

Наименьший удельный вес (16%) имеет фактор «2». Этот фактор определяется развитием силы ног и активной гибкостью; коэффициент корреляции результатов теста «приседания на двух» с латентным показателем составляет $K_{2-6}=0,80$, коэффициент корреляции теста «наклон вперед стоя на возвышении» – $K_{2-5}=0,79$.

Девушки 12–17 лет

Статистическим анализом данных тестирования выявлено 2 ортогональных фактора, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 59%. Весовые коэффициенты выявленных факторов варьируют в интервале от 20 до 39%.

Наибольший удельный вес (39%) имеет фактор «1», который определяется комплексом двигательных качеств: быстротой (коэффициенты корреляции тестов «бег на 30 метров» и «бег на 60 метров» составляют соответственно $K_{1-8}=0,88$ и $K_{1-9}=0,85$), скоростной выносливостью (коэффициенты корреляции теста «бег на 300 метров» – $K_{1-10}=0,83$) и скоростно-силовыми качествами (коэффициент корреляции теста «прыжок в длину с места» $K_{1-2}=0,73$).

Удельный вес фактора «2» составил 20%. Этот фактор определяется развитием силы мышц ног, характеризуемой тестом «приседания на двух» ($K_{2-6}=0,76$).

Заключение. Нами выявлены те физические качества юных спортсменов 12–17 лет, занимающихся на тренировочном этапе, которые определяют особенности развития двигательных способностей, характерных для занятий легкой атлетикой по программе спорта ЛИН.

Выявленные нами закономерности развития двигательных качеств позволяют более эффективно проводить спортивную ориентацию и отбор, научно обосновывать соотношение тренировочных средств общей и специальной физической подготовки при занятиях легкой атлетикой, вносить коррективы в тренировочный процесс со спортсменами с интеллектуальными нарушениями.

Литература

1. Литош Н.Л., Парыгин Е.П. Возрастные закономерности развития двигательных способностей юношей 11–16 лет с нарушением интеллекта//Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С.26–28
2. Литош, Н.Л. Оценка физической работоспособности юных футболистов, занимающихся по программе спорта ЛИН//Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 1(37). – С.49–54.

ФОРМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Н.Л. Литош

Шадринский государственный педагогический университет,
Российская Федерация, e-mail: litoshnina@yandex.ru

В статье представлены основные формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, приведены их основные цели и задачи. В работе раскрыто содержание инновационных здоровьесберегающих технологий в обучении и совершенствовании двигательных действий детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья; их роль в системе коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы дошкольных образовательных организаций.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дошкольники, здоровьесберегающие технологии.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет одну из важнейших задач: охрана и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого–педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск инновационных форм и технологий повышения эффективности физкультурно–оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка [1].

Важное место отводится инновациям в области физического воспитания дошкольников, основанным на идее интеграции умственного и физического развития [2]. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы [3].

Увеличивается количество детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронически больных и детей–инвалидов: среди данного контингента практически здоровые дети составляют 4–5%, с нарушением осанки – 55–65%, с плоскостопием – 40%, 4% – дети с ограниченными возможностями здоровья; более 16 % детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья; Они надолго оказываются лишенными активных занятий физическими упражнениями или, в лучшем случае, получают небольшую нагрузку, далеко не удовлетворяющую потребности детского организма в движении. Между тем с точки зрения физиологии, гигиены и клинической медицины таким детям особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических учреждениях, для сохранения и упрочения здоровья, нарушенного заболеванием.

Поэтому дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, нуждаются в специальных технологиях физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития детей дошкольного возраста [1].

Целью статьи явилось определение эффективности основных форм адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Формы организации занятий по адаптивному физическому воспитанию чрезвычайно разнообразны; они могут быть систематическими (физкультурные занятия, утренняя гимнастика), эпизодическими (прогулки–походы), индивидуальными (для детей с выраженными нарушениями развития), массовыми (физкультурный досуг, праздники), игровыми и соревновательными. Цели и задачи всех форм организации адаптивного физического воспитания – расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями; приобщение к доступной спортивной деятельности, интересному досугу; развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни детей.

Материал и методы. Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами в оздоровлении детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия адаптивным физическим воспитанием имеют следующие типы направленности:

– образовательные, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения двигательным действиям;

– *коррекционно-развивающие*, предназначенные для развития и коррекции физических качеств, коррекции техники движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

– *лечебно-оздоровительные*, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний; восстановления нарушенных функций при хронических заболеваниях; нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– *рекреационные*, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности;

– *спортивные*, предназначенные для совершенствования физической подготовки в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия: фактически каждое занятие физическими упражнениями содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, т.е. наиболее типичными для адаптивного физического воспитания являются комплексные занятия.

Главным направлением адаптивной физической культуры (АФК) является то, что всем без исключения детям и, особенно тем, у кого имеются отклонения в состоянии здоровья, обязательно необходима специально организованная двигательная деятельность под руководством специалистов, прошедших соответствующую подготовку. Для детей должны быть разработаны адаптированные образовательные программы, учитывающие уровень физического состояния (физическое развитие и двигательный потенциал), вид и степень нарушения здоровья ребенка [1].

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента обнаружения той или иной патологии, первоочередное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления двигательной деятельности.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе адаптивного физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к имеющимся (сохранным) двигательным возможностям детей с учетом заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Основная цель адаптивного физического воспитания – формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни; осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок. В процессе занятий АФК обучающиеся должны освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма.

