

ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

PRINCIPLES FOR BUILDING CLASSES ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Стан здоров'я людини, його імунітет до захворювань пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Ідеї зміцнення здоров'я, боротьби за довголіття хвилювали видатних діячів науки і культури всіх часів і народів. Споконвічним було питання про те, як людині подолати всі несприятливі впливи навколишнього середовища на організм і зберегти гарне здоров'я, бути фізично міцним, сильним і витривалим, щоб прожити довге і творчо активне життя?

Однак проблема фізичного виховання школярів із відхиленнями в стані здоров'я залишається досить актуальною. Під час навчання руховим діям на заняттях із фізичного виховання, як на жодному з інших, неприпустимі форсування і недонавчання. Саме тому тут необхідний особистісно орієнтований підхід до кожного учня. А для того, щоб його здійснити, необхідно знати сильні і слабкі сторони кожного з учнів.

Ключові слова: фізичне виховання, дошкільники, молодші школярі, адаптивна фізкультура.

Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним факторам. Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех времен и народов. Исконным был вопрос о том, как человеку преодолеть все неблагоприятные воздействия окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить

долгую и творчески активную жизнь?

Однак проблема фізического виховання школьників с отклонениями в состоянии здоровья остаётся весьма актуальной. При обучении двигательным действиям на занятиях по физическому воспитанию, как и на любом другом, недопустимы форсирования и недоучивания. Именно поэтому здесь необходим личностно ориентированный подход к каждому ученику. А для того, чтобы его осуществить, необходимо знать сильные и слабые стороны каждого из учеников.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольники, младшие школьники, адаптивная физкультура.

The state of human health, its resistance to disease is associated with the reserve capacity of the body, the level of its protective forces, which determine resistance to adverse external factors. The ideas of health promotion, the struggle for longevity worried the minds of prominent figures of science and culture of all time and peoples. The initial question was: how can a person overcome all the adverse environmental effects on the body and maintain good health, be physically strong, strong and enduring in order to live a long and creative active life?

However, the problem of physical education of schoolchildren with disabilities in the state of health continues to be very relevant. In the training of motor activities in physical education lessons, as in any of the other, unacceptable forcing and lack of training. That is why it requires a personally oriented approach to each student. And in order to implement it, it is necessary to know the strengths and weaknesses of each of the students.

Key words: physical education, preschoolers, junior schoolchildren, adaptive physical education.

УДК 796.015.62+ 796.015.11+ 796.035

Ігнатенко С.О.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін

Навчально-наукового інституту фізичної
культури, спорту та реабілітації
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді. Стан здоров'я людини, його імунітет до захворювань пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Ідеї зміцнення здоров'я, боротьби за довголіття хвилювали видатних діячів науки і культури всіх часів і народів. Споконвічним було питання про те, як людині подолати всі несприятливі впливи навколишнього середовища на організм і зберегти хороше здоров'я, бути фізично міцним, сильним і витривалим, щоб прожити довге і творчо активне життя?

Однак проблема фізичного виховання школярів із відхиленнями в стані здоров'я залишається досить актуальною. Відставання у фізичному розвитку і функціональні відхилення в стані здоров'я внаслідок перенесених захворювань, недостатній рівень фізичної підготовленості цього контингенту учнів пред'являють особливі вимоги до організації занять фізичними вправами, створюють необхід-

ність пошуку нових засобів, форм і методів для підвищення ефективності.

Дошкільний вік, або період першого дитинства, характеризується інтенсивним розвитком усіх органів і систем. Дитина з перших днів життя має певним чином успадковані біологічні властивості, зокрема типологічні особливості основних нервових процесів: силу, врівноваженість і рухливість. Але вони лише складають основу для подальшого фізичного і психічного розвитку, а визначальними факторами є навколишнє середовище і виховання дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останніми роками спостерігається тенденція збільшення кількості дітей, які мають вади у фізичному і психічному розвитку. Проблема народження здорової дитини, її виховання і навчання вийшла за межі медичної та перетворилася в соціальну.

За даними МОЗ, за останні десятиліття стан здоров'я дошкільників різко погіршився, зокрема знизилася кількість дітей 1-ї групи здоров'я (з

23,2% до 15,1%) і збільшилася кількість дітей 2-ї групи, що мають різні відхилення в стані здоров'я (з 60,9% до 67,6%) і 3-ї групи з хронічними захворюваннями (з 15,9% до 17,3%). Викликає тривогу той факт, що до моменту вступу до школи спостерігається тенденція зростання хронічної захворюваності у дітей.

