

УДК 364

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
МЛАДШИХ КЛАССОВ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ
ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**



**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS
AND CHILDREN WITH DISABILITIES AS THE MAIN COMPONENT
OF HEALTH MAINTENANCE**

Чашкова Олеся Юрьевна

Кубанский государственный технологический университет

Красников Максим Дмитриевич

Кубанский государственный технологический университет
adm@kgtu.kuban.ru

Chashkova Olesya Yurievna

Kuban State Technological University

Krasnikov Maxim Dmitrievich

Kuban State Technological University
adm@kgtu.kuban.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена значимость адаптивной физической культуры в современных реалиях, в связи с появлением проблем со здоровьем встречающихся у школьников, которые связаны с малоактивным образом жизни, а также проанализирована статистика количество детей-инвалидов по Краснодарскому краю. Адаптивная физическая культура предназначена для обучения инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц, а также для поддержания здоровья школьников.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье, физические нагрузки, школьники, дети-инвалиды.

Annotation. This article considers the importance of adaptive physical culture in modern realities, in connection with the appearance of health problems encountered in schoolchildren, which are associated with a low-activity lifestyle, and also analyzes the statistics of the number of disabled children in the Krasnodar Territory. Adaptive physical culture is designed to teach disabled people or persons with disabilities, taking into account their psychophysical development, individual capabilities and health status, providing correction of developmental disorders and social adaptation of these persons, as well as to maintain the health of schoolchildren.

Keywords: adaptive physical culture, health, physical activity, schoolchildren, children with disabilities.

Введение

Люди недооценивают влияние гаджетов на самих себя и своё здоровье. Гиподинамия (пониженная подвижность) – нарушение функционирования всех органов и систем в условиях снижения сокращения мышц, стало привычным для населения [1]. Из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник; снижается емкость легких и легочная вентиляция, ослабляется тонус стенок артерий и вен, падает артериальное давление, ухудшается снабжение тканей кислородом, страдают обменные процессы.

Исследования ученых гигиенистов свидетельствуют, что от 82 до 85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении [2]. Даже у учеников младших классов физическая активность (ходьба, бег, активные игры) занимает от 16 до 19 % времени дня, из которых на физическое образования приходится лишь от 1 до 3 %.

Решением данной проблемы выступает активный отдых и организация физической деятельности школьников. Основываясь на исследованиях ученых, состояние здоровья людей на 50 % зависит от образа жизни, на 15–20 % наследственности, на 15–20 % от окружающей среды и на 10–15 % от медицины. В связи с этим для решения проблемы сохранения и поддержания здоровья ведущая роль отводится системе образования, ориентированной на формирование здорового образа жизни, как приоритетной задачи. Появились государственные программы оздоровительного направления, широко распространяются и развиваются виды активной деятельности, в том числе – адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура является комплексом мероприятий, направленных на адаптацию к социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, а также осознанию личного вклада в социальное развитие общества [3].

Исследователи, изучающие адаптивную физическую культуру, включают в нее четыре компонента: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация. [4]

Основными направлениями адаптивной физической культуры являются занятия с людьми инвалидами и детьми дошкольного возраста, так как у ребенка начинаются новые жизненные программы деятельности, меняется режим, увеличивается нагрузка на организм, и требуется комплекс занятий, который поможет переходу на сложный жизненный уровень.

Технология адаптивной физической культуры сложна в связи со следующими факторами: избытие видов отклонений в здоровье детей, сложность определения нагрузки с учетом противопоказаний, сложность выбора средств и методов адаптивной физической культуры, сложность выбора показателей контроля состояния здоровья. [5]

Все эти факторы препятствуют достижению высокого уровня развития адаптивной физической культуры. Решение этих проблем – важная задача, так как физическая активность необходима не только для здоровых детей, но и имеющих ограничения в физических возможностях.

Статистике федерального реестра Краснодарского края по количеству детей-инвалидов, показывает следующую картину. В 2020 году количество детей-инвалидов составило 28181 чел., что больше на 5195 чел. По сравнению с 2017 годом, а темп прироста составил 22,6 %. Причем заболевших мальчиков в 1,5 раза больше чем девочек.

Таким образом, адаптивная физическая культура является составной частью физической культуры. Играет важную роль в социализации личности школьников с отклонениями в состоянии здоровья, потому как она оказывает огромное воздействие на человека, развивая его духовно и физически. Современная организация физкультурно-спортивной деятельности, основанная на новых формах учебного процесса, будет формировать у детей спортивную культуру, повышая интерес к здоровому образу жизни в будущем.

Литература

1. Балькина Л.Н. Адаптивная физкультура в системе дополнительного образования в средней общеобразовательной школе // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 42. – С. 100–107.
2. Ресурсы организма – иммунитет, здоровье, долголетие / А.Э. Васильев [и др.]. – СПб. : «Вита Нова», 2017. – 416 с.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. – М. : «АРКТИ», 2012. – 64 с.
4. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе / Г.А. Литвина [и др.] // МНКО. – 2019. – № 3 (76). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-razvitii-lichnosti-studentov-v-pedagogicheskom-vuze>
5. Федякина Л.К., Кортанова Ж.Г., Скорик Н.В. Технология адаптивного физического воспитания студентов на занятиях физической культурой в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». – 2015. – № 11. – С. 167–169.

Referenses

1. Balykina L.N. Adaptive physical education in the system of additional education in secondary general education school // Problems and prospects of education development in Russia. – 2016. – № 42. – P. 100–107.
2. Body resources – immunity, health, longevity / A.E. Vasiliev [and others]. – SPb. : «Vita Nova», 2017. – 416 с.
3. Kashtanova G.V., Mamaeva E.G. Medical control over the physical development of pre-school children and junior schoolchildren. – M. : ARCTI, 2012. – 64 p.
4. The role of adaptive physical culture in the development of students' personality in pedagogical higher education institution / G.A. Litvina [et al.] // MNCO. – 2019. – № 3 (76). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-razvitii-lichnosti-studentov-v-pedagogicheskom-vuze>
5. Fedyakina L.K., Kortanova J.G., Skorik N.V. Technology of adaptive physical education of students in physical education classes at the university // International Scientific Journal «Symbol of Science». – 2015. – № 11. – P. 167–169.