

УДК 796.011.3

Нажимов Илал Ибраимович

Заведующий кафедрой «Теория и методика физической культуры»

Еденбаев Жахангир Муратбаевич

Кашкынбаев Арыслан Полатович

Студенты 2 курса магистратуры по специальности

«Теория и методика физической культуры и спортивных упражнений»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности адаптивной физической культуры для детей инвалидов. Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей — инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее видов и форм.

Ключевые слова: упражнения, физическая культура, адаптация, реабилитация, здоровья.

Nazhimov Ilal Ibraimovich

Head of the Department "Theory and Methods of Physical Culture"

Edenbaev Zhahangir Muratbaevich

Kashkynbaev Aryslan Polatovich

Students of the 2nd year of the master's program in the specialty

"Theory and methods of physical culture and sports exercises"

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR DISABLED CHILDREN

Annotation

The article discusses the features of adaptive physical education for children with disabilities. Adaptive physical culture (APC) is the most important component of the

entire system of rehabilitation of children with disabilities and children with disabilities, of all its types and forms.

Key words: *exercises, physical culture, adaptation, rehabilitation, health.*

В настоящее время проблема инвалидности среди детей во всем мире носит крайне острый характер. Адаптивная физическая культура — это одна из форм общей физической культуры, которая включает в себя комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и упражнений, ориентированных на работу по реабилитации и адаптации детей с инвалидностями. Основной целью адаптивной физической культуры выступает укрепление здоровья, коррекция и дальнейшее развитие двигательной и коммуникативной деятельности у детей-инвалидов, а также оказание помощи в их самореализации и социализации [5].

Адаптивная физическая культура является подсистемой физической культуры, а также важнейшей сферой социальной деятельности, ориентированной, в первую очередь, на удовлетворение потребностей детей с ограниченными возможностями в двигательной активности, реабилитации, укреплении и поддержании здоровья, внутреннего личностного развития и роста, самореализации физических и морально-нравственных сил для того, чтобы улучшить качественный уровень жизни, социализации для интеграции в современное общество [2].

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей — инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее видов и форм. Она составляет фундамент, основу социально — трудовой, социально — бытовой, социально — психологической и социально — педагогической реабилитации [4].

Еще в XIX веке стали известны работы немецкого ученого Линдемана, который впервые подчеркнул разницу между лечебной физической культурой и реабилитационным спортом, что стало основой направления адаптивная физическая культура [1].

Занятия адаптивной физической культурой для детей – инвалидов особенно важны, так как они способствуют снятию эмоционального напряжения, развивают имитационные способности, навыки произвольной организации движений, помогают не только физически развить ребенка, но также и развивают коммуникативные навыки, навыки взаимодействия в коллективе [1].

Совокупность методов проведения адаптивной физической культуры значительно отличается, что связано с аномальным психофизиологическим развитием ребенка. Для построения процесса физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо быть осведомленным о состоянии здоровья ребенка, его физических, психических и личностных индивидуальных особенностях. Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы [3].

Основными навыками, на который направлен метод адаптивной физической культурой нижеследующие:

- формирование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- развитие координационных способностей;
- развитие физической подготовленности;
- развитие профилактика соматических нарушений:
- формирование и коррекция осанки.
- развитие познавательной деятельности и социально-коммуникативных навыков;
- формирование умений играть в командные спортивные игры, например, как: футбол, баскетбол, волейбол настольный теннис, бадминтон и т.д.

Форма организации занятий: индивидуально или в группе, очно и онлайн. В адаптивном физическом воспитании детей-инвалидов и лиц с нарушениями здоровья выделяют две группы упражнений: обще подготовительные (общеразвивающие упражнения, используемые в малых формах физического воспитания: зарядка, физкультминутки и т.д.) и

специальные (ходьба, бег, плавание и т.д.). Одним из эффективнейших средств физического воспитания является использование в коррекционных целях тренажеров комплексного и локального воздействия [3].

Таким образом, использования адаптивной физической культуры улучшает здоровья и психофизиологическое состояние детей с ограниченными возможностями, а также, приобщает детей к необходимым им физическим упражнениям и способностью управлять своим психофизиологическим состоянием.

Использованные источники:

1. Адаптивная физическая культура (АФК, Adaptive physical education, APE) // <https://autism-frc.ru/education/interventions/workingmethods/14>
2. Бутузова Е.Е., Колесникова Наталья Владимировна Адаптивная физическая культура для детей с дцп // Наука-2020 № 9(45) 2020. С.134/154-140/154
3. Горючев, Д. В. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2019. — № 11 (249). — С. 266-268.
4. Опарий Н.А. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации и социальной интеграции детей-инвалидов и детей с ОВЗ // <https://son-net.info/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-reabilitacii-i-socialnoj-integracii-detej-invalidov-i-detej-s-ovz/>
5. Чернова, Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП / // Молодой ученый. — 2021. — № 18 (360). — С. 380-383.