



Республиканский
центр социальной
адаптации детей

Светличная Н.К.

ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Методическое пособие

Республиканский центр социальной адаптации детей



*Республиканский
центр социальной
адаптации детей*

Узбекский государственный институт
физической культуры

Светличная Н.К.

ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Методическое пособие



Ташкент
«ИҚТИСОДИЁТ»
2014

УДК 796.011.3
ББК 74.200.5

Ответственный редактор:
В.С.Алимова - кандидат медицинских наук.

Рецензенты:
Муминова Л.Р., доктор педагогических наук, профессор (ТГПУ им. Низами)
Керимов Ф.А., доктор педагогических наук, профессор (УзГИФК)

C24

Основы адаптивного физического воспитания детей. / Н.К. Светличная – Т.: Изд-во: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

В методическом пособии раскрываются содержание наиболее важных составляющих методологическую основу адаптивного физического воспитания детей. В нем рассматриваются цель, содержание, основные виды, принципы, функции АФВ, а также опорные концепции ее методологии и место в системе знаний о человеке.

Методическое пособие предназначено для специалистов адаптивной физической культуры, абилитологов, реабилитологов, педагогов, студентов и магистрантов, а также для широкого круга читателей.

Допущено Координационным советом Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан в качестве методического пособия для специалистов адаптивной физической культуры, абилитологов, реабилитологов, педагогов, студентов и магистрантов.

Методическое пособие издано в рамках проекта «Оснащение и подготовка специалистов по социальной защите и реабилитации детей и семей уязвимых групп для филиала РЦСАД в г. Самарканде», представленного со стороны Общественного фонда по поддержке негосударственных некоммерческих организаций и других институтов гражданского общества при Олий Мажлисе Республики Узбекистан (как второго этапа распространения в республике опыта работы РЦСАД).

УДК 796.011.3
ББК 74.200.5

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Республиканского центра социальной адаптации детей

ISBN 978-9943-986-11-4

© Светличная Н.К., 2014.

ВВЕДЕНИЕ

*«Надо не только лечить, но и выращивать здоровье»
Г.Н.Сперанский*

Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последние десятилетия, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Наблюдается тенденция необходимости включения в процесс адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ средств оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности с учётом состояния их здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности, индивидуально-психологических особенностей личности.

Воспитание – это процесс, т.е. постоянно меняющаяся, динамически развивающаяся система взаимодействия педагога и ребенка. Она меняется в зависимости и от личности педагога, и от личности воспитанника. Сегодня наиболее оправданным является такой подход к организации воспитательной работы, при котором вся совокупность педагогических средств направлена на выработку у каждого ребенка своего собственного варианта жизнедеятельности.

Нормальному развитию ребенка присуща большая потребность в движениях. Поэтому, когда он начинает ползать, ходить, лазать или прыгать, каждое движение приносит ему удовольствие. Дети, лишённые возможности двигаться, становятся апатичными, вялыми и раздражительными.

Однако одной из наиболее сложных проблем является разработка средств и методов двигательной активности для детей с ОВЗ, так как методы и средства физического воспитания таких детей основываются на специфике заболевания и исходного состояния организма. Необходим мониторинг течения процесса воспитания, коррекция знаний, умений и навыков, способствующих успешной абилитации, реабилитации и социализации детей с ОВЗ.

Многочисленными исследованиями показано, что регулярные занятия физическими упражнениями дают многогранные положительные эффекты, значительно улучшают состояние здоровья, снижают вероятность появления и развития вторичных нарушений здоровья и в целом способствуют формированию физически здоровой и полноценной личности ребёнка. Физические упражнения, гимнастика, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каж-

дого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

В данном пособии была предпринята попытка собрать материалы, касающиеся основ адаптивного физического воспитания детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Автор пособия будет благодарна за высказанные пожелания и замечания, присланные на электронную почту: svetnk@inbox.uz.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

*Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.*

Аристотель

Двигательная функция организма – одна из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма. Движение обладает чрезвычайной многогранностью, начиная от перемещения в пространстве и заканчивая мышлением. Именно поэтому, движение рассматривается как стержень все жизнедеятельности и поведения человека.



