

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВНОЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.**

**У.Д. Колосова, М.А. Абрамова**

Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова, Архангельск, e-mail:

[u.kolosowa@yandex.ru](mailto:u.kolosowa@yandex.ru)

доцент, к.б.н., доцент кафедры спортивных дисциплин, e-mail: [m.a.abramova@narfu.ru](mailto:m.a.abramova@narfu.ru)

**В данной статье анализируется как физическое воспитание влияет на развитие физических и психологических качеств детей, имеющих церебральный паралич. Дается понятие адаптивного физического воспитания. Выделяются и описываются принципы работ с детьми, имеющих церебральный паралич.**

Ключевые слова: физическое воспитание, дети с детским церебральным параличом.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IS THE BASIC APPROACH TO THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CHILDREN WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALYSIS.**

**U.D. Kolosova, M.A. Abramova**

Northern (Arctic) Federal University named after M.V.  
Lomonosov, Arkhangelsk, e-mail:

[u.kolosowa@yandex.ru](mailto:u.kolosowa@yandex.ru)

Associate Professor of the Department of Sports Disciplines, e-mail: [m.a.abramova@narfu.ru](mailto:m.a.abramova@narfu.ru)

**This article analyzes how physical education affects the development of physical and psychological qualities of children with cerebral palsy. The concept of adaptive physical education is given. The principles of working with children with cerebral palsy are highlighted and described.**

Key words: physical education, children with cerebral palsy.

Оптимально организованная двигательная активность учащихся вспомогательных школ способствует улучшению их физического и психологического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности ребёнка с детским церебральным параличом [1].

Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа двигательных нарушений, которые возникают при повреждении головного мозга и выражаются в недостатке или отсутствии управления с позиции нервной системы за функционированием мышц. [2].

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры (АФК), удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в

формировании положительного и активного отношения к АФК. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Задачами адаптивного физического воспитания в школьном возрасте являются:

1. Развитие двигательных навыков.
2. Развитие психических процессов и речи.
3. Развитие познавательной деятельности.
4. Профессиональная ориентация.

Урочная форма является основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры. В таблице №1 представлены подразделения уроков исходя из основ целей, задач и программного содержания.

Направленность урока	Задачи урока
Урок образовательной направленности	формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям
Уроки коррекционно - развивающей направленности	развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
Уроки оздоровительной направленности	коррекция осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Уроки лечебной направленности	лечение, восстановление и компенсация, утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки лечебной физической культуры в специальных школах-центрах для детей с ДЦП)
Уроки спортивной направленности	совершенствование физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
Уроки рекреационной направленности	организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Таблица 1 – направленности уроков и их задачи.

Принципы работы с детьми, имеющих детский церебральный паралич, предоставлены на таблице 2.

Принцип	Задача
Формирование мотивации	Педагог должен создавать ситуации, при которых ребёнок захочет проявить активность. Правильно организованные занятия могут создать интерес и мотивацию: использование игровых моментов, подбор сложности и темпа выполнения упражнений, правильный выбор различных упражнений и средств.
Чередование активной работы и отдыха	В периоды физического и психического напряжения высокий уровень утомляемости может привести к необходимости согласовать активную работу и отдых, а также своевременный переход к другой деятельности.
Непрерывность процесса	Занятия должны быть регулярными, систематическими, правильно построенными, практически постоянными и в школе и дома.
Поощрение	Если на уроке ребенок проявлял активность, был более изобретательным, что-то сделал лучше, то обязательно нужно похвалить его и в конце занятия подвести итог, но сравнивать успехи детей ни в коем случае нельзя.
Социальная направленность занятий	Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).
Необходимость активизации всех нарушенных функций	На каждом занятии уделять время активизации наиболее пострадавшим анализаторам (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)
Взаимодействие с родителями	Важно сотрудничать с родителями, чтобы поддерживать адекватное воздействие дома. Не отбивать желание у детей что-либо делать самостоятельно, поощрять

	их, ни в коем случае не делать за детей то, с чем они могут справиться сами (почистить зубы, застелить постель, помыть посуду и тд.).
Воспитательная работа	Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Таблица 2 – принципы работы с детьми, имеющих ДЦП

Программа по физическому воспитанию для детей с ДЦП имеет свои особенности.

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

Требования к урокам физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям учеников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание ритмические и танцевальные упражнения, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с флажками, с обручами). Из подвижных игр в

программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

Дети должны заниматься в спортивной форме и спортивной обуви. Вопрос об использовании ортопедической обуви и аппаратов во время занятий решает врач.

Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. Нормативов нет, при оценке успехов учащихся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Адаптивное физическое воспитание является основой коррекционной и реабилитационной работы, которая влияет на все физиологические функции и физическое развитие организма. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются жизненно – необходимые навыки и умения; развиваются физические и психические качества; повышаются функциональные возможности организма. Адекватное формирование у клиента отношения к себе, к своим собственным силам, уверенность в них и потребность в систематичном занятии спортом для укрепления здоровья – все это является основной целью адаптивного физического воспитания. В адаптивном физическом воспитании людей с ограниченными возможностями здоровья выделяют две группы упражнений: общеподготовительные, которые включают в себя зарядку, гимнастику, игры и специальные, которые направлены на развитие определенных физических качеств и восстановление утраченных функций организма (плавание, бег, ходьба). Использование в коррекционных целях тренажеров комплексного воздействия является одним из эффективнейших средств физического воспитания. Данный вид адаптивной физической культуры немало важен, так как в процессе занятий физическими упражнениями происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

#### Литература

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. М., 2013. 325 с
2. Иполитова М.В., Бабенкова Р.Д., Мастюкова Е.М. Воспитание детей с церебральным параличом в семье. — М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. Ефименко, Н.Н., Сермеев, Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. М.: Советский спорт, 2001. - 55 с.
4. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе(ДЦП). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://урок.рф/library/metodika\\_adaptivnoj\\_fizicheskoj\\_kulturi\\_pri\\_detsko\\_061103.html](https://урок.рф/library/metodika_adaptivnoj_fizicheskoj_kulturi_pri_detsko_061103.html)
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.