

Список цитируемых источников

1. *Василенко, В. Х.* Введение в клинику внутренних болезней / В. Х. Василенко. — М. : Медицина, 2007. — 234 с.
2. *Князев, Ю. А.* Сахарный диабет / Ю. А. Князев, И. И. Никберг. — М. : Медицина, 2014. — 141 с.
3. *Коэн, С.* Система «5 шагов» против диабета: естественный и безвредный способ контролировать уровень сахара в крови / С. Коэн. — М. : ЭКСМО, 2013. — 112 с.
4. *Мазовецкий, А. Г.* Сахарный диабет / А. Г. Мазовецкий, В. К. Великанов. — М. : Медицина, 2014. — 21 с.
5. *Николайчук, А. В.* Лечение при сахарном диабете / А. В. Николайчук, Е. П. Тихонова, Т. П. Левченко. — М. : Медицина, 2015. — С. 43—45.
6. *Солодков, А. С.* Воздействие аэробных фитнес-нагрузок умеренной интенсивности на некоторые биохимические показатели у больных гипотиреозом и сахарным диабетом / А. С. Солодков, И. Б. Маслова // АФК. — 2006. — № 2. — С. 37—38.

Материал поступил в редакцию 23.04.2017 г.

УДК 376,796.03

Е. В. Николаева

ГУО «Вспомогательная школа № 24 г. Орши», Орша, Беларусь

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

В настоящее время актуальными стали вопросы реабилитации и социализации детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Поэтому одной из приоритетных задач деятельности вспомогательной школы является концентрация усилий всего педагогического коллектива и родителей на физическую реабилитацию обучающихся путем вовлечения их занятиями адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровый образ жизни.

Введение. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся является приоритетным направлением развития государственного учреждения образования

«Вспомогательная школа № 24 г. Орши». В практику работы школы широко внедряются различные оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, здорового образа жизни обучающихся.

Физическое воспитание детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью относят к сфере адаптивного физического воспитания, посредством которого и решаются основные цели и задачи адаптивной физической культуры.

Такой подход приобретает особое значение для детей с ограниченными возможностями. Различные методы и средства физического воспитания, расширение двигательной активности оказывают весьма широкий спектр воздействия на ребенка. Все вышесказанное определяет актуальность поиска инновационных подходов в области адаптивной физической культуры в урочной деятельности, внеклассной и внешкольной работе в условиях вспомогательной школы.

Цель работы. Сохранение и улучшение здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, формирование здорового образа жизни посредством адаптивной физической культуры в условиях вспомогательной школы.

Материалы и методы. Адаптивная физическая культура — наиболее эффективное средство сохранения и улучшения здоровья обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью в условиях вспомогательной школы. Её назначение и миссия исходят из рассмотрения движения как формы бытия вообще, а психомоторной функции — как одной из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма на Земле, выступающей условием и показателем физического, психического и социального здоровья человека в целом. Адаптивная физическая культура в качестве кардинальной цели преследует укрепление здоровья и достижение соответствующего уровня физических и духовных сил, предоставляющих ребенку с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью возможность максимальной самореализации во всех основных сферах нормализованной жизнедеятельности (учебной, бытовой, социальной, трудовой, досуговой).

Цель адаптивной физической культуры — максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-

двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [3, с. 8].

Современный подход к адаптивной физической культуре в нашей школе исходит из аксиомы, что в жизнедеятельности обучающегося необходимый уровень общей двигательной активности является главным фактором морфофункционального развития, условием биологической стимуляции и совершенствования важнейших механизмов адаптации организма в окружающей природной и социальной действительности. Рациональное систематическое использование общеразвивающих и специальных упражнений для всестороннего развития двигательных способностей и связанных с их реализацией психических процессов и личностных качеств позволят укреплять здоровье постоянно формирующегося детского организма, сглаживать или принципиально изменять разрушительные механизмы дизонтогенеза с вытекающими отсюда позитивами и перспективой [1, с. 22].

В нашей школе адаптивная физическая культура направлена на развитие, становление, сохранение, использование оставшихся в наличии функций организма, коррекцию и компенсацию отклонений у детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, на поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами и позволяет решать следующие основные задачи: способствовать развитию широкого круга основных и специальных двигательных способностей ребенка, жизненно необходимых двигательных умений и специальных знаний; повышать функциональные возможности различных органов и систем; формировать позитивное отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями; вырабатывать уверенность в своих силах, готовность к преодолению физических нагрузок, к разнообразным жизненным важным действиям [3, с. 32].

В образовательном процессе вспомогательной школы преподается учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура». Основными ее средствами выступают физические упражнения, адаптированные к возможностям и потребностям обучающихся, общепризнанно занимающие одно из ведущих мест в коррекционно-развивающей работе специальных учреждений образования.