При заболевании в организме происходят различные функциональные и структурные изменения, ослабляются регуляторные взаимосвязи систем, что приводит к истощению резервных возможностей организма. Дефицит движений у ребенка вызывает расстройства ряда функций, ухудшение здоровья, снижение физических и интеллектуальных сил, развитию стойкого эмоционального стресса. Организм человека устроен с большим запасом прочности, и надо ему лишь помочь – тогда он сам справится с недугом.

Физическая культура является важнейшим компонентом всех видов и форм системы оздоровления и реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент социально-бытовой, социально-трудовой и социально-культурной реабилитации, выступая в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической и педагогической реабилитации.

Исследования многих специалистов подтверждают положительное и приоритетное влияние двигательной активности на состояние здоровья и основные функции растущего организма. Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. В высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких

функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Рационально подобранные физические упражнения способствуют восстановлению здоровья и утраченных функций. Основная цель привлечения детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации здоровья. Кроме того, занятия физической культурой и спортом помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

В связи с этим для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей необходимо применять эффективные и разнообразные формы, средства и методы адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер физкультурно-оздоровительного и спортивного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни

Термин «**адаптивная**» 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 координативные, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Основным направлением адаптивной физической культуры является адаптивное физическое воспитание.

Исходя из того, что **физическое воспитание** – это процесс формирования познавательной и оздоровительной деятельности занимающихся, выработки гигиенических норм и формирование здорового образа жизни, предлагается следующее определение:

Адаптивное физическое воспитание – это новое направление в системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или

травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения возможностей жизнедеятельности.

Адаптивное физическое воспитание, как система взглядов и методик, имеющих задачей облегчить состояние людей с ограниченными возможностями здоровья, применяя средства физической культуры, решает проблему интеграции этих людей в общество и непосредственно связано с философией гуманизма, а также находится с обществом в отношениях взаимного влияния.

Адаптивное физическое воспитание представляет собой не только *лечебно-профилактический*, но и *оздоровительно-воспитательный процесс*, поскольку формирует у занимающегося сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает его участие в регулировании как общего режима жизни, так и «режима движения», воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.

Детям, перенесшим какие-либо заболевания, травму или часто и длительно болеющим особенно необходима двигательная активность, адаптированная к функциональному состоянию организма. Длительная гипокинезия (уменьшение двигательной активности) вызывает целый ряд субъективных и объективных отрицательных изменений во многих органах и системах. Организму, лишенному положительного воздействия дозированных физических нагрузок, становится все сложнее приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Адаптивное физическое воспитание детей направлено на:

- укрепление здоровья,
- своевременное формирование двигательных умений, навыков и основных физических качеств;
- коррекцию нарушений двигательной сферы и психомоторики;
- стимуляцию физического и двигательного развития, произвольной двигательной активности;
- создание предпосылок и стимуляцию интеллектуального и речевого развития;
- педагогический процесс формирования личности, обеспечивающий условия для последующей социальной адаптации и интеграции детей с ОВЗ в общество.

Важнейшим элементом адаптивного физического воспитания является двигательная культура, включающая в себя основные

способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий и выполнения двигательных действий с предметами.



Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом. В процессе адаптивного физического воспитания происходит воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение занимающихся детей приемам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования.

Одним из компонентов формирования культуры жизнедеятельности индивида с тем или иным заболеванием является переориентация его взглядов с позиций медицины, как главного вектора оздоровления, на роль собственной личности в управлении развитием и совершенствованием организма. Реализация такой установки создает предпосылки для формирования соответствующего мировоззрения и воспитания черт характера, направленных на поиск результативных способов и приемов индивидуального оздоровления.

Концептуальные положения процесса АФВ



Объектом воздействия АФВ является занимающийся человек со всеми особенностями функционального состояния его организ-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/954> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/954> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/954>