

ПРИЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СО СЛОЖНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

*Голев Владимир Вячеславович,
учитель адаптивной физической культуры
Центра образования, реабилитации
и оздоровления города Липецка*

Аннотация.

В статье рассматриваются особенности применения приемов адаптивной физической культуры в работе с детьми, имеющими сложные (комплексные) нарушения развития. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных методов физической реабилитации для данной категории детей, структура дефекта которых включает сочетание двух и более первичных нарушений. Автор, опираясь на многолетний практический опыт и глубокое понимание проблемы, анализирует влияние сочетанных патологий (интеллектуальной недостаточности и сенсорных нарушений) на психофизическое состояние ребенка. Обосновывается положение о том, что ведущую роль в структуре дефекта играет уровень интеллекта, который напрямую коррелирует с развитием моторики, координации и эмоционально-волевой сферы. Особое внимание уделяется феномену «ухода в себя» и стереотипным движениям как компенсаторным механизмам, которые необходимо учитывать при построении занятия. В работе представлены конкретные методические приемы, апробированные в условиях классно-урочной системы при обучении детей с различными нозологиями. Делается вывод о необходимости индивидуального подхода, сочетающего игровую форму и мягкое расширение «зоны комфорта» ребенка для достижения устойчивой положительной динамики развития.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, сложные нарушения развития, дети с ОВЗ, психофизическое развитие,

интеллектуальные нарушения, зрительная депривация, моторное развитие, игровые методы, реабилитация, коррекционная педагогика.

Annotation.

The article examines the specifics of applying adaptive physical education techniques when working with children who have complex developmental disorders. The relevance of the topic is determined by the need to find effective methods of physical rehabilitation for this category of children, whose defect structure includes a combination of two or more primary disorders. Drawing on extensive practical experience and a deep understanding of the issue, the author analyzes the influence of combined pathologies (intellectual disability and sensory impairments) on a child's psychophysical state. It is substantiated that the level of intellect plays a leading role in the defect structure, as it directly correlates with the development of motor skills, coordination, and the emotional-volitional sphere. Special attention is paid to the phenomenon of "withdrawal into oneself" and stereotypical movements as compensatory mechanisms that must be considered when planning a session. The paper presents specific methodological techniques tested in a classroom setting when teaching children with various nosologies. It is emphasized that the combination of low vision and intellectual disability exacerbates physical inactivity, requiring the specialist to be particularly careful in selecting stimuli. The proposed methods are based on gradually drawing the child out of their comfort zone through engaging play activities. A conclusion is drawn about the necessity of an individualized approach that combines a playful form with a gentle expansion of the child's "comfort zone" to achieve sustainable positive developmental dynamics.

Key words: adaptive physical education, complex developmental disorders, children with disabilities, psychophysical development, intellectual disabilities, visual deprivation, motor development, play methods, rehabilitation, special pedagogy.

Постановка проблемы. Дети со сложными (комплексными) нарушениями развития представляют собой гетерогенную группу, в структуре дефекта которой сочетаются два и более первичных нарушения (например, интеллектуальная недостаточность и сенсорная патология). Это создает уникальную, трудно поддающуюся коррекции картину психофизического развития. Традиционные методики физического воспитания, разработанные для моно-дефектов, зачастую оказываются малоэффективными или требуют существенной адаптации.

Основная проблема заключается в том, что специалисту необходимо не только учитывать суммарное влияние патологий, но и понимать их системное воздействие на мотивационную, двигательную и эмоциональную сферы ребенка. Глубокое погружение таких детей в свой внутренний мир, сопровождающееся циклическими стереотипными движениями, требует от педагога особых подходов, позволяющих установить контакт и включить ребенка в деятельность без нанесения вреда его психическому состоянию. Таким образом, существует объективная потребность в систематизации и описании специальных приемов адаптивной физической культуры, учитывающих специфику сочетанных нарушений.