Во время двигательной деятельности детей целесообразны занятия физическими упражнениями в рамках адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации; особый интерес у детей дошкольного возраста вызывает такой вид адаптивной физической культуры, как креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время инновационные направления включают в себя: игровой стретчинг, аквааэробику, фитбол-гимнастику, СА-ФИ-ДАНСЕ, хатха-йогу, игротерапию [3].

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных упражнениях на растягивание мышц тела и

суставно–связочного аппарата (рук, ног, позвоночника), которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без внешнего воздействия; самостоятельное управление телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно–ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений для решения оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, координацию движений и ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Цель методики заключается в удовлетворении естественной биологической потребности детей в движении; совершенствовании функций организма, повышении его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Аквааэробика происходит от двух слов «аква» – вода, «аэробика» – комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполняемых под музыку в водной среде. Занятия аквааэробикой способствуют формированию «мышечного корсета»; создают условия для корригирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций, предупреждению искривлений позвоночника; гармоничному развитию всех мышечных групп; устранению повышенной возбудимости и раздражительности.

Аквааэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста; она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Целью занятий является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами плавания.

Фитбол-гимнастика («fit» – оздоровление, «ball» – мяч) – комплексы упражнений, выполняемых с помощью больших мячей диаметром 45–75 см. Фитбол–гимнастика *формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способность удерживать равновесие; развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития детей дошкольного возраста.*

Занятия фитбол-гимнастикой начинают с ознакомления детей с фитболом, формирования представления о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений в форме сказки и выполнений упражнений подражательного характера. Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям соматически ослабленным детям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм детей, способствует проявлению ими максимальных функциональных возможностей и психических сил.

СА-ФИ-ДАНСЕ – программа физических упражнений, основными разделами которой являются: танцевально–игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика; все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей дошкольников.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально–подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально–творческие игры и специальные задания. При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

Основной целью программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики; при реализации программы решаются задачи по формированию навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развития умения эмоционально выражать свои чувства; проявлению творчества в движениях; развитию лидерства, инициативы, взаимопомощи и трудолюбия.

Обучение по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий; все это способствует укреплению здоровья дошкольника, его физическому и умственному развитию.

Хатха-йога – базовая ступень, включающая в себя статические упражнения с дыхательными практиками. Данные упражнения позволяют детям развивать гармонично не только тело, но и душу: владеть эмоциями, искусством самоконтроля, концентрацией внимания, душевного равновесия, уверенности в себе и т.д.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы. В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуемную энергию на укрепление здоровья: статические позы (асаны) животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями; динамические позы направлены на концентрацию, гибкость и растягивание, осознание возможностей своего тела.

Для правильного выполнения асан требуется физическое, волевое и эмоционально-напряжение, поэтому так важно чередование фаз «напряжение-расслабление». Расслабление идет после каждой асаны, кроме того, поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. В процессе игровой психогимнастики, дети вызывают у себя различные ощущения, типа «тепло-холод», включая свое воображение, овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма.

Главная задача хатха-йоги – обретение здоровья, т.е. последовательно развить качества организма, помогающие поддерживать здоровое функционирование мозга, психики и тела через специальные упражнения, дыхание и релаксацию.

Игровая терапия – это система коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей дошкольного возраста, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра (М.В. Киселева, 2015). Она позволяет заранее предупредить или справиться с проблемами, возникшими в эмоциональной сфере и поведении ребенка, а также провести коррекцию отдельных черт его характера.

Основная цель игровой терапии – помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций (А.А. Осипова, 2002).

Игра – это самый лучший путь к психической устойчивости у детей, к избавлению их от страхов и к умению общаться. Для детей младшего школьного возраста полезной считается песочная игротерапия; основной, самой доступной и эффективной игровой терапией считается ролевая игра.

Среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах. Игры помогают преодолеть робость, застенчивость, страх.

Подвижные игры создают дополнительные возможности общения детей со сверстниками и взрослыми. Создают условия для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитывают у них дружеские взаимоотношения и умение действовать в коллективе. Игры с родителями – неотъемлемая часть развития детей. Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений, сближают детей и родителей.

Данные современные инновационные образовательные технологии имеют значительные результаты в оздоровлении детей. В результате проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию снижается количество простудных заболеваний, повышается посещаемость детей, выражен переход детей из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих [3].

Заключение. Таким образом, в результате целенаправленного воздействия занятий по адаптивному физическому воспитанию именно в дошкольном возрасте формируется здоровый образ жизни, создаются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, физической работоспособности, развиваются двигательные способности, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма ребенка. Специалистам по адаптивному физическому воспитанию, учитывая значимость двигательной активности для развития растущего организма, необходимо решать следующие задачи: повысить интерес детей к занятиям физическими упражнениями, увеличить объем двигательной активности; поднять эмоциональный настрой детей на физкультурных занятиях, чтобы они приносили радость, поддерживали хорошее настроение; побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности [2].

Как показывает положительный опыт проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с дошкольниками, перечисленные задачи можно решать путем введения здоровьесберегающих инновационных образовательных технологий, учитывающих физические возможности и потенциальные двигательные способности детей.

Литература

1. Литош, Н.Л. Качество инклюзивного физкультурного образования /Н.Л. Литош // Педагогическое образование: традиции, инновации, поиски, перспективы: мат-лы IX межд.н-пр.конф.– Шадринск: ШГПУ.– 2019.– С.51–56.
2. Литош, Н.Л. Организация спортивной подготовки в системе адаптивного физического воспитания /Н.Л.Литош//Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: мат-лы н-пр. конф., Омск: СибГУФК. – 2017. – С.192–194.
3. Маханева, М.Д. Здоровый ребенок / М.Д. Маханева– М.: АРКТИ, 2004.