Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Кузакова А.А.

Необходимость адаптивной физической культуры для детей с нарушениями интеллекта

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
(Россия, Ставрополь)

doi: 10.18411/lj-03-2020-65

idsp: ljjournal-03-2020-65

Аннотация

В статье рассмотрена актуальность данной темы. Рассмотрена педагогическая функция в адаптивном физическом воспитании. Рассмотрен принцип постоянного повышения адекватного уровня воздействий на занимающихся. Также кроме преимуществ касающихся укрепления здоровья рассматривается психологический аспект этого вопроса.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение интеллекта лица, здоровье, физическое воспитание.

Abstract

The article considers the relevance of this topic. The pedagogical function in adaptive physical education is considered. The principle of constant increase of the adequate level of effects on the students is considered. In addition to the merits in terms of health promotion, the psychological side of this issue is being raised.

Key words: adaptive physical culture, violation of the person's intelligence, health, physical education.

Адаптивная физическая культура - область общей физической культуры. Её основная цель - развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения здоровья. Достичь цели представляется возможным при помощи организации регулярного режима функционирования телесно-двигательных возможностей, а также духовного состояния детей.

Адаптивная физическая культура в учебных заведениях понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на управление развитием физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений, имеющих у учащихся.

К основным задачам адаптивной физической культуры относятся:

- воспитательные,
- образовательные,
- оздоровительные,
- задачи физического развития

К специальным задачам относятся:

- коррекция физической подготовленности.
- коррекция координационных способностей.
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках и др.
- коррекция соматических нарушений и их профилактика.
- коррекция психических способностей.
- развитие познавательной деятельности.
- воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, факторы естественной среды и гигиены.

Осуществляя физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья важно владеть информацией о состоянии здоровья учащихся и их индивидуальных особенностях.

Следует обратить внимание на то, что по классификации болезней категория детей с ограниченными возможностями здоровья разнообразна. Значимыми факторами являются возраст, степень тяжести, медицинские показания, структура протекания болезни.

Одно из распространенных нарушений здоровья человека - нарушение интеллекта (умственная отсталость). По данным статистики из общего количества учащихся с отклонениями в развитии более половины составляют дети с нарушениями интеллекта.

Этим детям необходима регулярная помощь и наблюдение. Они считаются инвалидами с детства. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями интеллекта – это один из способов исправления недостатков в двигательной сфере, физического развития, укрепления здоровья, адаптации в обществе.

На физическое развитие, двигательные способности, оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психики.

Психомоторное недоразвитие детей с легкими нарушениями интеллекта проявляется в замедленной скорости развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их действия отличаются угловатостью. Слабо сформированы у них движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренными отклонениями в интеллекте моторная недостаточность обнаруживается в девяти из десяти случаев.

При аналогичных нарушениях адаптивная физическая культура становится особенно необходимой и актуальной. В чём заключается её необходимость для детей с нарушениями интеллекта?

Человек на протяжении всей жизни может прибегнуть к физическим упражнениям, и они окажут благоприятное воздействие, но наиболее мощно они оказывают влияние на растущий организм. Физические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательной системы, улучшению тонуса мышц, укреплению суставов, улучшению обмена веществ, увеличению работоспособности мозга и устойчивости к стрессам, формированию сенсорных функций.

Вследствие многократного выполнения упражнений улучшается физическая форма, совершенствуются движения. Необходима адаптивная физическая культура и для развития двигательных возможностей.

Помимо этого результатом регулярных физических упражнений является благоприятное воздействие на биологические структуры и функции.

Адаптивная физическая культура способствует развитию интересов и потребностей, воспитанию характера, формированию поведения и воли.

Программный материал по физической культуре включает разделы: ритмика и ритмическая гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание.

Каждый из этих разделов состоит из множества физических упражнений, которые позволяют воздействовать на опорно-двигательный аппарат, мышечную и вегетативные системы, исправлять особенности физического развития, психики и поведения. Одни и те же упражнения могут использоваться на уроках физического воспитания и лечебной физкультуры, на спортивных занятиях.

Самым результативным средством проведения занятий физической культуры для детей является игра. Именно во время игры у них развивается координация движений, формируются многие положительные черты характера, укрепляется воля и психика.

Выбирая игры, следует учитывать индивидуальные особенности детей, их способности и возраст. В процессе игры повышается активность детей, развиваются умственные способности, активно выражаются эмоции, а это благоприятно воздействует на детскую психику.

Основополагающим принципом в проведении занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями интеллекта является принцип индивидуального подхода, в результате которого обеспечивается равномерное и правильное распределение физической нагрузки.

Благодаря осуществлению регулярных занятий физической культурой улучшается психическое и физическое состояние детей. У них развивается способность контролировать своё состояние и управлять им.

Адаптивная физическая культура помогает вырастить жизнерадостное поколение взрослых людей, подготовить их к труду. Успешное применение средств адаптивной физической культуры в учебных заведениях положительно влияет на физическое и психическое состояние детей и укрепление их здоровья в целом. Это всё играет важную роль в подготовке детей с нарушениями интеллекта к трудовой деятельности.

Физическое воспитание для детей с нарушениями интеллекта входит в число первоочередных задач, поставленных перед учебным заведением. Роль адаптивной физической культуры возрастает ещё вследствие того, что она является одним из важных средств формирования личности. Благодаря физическому воспитанию у детей с нарушениями интеллекта формируются такие важные для человека качества, как активность, инициатива, быстрота и правильность ориентировки в пространстве.

Физическое воспитание всегда рассматривалось как необходимое средство развития детей с нарушениями интеллекта. Оно содействует решению задач не только физического развития детей с нарушениями интеллекта, но и умственного.

Таким образом, адаптивная физическая культура является необходимым средством в коррекции личности детей с нарушениями интеллекта, а это, в свою очередь, является наиболее значимой задачей в дефектологии. Правильная организация и использование физического воспитания способствует исправлению многих недостатков детей с нарушениями интеллекта.

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск: СибГАФК, 1997.
2. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск : СибГАФК, 1999. 2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М. :Владос, 2004.
3. Горючев Д. В. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2019. — №11. — С. 266-268.
4. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей // Пособие. – М.: Советский спорт, 1999.
5. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Кузакова А.А. Влияние адаптивной физической культуры на детей младшего возраста с ОВЗ/под ред. журнала «Наука и образование сегодня» 11,46, 2019.
6. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ под ред. С. П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2007.