штате школ нет единиц учителя по адаптивной физкультуре. Детям, которые имеют ограничения в здоровье, приходится брать справку - освобождение от физкультуры и не заниматься физическим развитием вовсе! Некоторые дети, проявляя большую активность, не смотря на свои физические ограничения, занимаются обычной физкультурой одинаково 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-упрощенку по развитию физических качеств, по принятию себя такого, какой есть в этом мире [1, с. 13]. Занятия имеют не сложные упражнения, которые не заставят ребенка почувствовать себя тяжело или невыполнение этого упражнения будет невозможным.

К сожалению, на нашем примере, мы видим острую необходимость в таком направлении физкультуры в образовательных учреждениях района. Ведь происходит лишение детей таких возможностей как:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление 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 году незначительно увеличилась и составила 83,41%. В 2020 - 2022 гг. увеличится до 95 % за счет следующих мероприятий: улучшение питания, медицинского обслуживания в школах, увеличения количества часов на занятия физкультурой и спортом, введением норм ГТО. Данные мероприятия благотворно скажутся на состоянии здоровья обучающихся.

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, и по увеличению количества детей, занимающихся спортом. В образовательных организациях функционируют 12 спортивных залов, 6 многофункциональных спортивных площадок, 2 спортивных зала при учреждениях культуры. Весь список имеющихся возможностей в области спорта - работает, но возможностей проведения адаптивной физкультуры – нет.

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 системы уроков адаптивной физкультуры с обучающимися специальной медицинской группы, должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

В школах, где есть адаптивная физкультура, согласно общешкольным требованиям урок адаптивной физкультуры составляет 40-45 минут для среднего и старшего звена. Для начальной школы 30-40 минут. Каждый урок разделяется на три части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

В зависимости от группы здоровья обучающихся, части урока имеют разную продолжительность [3, с. 43]. Например, подготовительная часть больше по времени, чем основная и тд. Также, для детей разных групп здоровья, индивидуальные физические упражнения.

Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Сам процесс занятий адаптивной физкультуры должен проходить в специальном спортивном зале, или площадке – оборудованном определенным инвентарем для упражнений. Требования к помещению должны соответствовать всем нормативам.

Существующие требования к помещению, специалистам в области адаптивной физкультуры очень высокие и строгие. И соответствовать этим требованиям может не каждый район, поселок, а тем более село или деревня. Поэтому проведя наше исследование, мы выяснили, что школы Золотухинского района не соответствуют требованиям для проведения адаптивной физкультуры для детей. Мы провели небольшой опрос родителей одной из школ. В

опросе приняли участие 30 родителей. Опрос заключался в одном вопросе: стоит ли на территории Золотухинского района в образовательных учреждениях вводить адаптивную физкультуру? 29 родителей из 30 ответили, что стоит вводить адаптивную физкультуру, 1 родитель воздержался от ответа.

Существует острая необходимость создания проекта спортивного зала для занятий адаптивной физкультурой. Далее, ввести в штат образовательных организаций, как минимум два специалиста в этой области с учетом наполняемости школы. Разработать программу тренировок с учетом физических особенностей детей. На сегодня эта проблема остается открытой и актуальной.

Литература:

- 1.Балашова В.Ф., Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. 248 с
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. 336 с.
3. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. 424 с.
4. Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. 47 с.
5. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. - М.: Советский спорт, 2014. 308 с.