Аналіз захворюваності дітей дошкільного віку показує, що перше місце займають хвороби органів дихання (рівень захворюваності на гострі респіраторні інфекції високий – 60–70%), на другому місці перебувають паразитарні та інфекційні хвороби, а потім алергічні захворювання і хвороби органів травлення.

Однією з найважливіших ознак здоров'я є фізичний розвиток дитини. Останнє двадцятиріччя спостерігається зростання кількості функціональних відхилень на одну дитину з віком. Так, у 4-річному віці більшість дітей має 1–3 відхилення з боку різних функціональних систем (серцево-судинної, шлунково-кишкової, нервової та ін.), до 6 років ця кількість майже у 50% дітей зростає до 4–5. Від 30 до 40% дітей мають відхилення з боку опорно-рухового апарату, 20–25% – із боку носоглотки, невротичні прояви спостерігаються у 30–40% дітей молодшого та у 20–30% дітей старшого дошкільного віку. Наявність алергічних реакцій спостерігається у 10–30% дошкільнят, 10–25% мають відхилення з боку серцево-судинної системи (підвищення артеріального тиску та ін.), у 6–7-річному віці у половини дітей відзначається стійке підвищення артеріального тиску. Зростає кількість дітей із відхиленнями і захворюваннями органів травлення, кістково-м'язової (порушення постави, сколіози та ін.), сечостатевої, ендокринної систем.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Зважаючи на викладене, проблема здоров'я школярів зараз дуже актуальна. Так, учені пропонують різні оздоровчі системи, програми і т.д. Зараз фізичне виховання є однією з небагатьох галузей освіти, що дозволяє сформувати функціональну систему (далі – ФС) «Здоров'я дитини» і фундамент культури майбутньої дорослої людини, куди входять:

- позитивне ставлення до фізичних вправ, ігор і процедур, що гартують, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- мотивація до занять фізичними вправами;
- початкові навички природних рухів загально-розвивального характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі (ігри, танці і свята), культура проведення, самостійність;
- рівень фізичної підготовленості, що відповідає нормативам.

Мета статті. Під час навчання руховим діям на заняттях із фізичного виховання, як на жодному з

інших, неприпустимі форсування і недонавчання. Саме тому тут необхідний особистісно орієнтований підхід до кожного учня. А для того, щоб його здійснити, необхідно знати сильні і слабкі сторони кожного з учнів. Найважливішим критерієм здоров'я, що інтегрально відображає розвиток функціональних систем організму дитини і ступінь зрілості, є рівень фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Адаптивна фізична культура є науковою дисципліною, вона складається лише з останніх досягнень і розробок у сфері медицини і біології.

Адаптивна фізична культура – це комплекс заходів спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на реабілітацію та адаптацію до нормального соціального середовища людей з обмеженими можливостями, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя, а також усвідомлення необхідності свого особистого внеску в соціальний розвиток суспільства.

Адаптивна – назва, що підкреслює призначення засобів фізичної культури для осіб із відхиленнями в стані здоров'я. Це передбачає, що фізична культура у всіх її проявах має стимулювати позитивні морфофункціональні зрушення в організмі, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму.

Магістральним напрямом адаптивної фізичної культури є формування рухової активності як біологічного і соціального факторів впливу на організм і особистість людини. Пізнання сутності цього явища – методологічний фундамент адаптивної фізичної культури.

В останні десятиліття в нашій країні в суспільстві став помітний величезний соціальний шар інвалідів та осіб, що мають виражені порушення в стані здоров'я.

Патологічні процеси, що розвиваються в результаті хвороби, з одного боку, руйнують цілісність і природність функціонування організму, з іншого – викликають у інвалідів комплекси, психічну неповноцінність, що характеризуються тривогою, втратою впевненості в собі, пасивністю, ізольованістю або егоцентризмом, агресивністю, а часом і антисоціальними установками. Створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення втраченого контакту з навколишнім світом, успішного лікування і корекцій, психолого-педагогічної реабілітації, соціально-трудової адаптації та інтеграції цих людей у суспільство належить сьогодні до першорядних державних завдань [2].

Ці функції і виконує фізична культура для осіб із відхиленнями здоров'я (адаптивна фізична культура). Адаптивна фізична культура базується на загальній фізичній культурі, яка є щодо першої

родовим поняттям. На відміну від базової дисципліни, об'єктом пізнання і перетворення адаптивної фізичної культури є не здорові люди, а особи з обмеженими фізичними можливостями. Останнім часом у вітчизняних правових документах цей термін – «особа з обмеженими можливостями як стан здоров'я» – зустрічається часто.