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая направленность педагогического процесса является ведущей в преподавании адаптивной физической культуры для данного контингента обучающихся. Подбор и использование физических упражнений, гигиенических и природных факторов, определение и создание средовых, санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий осуществления этого процесса постоянно и во всем способствуют сохранению и укреплению здоровья детей [2, с. 16].

Все знают, что заинтересовать ребенка с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку в наше время дети постоянно испытывают дефицит движения. Наше внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Игровой стретчинг — это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника, на развитие гибкости, координации, ловкости, формирование правильной осанки, позволяет быстро снять мышечное напряжение. Это творческая деятельность, при которой дети и подростки живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность, использование рассказов, сказок делают занятия стретчингом более интересными, несут в себе познавательную нагрузку. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга [4, с. 10].

Огромное преимущество игрового стретчинга в том, что он значительно менее травмоопасен и ориентирован на сохранение здоровья и радостного отношения к жизни. Игровой стретчинг разнообразил занятия по адаптивной физической культуре и стал интересным развлечением для детей.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, овладение навыками управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игровой стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Применение методики игрового стретчинга гарантирует детям правильное развитие систем организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, форми-

рует привычку здорового образа жизни, что необходимо для сохранения здоровья детей.

При всей значимости адаптивной физической культуры в учебной деятельности обучающихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, формированию здорового образа жизни принадлежит внеклассной и внешкольной работе. Проводятся физкультурные мероприятия, которые позволяют выполнять в доступной форме комплексы упражнений, действовать в подвижных играх всех обучающихся. Коррекционно-компенсаторная направленность пронизывает все разделы внеклассной и внешкольной работы, соблюдается принцип индивидуального подхода к обучающимся. Физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, укреплению здоровья, закаливанию организма, нормализации поведения расторможенных, легковозбудимых детей и активизации вялых, пассивных, повышению работоспособности, формированию здорового образа жизни [5, с. 10].

Результаты и обсуждения. Адаптивная физическая культура в нашей школе принесла положительные результаты по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию здорового образа жизни. Так, все обучающиеся (96%) занимаются на уроке адаптивной физической культуры и посещают физкультурные мероприятия с удовольствием: 58% обучающихся не беспокоят часто болезни, 65% обучающихся не имеют пропусков занятий по болезням, на 22% снизилась заболеваемость простудными заболеваниями.

Обучающиеся нашей школы на протяжении 10 лет принимают участие в республиканских соревнованиях по развитию двигательной активности детей с тяжелыми и множественными физическими или психическими нарушениями «Усе разам», которые проходят под девизом «Дай мне победить! Но если я не смогу, то пусть я буду смелым в этой попытке!».

Выводы. Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающихся. Поэтому сейчас как никогда важна компетентность детей в вопросе здорового образа жизни, и теоретическая, и практическая. Мы сами можем сохранять своё здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею.

Таким образом, адаптивная физическая культура есть специально организованная система воздействий на психологию личности ребенка, осуществляемых посредством вовлечения последнего в различные виды активной деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.

В работе с обучающимися педагоги нашей школы исходят из того, что детство — особый уникальный период в жизни человека, это не подготовка к жизни, а сама жизнь с определенным, присутствующим только ей кругом потребностей и возможностей. Поэтому в работе с детьми с ограниченными возможностями мы руководствуемся принципом гуманизма и педагогического оптимизма, что предполагает веру в ребенка, в его потенциальные возможности.

Currently topical issues of rehabilitation and socialization of children with moderate and severe intellectual disabilities. This is necessary for a comprehensive approach in addressing one of the priorities of our schools and families; the concentration of efforts of the entire teaching staff and parents on physical rehabilitation of children with moderate and severe intellectual disabilities by involving them in the classes of adaptive physical culture.

Key words: adaptive physical culture, healthy lifestyle.

Список цитируемых источников

1. Барков, В. А. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации : учеб.-метод. пособие / В. А. Барков ; под ред. В. А. Баркова, И. В. Ковалец. — Минск : ЛиВ, 2014. — 168 с.
2. Гамаюнова, А. Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни как направление образования учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида / А. Н. Гамаюнова, М. А. Якунчев // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. — 2007. — № 6. — С. 15—21.
3. Новицкий, П. И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности : пособие для учителей и воспитателей / П. И. Новицкий. — Витебск : ВЦ ВОУС, 2007. — 132 с.
4. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг / Е. В. Сулим. — М. : Сфера, 2012. — 112 с.
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа во вспомогательной школе (школе-интернате). Начальная школа : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: И. Д. Ратькович [и др.] ; ГУО «Академия последидипломного образования». — Минск : АПО, 2005. — 219 с.

Материал поступил в редакцию 19.04.2017 г.