

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

На нынешнем этапе развития физической культуры и спорта для большинства людей, возникает необходимость поиска и разработки новых подходов, позволяющих оценивать эффективность физического воспитания.

Адаптация – совокупность ответных реакций, лежащая в основе приспособления организма к перемене окружающих условий и направленная на поддержание гомеостаза. Значимость проблемы адаптации в спорте и занятиях физической культурой обусловлена прежде всего тем, что организм должен приспосабливаться к физическим нагрузкам в относительно небольшой срок. Именно скорость формирования адаптации, и ее продолжительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность человека [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – направлена на участие людей с ограниченными возможностями в физической активности. Цель АФК для детей – улучшение физического здоровья и общего самочувствия, адаптировать и интегрировать людей с инвалидностью, развить уверенность в своих силах. Задачами адаптивной физической культуры являются: разработка индивидуальных программ физической активности, обучение двигательным навыкам с учетом особенностей каждого ребенка, привлечение специалистов для работы с различными категориями детей с ограниченными возможностями.

АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей, как медицина, физкультура, социальная педагогика.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья. Под этим термином обычно понимают нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержку психического развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра.

В настоящее время существует немало центров для восстановления здоровья и человек может, в зависимости от диагноза, заниматься как самостоятельно в фитнес залах, так и с помощью специалистов в оздоровительных центрах. Есть тренажёры, спроектированные специально для лечения каждого диагноза, например, для нормализации функций опорно-двигательного аппарата после травмы [2].

Основа физкультурно-оздоровительной работы с детьми и молодежью, имеющие ограниченные возможности здоровья осуществляется в традиционной форме: физкультминутки, подвижные игры, физические игры, закаливание, дыхательная гимнастика, упражнения между занятиями (динамическая пауза), летние забавы на прогулках. Однако на сегодняшний день физическая активность предлагает инновационные формы работы: детский фитнес (система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление нормального физического и психического здоровья, и социальную адаптацию), направление «Са-Фи-Данс» (оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике, программу по ритмической пластике, упражнения с фитболом и др. [3].

По данным ряда исследований, около 75 % детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12 %, а среди старших – всего 5 %. Более чем у 50 % детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. В настоящее время дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад. Около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью. Причем, за период обучения в школе показатели физического здоровья учащихся, в среднем, ухудшаются. Так, если среди поступающих в первый класс практически здоровых детей около 12 %, то к выпускному классу их численность сокращается наполовину. Около 50 % юношей и девушек выходят из школы уже имея 2–3 диагноза болезней, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми.

Двигательные нарушения могут быть вызваны рядом неврологических заболеваний, травмами позвоночника или головного мозга, мышечными дистрофиями, врожденными аномалиями. Психологические проблемы в свою очередь могут возникать из-за генетических факторов, стресса, социальных или экологических факторов. Важно учитывать, что в некоторых случаях двигательные и психические нарушения могут быть взаимосвязаны, что требует комплексного подхода к диагностике и лечению.

В адаптивной физической культуре детей и учащейся молодежи используются различные инновационные формы и методы, которые помогают детям и молодым людям с ограниченными возможностями сохранять и повышать свою физическую активность, развивать координацию движений, укреплять мышцы и общую физическую форму [5].

Одной из инновационных форм является использование различных игровых элементов в занятиях адаптивной физической культурой. Игровые элементы делают занятия более позитивными, интересными и мотивирующими для детей и молодых людей. Например, можно использовать мячи, баскетбольные кольца, мини-гольф поля и другие спортивные аксессуары, чтобы создать разнообразные игровые задания и соревнования.

Также в адаптивной физической культуре часто используются разные виды адаптивного спорта, которые адаптированы специально для детей и молодежи с ограниченными возможностями. Например, это может быть адаптивная легкая атлетика, плавание, горнолыжный спорт и другие. Эти виды спорта позволяют детям и молодым людям участвовать в спортивных соревнованиях на равных правах с другими участниками. Кроме того, в адаптивной физической культуре используются инновационные технологии и оборудование, которые помогают детям и молодым людям с ограниченными возможностями улучшить свою физическую активность. Например, это может быть специальное оборудование для проведения физических упражнений, как традиционных, так и адаптированных, или же различные мобильные приложения и программы для тренировок.

Одним из примеров практического опыта в адаптивной физической культуре является использование мультимедийного материала для проведения занятий. Например, можно использовать видеоролики с разными упражнениями и спортивными играми, которые помогут детям лучше понять и выполнить требуемые движения. Также в адаптивной физической культуре применяются инновационные методики работы с детьми и молодежью с ограниченными возможностями.

Например, это может быть методика индивидуального подхода к каждому участнику занятий, учет его индивидуальных особенностей и потребностей, а также использование мотивирующих техник для повышения интереса к физической активности. Особое внимание также уделяется развитию физической культуры у детей и молодежи с ограниченными возможностями через внешкольные формы деятельности, такие как спортивные секции, клубы и спортивные мероприятия [5].

Таким образом, важным и динамично развивающимся сегментом физического воспитания является адаптивная физическая культура. Она имеет огромное значение и мобилизационный потенциал который оказывает глубокое и положительное влияние на многие аспекты жизни людей, принципиально влияющие на результаты активности, в которую они вовлечены в той или иной сфере деятельности. Развитие и совершенствование долговременной адаптации во время занятий физической культурой проявляется на разных этапах деятельности человека.

Продолжающееся внимание к инновациям, исследованиям и развитию в этой области будет способствовать созданию более инклюзивного и здорового общества для всех.

### **Список использованной литературы**

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996 – 95 с.
2. Храмов, В. В. Теория и практика информатизации физического воспитания: моногр. / В. В. Храмов. – Гродно: ГрГУ, 2014 – 252 с.
3. Федякин, А. А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза / А. А. Федякин, Ю. Ф. Тумасян, Л. К. Федякина // Адаптивная физическая культура. – 2005 – № 3 – С. 25–27.
4. Самуйлов, Д. Н. Здоровый образ жизни. / Д. Н. Самуйлов, О. С. Еромова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: материалы междунар. науч.-прак. конф. (9-10 декабря 2009 г.) / Под ред. Трифонова В. В. – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2009. – С. 151.
5. Копылова, Е. А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении / Е. А. Копылова // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. Науч.-техн. Конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во образования и науки Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: МО УВО Белорус. – Рос. Ун-т, 2020. – 539 с.

**И. М. Масло, В. Н. Будковский**

г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

### **К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Наряду с загрязнением окружающей среды, ускорением темпа жизни, внешней нестабильностью и другими вызовами современности происходит истощение защитных механизмов человека, ослабление его иммунной системы, рост клинических патологий, с чем связано увеличением отрицательных эмоций, стрессовых состояний и т.п. Особенно этому подвержены дети – наиболее уязвимая группа населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и благосостояния нации.

Утвержденная Министерством образования Республики Беларусь (15 августа 2019 г. № 138) программа дошкольного развития [3] акцентирует внимание на важности совершенствования методики физического воспитания детей 5-6 лет, поскольку функциональные резервы организма в этом возрасте формируют основу для дальнейшей физической и интеллектуальной активности ребёнка.