До змісту спеціальних освітніх умов уходять спеціальні освітні програми та методи навчання і середовище життєдіяльності, а також педагогічні, медичні, соціальні та інші види послуг, без яких не можна (важко) здійснювати освіту цієї категорії осіб.

Оскільки об'єктом адаптивної фізичної культури є настільки незвичайна для фізичної культури категорія учнів, то, безумовно, потрібна значна, а іноді й принципова трансформація (пристосування, корекція або адаптація) завдань, принципів, методів і організованих форм основних розділів базової дисципліни. Звідси назва – «адаптивна фізична культура».

Мета адаптивної фізичної культури як виду фізичної культури може бути визначена так: максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення в стані здоров'я за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування відпущених природою і наявних (що залишилися в процесі життя) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, гармонізації для максимальної самореалізації (як соціально й індивідуально значимого об'єкта).

Щоб раціонально організувати рухову активність, будувати педагогічний процес, визначати дидактичні лінії, ставити і вирішувати завдання освітньої діяльності, необхідно знати стан здоров'я, фізичні, психічні, особистісні особливості дітей із порушеннями розвитку, оскільки характеристика об'єкта психологічних впливів є вихідною умовою будь-якого процесу освіти [1].

Натепер розроблено три рівні принципів адаптивної фізичної культури: соціальні, загальнометодичні і спеціальнометодичні. При цьому під принципами в теорії адаптивної фізичної культури (як і в теорії фізичної культури) розуміються найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

Соціальні принципи адаптивної фізичної культури відображають педагогічні детермінанти культурного і духовного розвитку особистості і суспільства в цілому, вміщуючи осіб з обмеженими функціональними можливостями.

Загальнометодичні принципи адаптивної фізичної культури відображають особливості реалізації дидактичних принципів свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності у формуванні знань, рухових умінь, розвиток фізичних якостей і здібностей в осіб з обмеженими функціональними можливостями.

Соціальнометодичні засади адаптивної фізичної культури побудовані на основі інтеграції принципів суміжних дисциплін і законів онтогенетичного розвитку. Ці принципи є основними педагогічними в роботі з дітьми, що мають обмежені функціональні можливості. До цієї групи належать такі: принцип діагностування, диференціації та індивідуалізації, корекційно-розвивальної спрямованості і варіативності педагогічних впливів, а також принцип пріоритетної ролі мікросоціуму [1].

Слід особливо відзначити той факт, що в установах додаткової освіти довгий час тонка, що вимагає професійних знань, умінь, навичок, фізкультурно-оздоровча та спортивна робота з дітьми, що мають обмежені функціональні можливості, велася фахівцями з фізичної культури, підготовленими для роботи зі здоровими дітьми.

До того ж, як показала практика, державні програми з фізичної культури в освітніх установах не відображають сучасних наукових тенденцій і технологій ні за обсягом, ні за змістом. Так, два уроки фізкультури на тиждень не здатні задовольнити потребу дитини з обмеженими функціональними можливостями в руховій активності і не можуть вирішити величезного комплексу корекційних завдань, вимагають системних знань.

Вирішення означених проблем стало можливим тільки з появою і становленням нової організаційної форми фізичної освіти осіб з обмеженими функціональними можливостями – додаткової освіти. Її метою є підвищення рівня розвитку рухових здібностей, виховання дисципліни поведінки і на цій основі підвищення успішності і соціально-трудова адаптація дітей і підлітків з обмеженими функціональними можливостями.

Висновки. Із вищесказаного можна зробити такі висновки:

- адаптивна фізична культура базується на загальній фізичній культурі і відрізняється від базової дисципліни об'єктом пізнання, яким є не здорові люди, а особи з обмеженими функціональними можливостями. Це принципово трансформувало завдання, принципи, методи, організаційні форми роботи;

- практика показала, що державна програма з фізичної культури в освітніх установах ні за обсягом, ні за змістом не задовольняє потреби дитини з обмеженими фізичними можливостями у руховій активності і не може вирішити величезного комплексу корекційних завдань.

Вирішення означених проблем стало можливим тільки з появою і становленням нової форми фізичної освіти для осіб з обмеженими функціональними можливостями – додаткової освіти.

Так, украй актуальною проблемою є теоретичне розроблення і практична реалізація комплексу організаційно-педагогічних умов, що сприяють ефективній реабілітації осіб з обмеженими можливостями, засобами фізичної культури і спорту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ветрова И.В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 494 с.
2. Уфимцева Л.П. Реабилитация лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2007. 176 с.
3. Фонарев М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника / М.И. Фонарева. Москва: Просвещение, 2003. 107 с.