

Яшкуллов Станислав Дорджиевич

преподаватель

Санкт-Петербургское ГБ ПОУ «Охтинский колледж»

г. Санкт-Петербург

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные цели и задачи занятий адаптивной физической культурой (далее – АФК), в группах для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Указана необходимость индивидуального подхода и дифференциации нагрузок при работе с данными обучающимися. Работа будет полезна преподавателям физической культуры, организующими занятия с лицами указанных категорий.*

***Ключевые слова:** лица с инвалидностью, лица с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, современные образовательные технологии.*

На занятиях адаптивной физической культурой с лицами с инвалидностью, лицами с ОВЗ преподавателю следует быть особо внимательным и наблюдательным, чтобы своевременно определить по внешним признакам самочувствие занимающихся, и их реакцию на физическую нагрузку. Преподаватель должен уметь определять оптимальную физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска к занятиям после перенесенных заболеваний, а также знать анатомию, физиологию и психологию человека.

В отличие от обычных занятий физической культурой в адаптивной программе продолжительность подготовительной и заключительной части урока увеличивается, а основная сокращается. Это связано с возможностями организма обучающихся переносить физические нагрузки.

Особо стоит отметить конкретику в подаче изучаемого материала, так как чем больше занимающиеся осознают цель проводимых занятий, тем меньше они будут нуждаться в контроле, сознательно будут выполнять стоящие перед ними задачи.

В настоящее время образовательные технологии, применяемые на уроках физической культуры, достаточно глубоко изучены. Вместе с тем, большая часть исследований относится преимущественно к работе с обучающимся основной и подготовительной медицинских групп. Предлагаем более углубленно остановиться на применении образовательных технологий на уроках адаптивной физической культуры с лицами, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья.

С начала 2023–2024 учебного года в СПбГБПОУ «Охтинский колледж» в группах №161, 160, обучается 26 человек, имеющих инвалидность и ограниченные возможности здоровья.

Таблица 1

Категория заболеваний	Количество обучающихся	% соотношение
Опорно-двигательный аппарат	2	8
Общие заболевания	10	38
Интеллектуальные нарушения	14	54
Имеющие инвалидность	15	58
Всего	26	100

К современным образовательным технологиям, применяемым на уроках АФК относятся.

- I. Здоровьесберегающие.
- II. Личностно-ориентированные.
- III. Соревновательные.
- IV. Игровые.
- V. Информационно-коммуникативные.
- I. Здоровьесберегающие технологии.

Цель данных технологий – развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, сохранение и использование оставшихся в наличии двигательных качеств.

В рамках достижения этой цели широко применяется дифференцированный подход, суть которого заключается в том, что нагрузка и сложность упражнений варьируется в зависимости от индивидуальных результатов обучающихся.

Реализация данного подхода осуществляется следующим образом – упражнения систематизируются по виду заболеваний, а комплексы упражнений разрабатываются с малой дозировкой и быстрой сменой мышечных групп, во избежание быстрого утомления обучающихся. Применяются подвижные игры с элементами спортивных игр, доступных для обучающихся с ОВЗ.

II. Личностно-ориентированные технологии.

Целью является создание условий, для развития физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся с учетом индивидуальных заболеваний. Формирование умений самостоятельно приобретать и использовать полученные знания, планировать свою деятельность, прогнозировать и оценивать ее результаты.

В ходе реализации вышеуказанной технологии для каждого обучающегося разработаны индивидуальные комплексы упражнений.

У лиц с инвалидностью и ОВЗ выполнению упражнений препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков.

Излишнее напряжение также возникает и при утомлении, что в свою очередь, замедляет выполнение уже заученных действий. Поэтому целесообразно чередовать обычное выполнение упражнения с более плавным.

