

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Машьянов Радимир Сергеевич,
учитель физической культуры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6
имени Сирина Николая Ивановича»

Одним из результатов гуманистического образования можно считать инклюзивное образование, суть которого в том, что дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) могут обучаться в обычных школах. Если по учебным предметным дисциплинам (русский язык, математика, литература и др.) есть адаптированные учебные программы, методические пособия для детей с ОВЗ, то такой предмет, как физическая культура, – предмет особый и крайне необходимый особым детям, поэтому, с одной стороны, есть потребность включения детей с ОВЗ в разнообразные формы физкультурных занятий, но в то же время в школах отсутствуют интеграционные программы. Есть практическая необходимость специальных занятий с детьми с ОВЗ, но каждый ребёнок с ОВЗ – это каждый особый случай, поэтому подход к каждому и работа с каждым отдельным обучающимся редко вкладывается в общие методические рамки, методические разработки, предлагаемые в пособиях. Таким образом, исходя из особенностей нашей работы, мы решили постепенно создать свой банк методических рекомендаций по реализации физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами коррекционно-компенсаторной направленности адаптивной физической культуры.

В ходе реализации нашего проекта предполагается решение следующих **задач:**

1. Рассмотреть современное состояние вопроса адаптивной физической культуры и направлений ее деятельности с детьми с ОВЗ.

2. Выделить особенности психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Разработать методические рекомендации реализации коррекционно-компенсаторной направленности детей с ОВЗ.

4. Провести оценку эффективности применения методических рекомендаций на практике.

Ведущей педагогической идеей было признано следующее утверждение: создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

Личная педагогическая концепция: поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся; создание оптимальных условий для включения каждого учащегося с ограниченными возможностями здоровья в активную двигательную деятельность; создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки и взаимовыручки.

В работе с детьми с ОВЗ используем личностно-ориентированный подход обучения. Стараемся предотвращать наступление утомления, чередуя умственную и практическую деятельность, используя нестандартное оборудование, красочный инвентарь.

Совершенно очевидно, что реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности и возможностей растущего организма каждого школьника и направлена на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений. С этой целью был разработан **АФК (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 (конкретно остановимся на детях, имеющих заболевания, связанные с интеллектом и ограниченные возможности здоровья).

Определяющим направлением деятельности адаптивной физической культуры является коррекционно-компенсаторная функция, которую без всякого преувеличения, можно назвать ведущей. Само существование подобной функции обусловлено тем, что в руках учителя АФК есть универсальное средство и метод воздействия на организм аномальных детей или детей с достаточно серьезными отклонениями в состоянии здоровья. И называется оно «упражнение».

С одной стороны, мы можем рассматривать его как основное средство АФК (физическое упражнение), с другой как процесс многократного повторения двигательного действия, то есть, как основной метод АФК.

Так, определяется значимость физического упражнения, подобранного с учетом индивидуальных особенностей ребенка, для реализации коррекционной направленности физической культуры, в том числе для учеников по нозологиям, которые представлены на разработках нашего сайта.

Обратимся к некоторым формам и методам работы, обнаруженным нами в процессе педагогической деятельности, согласно особенностями здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ЗПР отличаются низкой познавательной активностью, замедленным созреванием эмоционально-волевой сферы, ограниченностью запаса знаний и представлений об окружающем мире, недостаточным уровнем сформированности мыслительной деятельности, внимания, восприятия, творческого воображения, иногда негрубым недоразвитием речи. Понятно, что им требуется особый подход и в плане физического воспитания.

Основная цель физической подготовки – восстановление здоровья средствами физических упражнений и повышение сниженной работоспособности.

Организация движений осуществляется играми по правилам, с осознанием, запоминанием, пересказом их содержания. Используются игры и упражнения на развитие внимания, сообразительности, находчивости. Для развития двигательных представлений все инструкции необходимо давать словесно, без показа. Предлагаются задания на запоминание траектории движений, пути перемещения в пространстве. Эти упражнения трудны для детей с ЗПР, у которых в первую очередь выступает недостаточность словесной организации движений.

