

УДК 779.061.3

*Самарина В.А.
студент 2 курса*

СФ УУНиТ

*Волкова Е.А.
старший преподаватель*

СФ УУНиТ

АДАПТИВНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: в статье рассматривается система адаптивной физической культуры для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), которая учитывает индивидуальные возможности и особенности психофизического развития обучающихся. Основное внимание уделяется целям и задачам программы, направленной на формирование общей культуры, разностороннее развитие личности и овладение учебной деятельностью.

Ключевые слова: реабилитация, улучшение качества жизни, адаптация, улучшение самочувствие, психологическое благополучие.

Samarina V.A.

Scientific adviser: Volkova E. A.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abstract: The article considers a system of adaptive physical education for children with disorders of the musculoskeletal system, which takes into

account the individual capabilities and characteristics of the psychophysical development of students. The main focus is on the goals and objectives of the program, aimed at the formation of a common culture, the versatile development of personality and mastery of learning activities.

Key words: rehabilitation, improvement of quality of life, adaptation, improvement of well-being, psychological well-being.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ закрепил необходимость внедрения в практическую деятельность дошкольных образовательных учреждений комплекса мер, который призван своевременно обеспечить ребенку адекватные возрасту условия для развития и формирования гармоничной личности, включая в том числе и приобщение к физической культуре. Практическая деятельность по формированию физической культуры представлена в дошкольном образовательном учреждении процессом физического воспитания [1].

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ установил, что инвалиды имеют право на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования. Воспитание и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья требует особых условий. Адаптивная физическая культура занимается разработкой методов физического воспитания и способов коррекции развития для лиц с ограниченными возможностями здоровья и является одной из форм общей физической культуры [2].

Термин «адаптивная физическая культура» появился в России в 1995 году и рассматривается как одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности в двигательной активности. Рассмотрим структуру адаптивной физической культуры:

1. Адаптивное физическое воспитание, направленное на формирования базовых основ физкультурного образования.

2. Адаптивная двигательная рекреация, то есть организация досуговой деятельности физкультурной направленности, активного отдыха, игр, общения.

3. Адаптивный спорт, способствующий совершенствованию и реализации физических, психических, эмоционально-волевых качеств личности.

4. Физическая реабилитация, предусматривающая непосредственно лечение, восстановление и компенсацию утраченных способностей [5].

Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляет собой особую программу, учитывающую индивидуальные возможности и особенности психофизического развития каждого ребенка. Основная проблематика заключается в том, что такие дети нуждаются в совершенно иных условиях обучения и развития по сравнению со здоровыми сверстниками, при этом они должны получать сопоставимое образование в те же календарные сроки.

Адаптивная физическая культура имеет коррекционно-развивающую направленность и является компонентом целостной системы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, и включает в себя комплекс мероприятий и упражнений, ориентированных на работу и детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата характерны следующие расстройства схем произвольных движений:

- неустойчивая ходьба (деформации стоп и позвоночника);
- патологические позы тела и конечностей;
- нарушения мышечного тонуса;
- сниженная двигательная активность;

- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей (равновесия и координации);
- нарушение локомоторной деятельности [4].

Общая цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении – это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни, а цели адаптивной физкультуры специфичны:

- коррекционные включают целенаправленную работу в соответствии с диагнозом;
- профилактические призваны обеспечить повышение ресурсов жизни, сил и здоровья;
- психологические способствуют повышению уверенности, обучению взаимодействию с окружающими;
- образовательно-воспитательные формируют определённые двигательные навыки и умения. Для достижения всех видов целей является актуальной коррекционная деятельность, направленная на компенсацию утраченных способностей за счёт других органов и систем, а также осознание собственных возможностей [1].

Особо важным становится – расширение этих границ возможности, преодоление себя, формирование представлений о здоровом образе жизни. Формирование таких представлений имеет особое значение для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как здоровый образ жизни детей способствует гармоничному развитию и реализации возможностей каждого ребёнка, безусловно, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания личности в целом.

Формирование здорового образа жизни у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата становится ключевым результатом

реабилитационных мероприятий. В отличие от здоровых детей, для которых двигательная активность является естественной потребностью, у детей с подобными нарушениями она превращается в важнейший инструмент адаптации к социальной жизни и окружающему миру.

Физическая активность играет особую роль в реабилитации, поскольку мышечная деятельность генерирует интенсивный поток нервных сигналов, направляющихся в головной мозг. Это не только поддерживает необходимый уровень активности нервных центров и обеспечивает их энергетическим питанием, но и помогает справиться с эмоциональным перенапряжением.

Основой для формирования здорового образа жизни служит правильно организованный двигательный режим. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют постепенно увеличивать объем двигательной активности, вовлекать ребенка в доступные виды спорта и активный досуг. Это способствует развитию творческого потенциала и формированию устойчивой мотивации к поддержанию здорового образа жизни.

Влияние адаптивной физической культуры на детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата многогранно и включает формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие компенсаторных навыков и способности преодолевать психологические барьеры. Занятия помогают детям не только улучшить физическое состояние, но и сформировать потребность в здоровом образе жизни, что особенно важно для их социальной адаптации и интеграции в общество.

Современные реалии показывают, что дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата и их родители сталкиваются с рядом сложностей. Прежде всего, это касается организации специальных условий для занятий физической культурой, необходимости индивидуального подхода и постоянного медицинского контроля. Кроме того, существует проблема

недостаточной осведомленности общества о возможностях таких детей и необходимости их включения в общественную жизнь.

Родители часто испытывают трудности с поиском квалифицированных специалистов и подходящих программ адаптивной физической культуры, а также сталкиваются с психологическими барьерами как у себя, так и у детей. Важно отметить, что успешность адаптивных занятий во многом зависит от комплексного подхода, включающего не только физическую реабилитацию, но и психологическую поддержку, а также создание благоприятной социальной среды для развития ребенка.

Таким образом, адаптивная физкультура становится социальным феноменом, целью которого является не только коррекция (лечение) посредством физических упражнений, но и приобщение к культуре здорового образа жизни, что и есть один из результатов социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общество. Физкультурная деятельность помогает адаптироваться к окружающему миру, так как обучение движениям связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Использованные источники:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Российская газета. – № 303. – 31.12.2012.

2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ред. от 29.10.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // Российская газета. – № 234. – 02.12.1995.

3. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, С.П. Евсеева. – М.: Советский Спорт, 2007. – 295 с.

4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

5. Карпина Е. В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // E-Scio. – 2021. – №. 4 (55). – С. 582-585.

6. Ортикбоева Н. А. Роль лечебной физкультуры в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей // Экономика и социум. – 2024. – №. 5-2 (120). – С. 1228-1230.