

Практические рекомендации по совершенствованию физкультурно-оздоровительных технологий в адаптивных образовательных учреждениях Направление развития адаптивной физической культуры обучающихся в детско-юношеской спортивно-адаптивной школе

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории людей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Минпросвещения России обеспечивает деятельность по защите прав учащихся с особыми образовательными потребностями на доступное качественное образование, комплексной поддержке коррекционных школ, созданию в школах и детских садах инклюзивной образовательной среды.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» предусматривает создание условий, позволяющих детям с особыми образовательными потребностями получать качественное доступное дополнительное образование, в связи, с чем предлагается разработать программу для обучающихся с легкой умственной отсталостью на базе ДЮСАШ «РиФ».

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой. Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Цель программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета «физическая

культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Планируемые результаты освоения программы:

- Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;

- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Специальные условия:

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;

- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;

- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;

- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности,

организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

– стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Заключение

В результате проведенного исследования разработаны практические рекомендации по совершенствованию физкультурно-оздоровительных технологий в адаптивных образовательных учреждениях. В том числе, получены следующие результаты.

Физическую культуру можно сравнить с творческой деятельностью, направленной на освоение и создание ценностей в сфере физического совершенствования людей.

Освоение ценностного потенциала физической культуры способствует формированию потребности в разных формах двигательной активности и проявляться в физкультурно-спортивной деятельности.

Физическая культура обладает огромными ценностями и возможностями. Современный аксиологический подход к физическому воспитанию предполагает формирование активного, деятельного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности и применения физкультурно-оздоровительных технологий.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании включает в себя комплекс разнообразной деятельности и оздоровительных видов спорта лиц с ОВЗ.

В ходе исследования был сделан вывод, что ежегодно наблюдается рост детей, которые активно посещают спортивные секции и кружки адаптивной физической культурой. Ежегодный рост детей, занимающихся адаптивной физической культурой, объясняется тем, что занятия физической культуры позволяют улучшить общее физическое состояние здоровья. Поэтому дети, занимающиеся адаптивной физической культурой чувствуют себя полноценными, что отражается и на самореализации.

Анализ деятельности ГБУ ДО СО ОК ДЮСАШ "РиФ" показал, что главной задачей является реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта, совершенствование их спортивного мастерства. Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с программами по видам спорта: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт слепых, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями и спорт глухих.

Основные направления работы:

- адаптивная физическая культура;
- спортивная подготовка;
- лечебная физическая культура (гидрореабилитация, лечебная гимнастика, занятия на тренажерах, костюм Адели, тренажер Гросса, лечебно-верховая езда);
- проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;

- социокультурная реабилитация (проведение культурно-спортивных праздников и фестивалей);
- врачебно-педагогические наблюдения на занятиях, медицинские осмотры и оценка эффективности реабилитационных мероприятий;
- физиотерапия (гидромассажная ванна, бесконтактный гидромассаж «АКВА-СПА», электростимуляция и электромассаж «ДЭНАС», саунотерапия (финская сауна, инфракрасная сауна, криосауна);
- ручной массаж (общий, локальный, спортивный).

Учитывая, что физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании включает в себя комплекс разнообразной деятельности и оздоровительных видов спорта лиц с ОВЗ была разработана и предложена комплексная программа для обучающихся с легкой умственной отсталостью на базе ДЮСАШ «РиФ».

Предложенная программа будет способствовать совершенствованию физкультурно-оздоровительных технологий в адаптивных образовательных учреждениях, а также будет способствовать самореализации данной категории детей с ОВЗ.