Ученики с ТНР отличаются многообразием речевых нарушений, бедностью жизненного и коммуникативного опыта, снижением внимания нерасчленённостью восприятия, несовершенство владения мыслительно-логическими операциями.

В работе с ними по физическому воспитанию необходимо регулировать мышечный тонус, используя общеразвивающие и коррекционные упражнения. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом "из-за спины через плечо", выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Обучающиеся с РАС имеют ряд отличительных признаков: часто встречается, что такой ребенок подвержен использованию определенных ритуалов, он повторяет одни и те же механические действия, одни и те же слова и предложения, не разговаривает с окружающими, имеет проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

Однако, определенный опыт работы по физическому воспитанию обучающихся с РАС, а в нашей школе их на сегодняшний день 10 человек,

позволил сделать определенные методические рекомендации по работе с данной категорией детей, а именно:

- 1) четко планировать и постепенно формировать стереотип занятия;
- 2) обыгрывать каждое упражнение и привязывать его, по возможности, к интересам и пристрастиям ребенка;
- 3) использовать понятные приемы положительного подкрепления «честно заработанное» яблоко или печенье, баллы или очки, «победа» над воображаемым соперником (роль которого может сыграть игрушка) и, наконец, просто эмоциональное поощрение со стороны педагога или мамы.

Следующая нозология - обучающиеся с ДЦП, они имеют ряд выраженных психологических особенностей, среди которых можно выделить нарушение координационной деятельности анализаторных систем, недостаточность пространственных и временных представлений, нарушение схемы тела, недостаточность фонематического восприятия, нарушения эмоционально-волевой сферы. Основным средством двигательной реабилитации детей с ДЦП является лечебная физическая культура, спектр которой имеет широкое разнообразие и представлен на страницах сайта.

За время педагогической работы у нас уже сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает заметные положительные результаты. Опыт ещё не так велик, всего 3 года, итоги подводить рано, тем более контингент у нас особенный, но можно сказать, что применение данных методик, позволило:

- повысить качество образования по физической культуре у обучающихся с ОВЗ;
- заметно увеличился уровень удовлетворенности обучающихся с ОВЗ уроками физической культуры;
- расширился список внеурочной занятости и дополнительного образования обучающихся с ОВЗ в спортивной среде.

Под нашим руководством обучающиеся являются:

- участниками фестиваля спорта для детей из реабилитационных центров ХМАО – Югры "Дети Югры";

- участниками фестиваля для детей и подростков с ограниченными возможностями «Преодоление»;
- участниками городского летнего фестиваля спорта «Готов к труду и обороне» (2019).

За эти годы увеличилось общее результативное участие обучающихся с ОВЗ в муниципальных конкурсах. 13 обучающихся с ОВЗ заняли призовые места в спартакиаде «Шаг навстречу».

Также моей профессиональной гордостью является обучающийся с ОВЗ, который получил значок ГТО.

Опыт нашей профессиональной деятельности отмечен наградами различного уровня, особенно ценной для каждого преподавателя является благодарность родителей и признание общественной организации "Солнце на ладони".

Впереди еще много работы, особенно сейчас, когда школа № 6 получила статус пилотной площадки по внедрению модели обучения детей с РАС, но создавая на уроках физической культуры условия для сознательного активного участия, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в спортивной деятельности, возможно организовать урок физической культуры так, чтобы он стал уроком, приносящим радость преодоления и радость достижения поставленной цели, что сделает нашу школу не только доступной средой, но и современной и желанной для будущих учеников.

Литература:

1. Горючев Д. В. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2019. — № 11 (249). — С. 266-268.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, Под. ред. проф. Л.В. Шапковой. М. Советский спорт 2002.
3. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2003. - С. 9-48.