Стоит учесть и особенности методов в реализации личностно-ориентированной технологии. Так, при применении метода снижения мышечных напряжений необходимо учитывать вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума при выполнении технического приема. Это позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигатель-

ном навыке, наладить контроль за координацией движений. Также для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения упражнения и амплитуду движения, снизить темп и требования к результативности путем варьирования весом снаряда и т. п.

Как пример можно привести выполнение обучающимися упражнения с отягощениями (медицинболами), после которых они переходят на облегченные снаряды (волейбольные, баскетбольные мячи). При этом снижаются требования к силе в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

С целью оптимизации технического приема активно применяется метод дополнительных ориентиров и срочной информации для координации уровня амплитуды, темпа и ритма, а также активизации процесса осознания совершаемых действий.

Например, на стене или полу наносится контур, мишень, точки. Бросок снаряда (баскетбольный, теннисный мяч) осуществляется четко в размеченных границах. Обучающийся при выполнении упражнения подбирает дистанцию, рассчитывает силу и траекторию броска, тем самым совершенствуя точность и чувство дистанции. Большую эффективность в реализации личностно-ориентированной технологии показал метод сопряженного воздействия. Он основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности. В процессе урока учитываются не только состав работающих мышц и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Пример: Совершенствуется техника выполнения упражнения, одновременно развивается взрывная сила в упражнениях с различного рода отягощениями (медицинболы, и т. п.). При применении методов, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков необходимо чтобы

упражнения были систематизированы по видам заболеваний и являлись выполнимыми для всех обучающихся. Для этого время для смены упражнений выделяется больше.

III. Соревновательные технологии.

Целью данной технологии является формирование умения ориентироваться в быстро изменяющихся условиях, принимать решения с учетом сложившейся ситуации. Воспитывать морально-волевые качества такие, как воля к победе, упорство, целеустремленность, взаимовыручка.

Большинство задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях повышенной напряженности. В условиях утомления у обучающихся в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных действиях, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большего объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику, целесообразно приводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Важно при применении данных технологий на уроках адаптивной физической культуры, стремиться, чтобы результат был равным (ничейным), так как обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, особенно с интеллектуальными нарушениями, наиболее болезненно переживают поражения. Это достигается судейством, более тщательным отбором игроков во время деления на команды. При невозможности вовлечь учащегося в соревновательный процесс, необходимо привлечь его в качестве судьи, секретаря соревнований, и т. д. и т. п.

IV. Игровые технологии.

Применение игровых технологий на уроках адаптивной физической культуры дает возможность обучающимся проявлять творческий подход для дости-

жения поставленных целей и задач, развивает познавательные способности, повышает интерес к учебной деятельности.

При применении данного метода в обязательном порядке следует учесть, что у каждого обучающегося должна быть выполняемая им роль, они должны взаимодействовать друг с другом, так, чтобы работа каждого была важным вкладом в общий результат. Смену ролей необходимо проводить на каждом уроке.

V. Информационно-коммуникативные технологии.

Цель данной технологии – повышение информационно-познавательной деятельности, интереса к предмету.

Применение в рамках вышеуказанной технологии компьютерных средств и интернет-ресурсов позволяет более подробно предоставить теоретический материал. Обучающиеся быстрее усваивают правила спортивных игр и тактические действия игроков, проявляют интерес после изучения истории вида спорта и изучении биографии выдающихся спортсменов.

Обучающимся с некоторыми видами заболеваний, часто такой вид деятельности является возможностью проявить себя.

Заключение.

Благодаря использованию современных образовательных технологий, обучающиеся с инвалидностью и ОВЗ повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье, подтверждением этого может служить снижение количества пропусков занятий по болезни. Повышается уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся. В качестве примера можно привести участие обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в соревнованиях среди коррекционных групп СПбГБПОУ «Охтинский колледж», где команда группы №161 заняла 2-е место.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2010. – 218 с. – EDN YQBUUR

2. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье: учебно-методическое пособие / В.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. EDN RYSBPT

3. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.К. Добровольского – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.