

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Матвеева Елена Валерьевна,
методист
МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г. о. Самара*

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, помогая ему поддерживать здоровье, развиваться физически и социально. Однако для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) процесс обучения физической культуре и занятиям спортом может представлять определенные трудности, связанные с физическими или психическими особенностями. Достичь позитивных результатов деятельности по приобщению детей и подростков с проблемами здоровья к активным занятиям спортом позволяет дополнительное образование. Оно предоставляет возможности для социализации, самореализации и раскрытия спортивного потенциала. Однако процесс вовлечения таких детей в дополнительное образование имеет свои особенности.

Одним из аспектов организации такого обучения является индивидуальный подход. Каждый ребенок с ОВЗ уникален, поэтому занятия должны учитывать его потребности и особенности. Это включает адаптацию упражнений, оборудования и методов обучения. Важно стимулировать сильные стороны ребенка, поддерживать его самооценку и создавать комфортную атмосферу. Групповые занятия могут быть полезны для социализации, но для детей с серьезными ограничениями лучше подходят индивидуальные занятия, где педагог может внимательно следить за выполнением упражнений. Методы обучения также должны быть адаптированы с учетом нозологических групп: для одних детей более эффективен визуальный показ упражнений, в то время как другим лучше подойдет словесное объяснение или тактильная помощь.

Следующим аспектом организации обучения физической культуре и спорту детей с ОВЗ является постепенность и последовательность. Это означает, что занятия должны начинаться с простых упражнений, которые помогут детям адаптироваться к физической активности и развить основные навыки. Постепенное усложнение упражнений помогает избежать травм и перегрузок, которые могут возникнуть при слишком быстром переходе к сложным заданиям.

Еще одним существенным аспектом при организации обучения физической культуре детей с ОВЗ выступает партнерство со специалистами: врачами, психологами, дефектологами, которые могут помочь разработать индивидуальные программы занятий, учитывая особенности здоровья каждого ребенка. Такого рода комплексное сотрудничество помогает не только улучшить физическое состояние детей, но и способствует их общему развитию, социализации и повышению качества жизни.

Приобщение детей с проблемами здоровья даже к массовому спорту, не беря во внимание спорт высших достижений, – это процесс трудоемкий и довольно продолжительный по времени. Важную роль здесь играет взаимодействие с родителями. Для эффективного обучения физической культуре нужно создать комплексный подход, объединяющий усилия образовательного учреждения и семьи. Родители – это основные мотиваторы для ребенка с ОВЗ, их поддержка и вера в возможности ребенка значительно повышают его уверенность в себе и желание заниматься спортом.

Массовый спорт ориентирован на физическое развитие и воспитание, включает в себя как организованные, так и самостоятельные занятия, а также участие в различных спортивных и физкультурных мероприятиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является одной из инициатив, направленных на популяризацию массового спорта в России. Этот комплекс помогает стимулировать физическое развитие всех категорий населения и поддерживать здоровый образ жизни, что соответствует целям массового спорта. Внедрение в практику комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья стало важным шагом к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Как показывает опыт работы Центра тестирования МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г. о. Самара, чтобы выполнить нормативы комплекса ГТО, нужно систематически заниматься физической культурой и спортом. Для того чтобы появилась вероятность получения знака отличия, физической ак-

тивности необходимо уделять достаточное количество времени, особенно детям с ограниченными возможностями здоровья. Получить знак ГТО – не дело пяти минут. Выполнить нормы ГТО без подготовки очень трудно, а для некоторых и невозможно. Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний, позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, а также оценить разносторонность развития основных физических качеств. К центру тестирования «Спектр» прикреплен ряд детских садов, предлагающих адаптированные образовательные программы, учитывающие индивидуальные особенности детей с ОВЗ и направленные на развитие их физических навыков и подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В практике центра тестирования «Спектр» имело место проведение тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО в детских садах для детей с нарушением слуха, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата. Для детей с нарушением зрения тестирование проводилось в рамках фестиваля ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для обеспечения качественной оценки выполнения участниками нормативов испытаний были учтены особенности детей данных категорий, их уровень понимания и способности к выполнению заданий. Организация проведения подобных мероприятий имеет ряд нюансов.

Во-первых, это подготовка специального спортивного инвентаря и оборудования. Например, для выполнения обязательного норматива на гибкость центром тестирования предоставляется тумба с горизонтальной шкалой измерения, в том числе отрицательной. Участникам с нарушением зрения для выполнения норматива на координационные способности необходима особая озвученная мишень. Сотрудники центра оборудуют данную мишень с помощью колокольчика и веревки соответствующей длины, позволяющей управлять звуком. При этом источник звукового сигнала должен размещаться строго за мишенью по направлению выполнения броска участником испытания.

Во-вторых, для коммуникации с участниками, помимо вербальных средств, используются визуальные средства, письменные инструкции и жестовый язык. Особо приветствуется присутствие на тестировании сопровождающего лица, например родителя или специалиста, который помогает ребенку понять задания и контролирует его выполнение. Для наглядности и простоты понимания правильности выполнения нормативов судьями используется метод показа упражнений. При необходимости предоставляются письменные инструкции или карточки с описанием заданий, чтобы обучающиеся могли самостоятельно ознакомиться с ними. Обязательно соблюдается обеспечение доступности информации: спортивный судья должен убедиться, что все участники тестирования, включая сопровождающих лиц, понимают правила и процедуры тестирования. Часто при проведении подобных мероприятий для обучающихся школ центр тестирования «Спектр» привлекает волонтеров из числа школьников – значкистов ВФСК ГТО, которые помогают в проведении тестирования: проводят разминку, подсказывают участникам правила и требования, следят за порядком и очередностью выполнения упражнений, поддерживают морально, а также выступают в качестве лидера для детей с нарушением зрения. Задача помощника (лидера) – оказывать физическую помощь в выполнении упражнений, предупреждать о препятствиях на пути, направлять движение, чтобы участник смог безопасно и правильно выполнить норматив, предотвращая возможные травмы. Данная помощь для детей с нарушением зрения просто необходима, особенно это касается бега на короткие и длинные дистанции.

В-третьих, при проведении тестирования для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, выполняющих нормативы в инвалидных колясках, центр тестирования «Спектр» настаивает на присутствии родителей или сопровождающих лиц. Это обусловлено необходимостью обеспечения дополнительной поддержки участников для их перемещения и принятия соответствующих положений, необходимых для выполнения тестовых заданий.

Конечно, количество участников – детей данных категорий было невелико, но сам опыт проведения подобных мероприятий оказался полезным для дальнейшего совершенствования методики тестирования детей с ограниченными возможностями здоровья. По итогам выполнения нормативов не все участники смогли получить заветный знак отличия ГТО, что еще раз доказывает необходимость регулярных тренировок и дисциплины. Важно начинать подготовку заранее, по-

степенно увеличивая нагрузку и осваивая новые упражнения, что имеет большое значение не только для детей с ОВЗ, но и для каждого участника Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура и спорт – важнейшая часть комплексного подхода к обучению и воспитанию детей с ОВЗ. Грамотно организованное обучение помогает не только укрепить здоровье ребенка, но и повысить его самооценку, развить социальные навыки и расширить границы личностного роста.

Литература

1. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1995. – 95 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Татаренкова Д. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у людей с ограниченными возможностями (инвалидов) / Д. В. Татаренкова, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.