

Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья

Адаптивная физическая культура является составной частью медицинского восстановления детей с отклонениями в здоровье, способ регулярной функциональной терапии, который использует физические упражнения для сохранения телесно-двигательных возможностей ребенка, открытия его внутренних резервов в лечении заболевания, которое было вызвано вынужденной гиподинамией. Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье, ребенок, ограниченные возможности здоровья, упражнения, развитие. Адаптивная физическая культура — область общей физической культуры. Главная цель адаптивной физической культуры - максимальное развитие жизнеспособности человека, который имеет устойчивые отклонения здоровья, благодаря организации постоянного режима функционирования его телесно-двигательных возможностей и духовного состояния, их развития для того, чтобы ребенок мог состояться как индивидуально и социально значимый субъект. 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 ученика, его физических, психических и личностных индивидуальных особенностях, в связи с тем, что первоначальным условием начала образовательного процесса является характеристика ученика. Нужно отметить, что по классификации болезней категория детей с ограниченными возможностями здоровья очень разнообразная. В том числе важными факторами являются возраст, степень тяжести, медицинские показания по сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям, структура протекания болезни. Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Главную роль занимают физические упражнения, благодаря которым учитель производит направленное воздействие на ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, решает вместе с ним развивающие, коррекционные, воспитательные, оздоровительные и профилактические задачи. В следствие многоповторного выполнения упражнений ученик улучшает свою физическую форму, совершенствует движения и развивает новые двигательные возможности. Также результат от регулярных физических упражнений способствует большому количеству изменений биологических структур и функций. Человек с ограниченными возможностями здоровья в любом возрасте может прибегнуть к физическим упражнениям, и они будут давать положительный результат, но особенно сильно адаптивная физическая культура влияет на растущий организм. Физические упражнения имеют ряд преимуществ: Развитие и укрепление опорно-двигательной системы, улучшение тонуса и эластичности мышц, увеличение силы и укрепление суставов.

Стимулирование кровообращения и обмена веществ. Увеличение работоспособности мозга и стрессоустойчивости, Развитие сенсорных функций. Адаптивная физическая культура способствует развитию интересов и потребностей, воспитывает характер, формирует поведение и волю благодаря тому, что на уроках физической культуры упражнения наполнены целенаправленными действиями, сопряжено с множеством психических процессов, с регулированием качества движений, с умственной деятельностью и эмоциональной реакцией. Выделяют эффективный способ проведения занятий физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья, который развивает координацию, волевою и психическую составляющую характера ученика, это игра. Люди всех возрастов с радостью вовлекаются в игры, потому что именно игра может удовлетворить потребности человека в эмоциях, досуге, общении и активной деятельности, а также является способом самовыражения. При выборе игр необходимо учитывать индивидуальные физические особенности, двигательные возможности группы, а также возраст. Доказано, что игровой процесс является не только развлечением, но и способом повышения телесно-двигательной активности, развития умственной деятельности и выражения эмоций.

Главным принципом в проведении физической культуры для учеников с ограниченными возможностями здоровья является индивидуальный подход, исходя из которого распределяются нагрузки. Таким образом, благодаря организации постоянных занятий адаптивной физической культурой заметно улучшается психофизиологическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, а также, что не менее важно происходит приобщение учеников к необходимым им физическим упражнениям и способностью управлять своим психофизиологическим состоянием.