Изложение основного материала исследования. Эффективность применения приемов адаптивной физической культуры (АФК) напрямую зависит от глубины понимания структуры дефекта каждого ребенка. Прежде чем приступать к разработке или применению известных методик, необходим тщательный анализ первичных и вторичных нарушений. Ведущую роль в структуре комплексных нарушений, как правило, играет степень интеллектуальной недостаточности. Уровень развития когнитивных функций определяет способность ребенка к усвоению инструкций, подражанию, произвольной регуляции движений. Снижение

интеллекта напрямую тормозит развитие мелкой моторики, скорости двигательной реакции, точности и координации.

Крайне негативным фактором является сочетание интеллектуального дефекта со зрительной депривацией. В этом случае наблюдается эффект взаимного усиления нарушений. Ребенок не только не понимает, что нужно делать, но и не видит образца для подражания или ориентиров в пространстве. Следствием становится резкое снижение общей двигательной активности. Дети погружаются в доступный им мир внутренних ощущений, который часто проявляется вовне в виде навязчивых, циклических движений (раскачиваний, стереотипных взмахов руками), иногда сопровождающихся вокализациями. Этот «мир стереотипий» является для них зоной комфорта и психологической защиты.

Задача специалиста по АФК заключается не в том, чтобы сломать этот защитный механизм, а в том, чтобы, опираясь на него, очень аккуратно расширять границы взаимодействия с внешним миром. Необходимо найти «точки входа» — те движения или звуки, которые нравятся ребенку, и постепенно, через подражание и игру, придавать им осмысленный характер. Рассмотрим это на практических примерах. В условиях инклюзивного или коррекционного класса, где совместно обучаются дети с нарушением интеллекта и расстройством аутистического спектра (РАС), эффективным приемом является включение упражнений в контекст игры.

При организации занятия, например, «Полоса препятствий», важно не ставить жесткую задачу, а предлагать вариативность. Педагог должен не просто давать команды, а искренне включаться в игровой процесс, становясь его участником. Четкое проговаривание каждого своего действия («Я ставлю ногу на кубик», «Я пролезаю под дугой») помогает детям с низким интеллектом и проблемами восприятия структурировать

пространство и понимать последовательность. Предложение 2-3 вариантов прохождения снаряда (можно перешагнуть, можно проползти, можно обойти) дает ребенку чувство контроля и выбора, что снижает тревожность и мотивирует к деятельности. Такой подход позволяет аккуратно выводить ребенка из его замкнутого мира, используя его собственные интересы и постепенно усложняя двигательные задачи.

Выводы.

1. Успешная реабилитация детей со сложными нарушениями развития средствами адаптивной физической культуры невозможна без глубокого понимания структуры дефекта, где ключевым звеном является уровень интеллектуального развития, влияющий на все моторные проявления.

2. Сочетание интеллектуальных и сенсорных нарушений (в частности, зрения) приводит к кумулятивному эффекту, выражающемуся в снижении активности, «уходе в себя» и фиксации на стереотипных движениях, которые выполняют компенсаторную и защитную функции.

3. Методика АФК должна строиться не на подавлении этих стереотипий, а на их использовании в качестве основы для установления контакта и последующего мягкого вовлечения ребенка в осмысленную двигательную активность.

4. Наиболее эффективными приемами в работе с данной категорией детей являются игровые методы, предполагающие вариативность действий, четкое речевое сопровождение и активное участие самого педагога в процессе, что позволяет постепенно расширять «зону комфорта» ребенка и стимулировать его психофизическое развитие.

Литература:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Москва: Юрайт, 2020. – 191 с.

2. Геслак, Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Д. Геслак. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. – 192 с.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2020. – 616 с.

4. Жуков, Ю.Ю. Технологии адаптивной физической культуры в работе с лицами с сенсорными нарушениями (для слепых и слабовидящих) / Ю.Ю. Жуков. – Москва: Ridero, 2019. – 186 с.

5. Потапчук, А.А., Евсеев, С.П. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / А.А. Потапчук, С.П. Евсеев. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с.

6. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Спорт, 2020. – 160 с.

7. Синельникова, Т.В., Харченко, Л.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко. – Омск: Омгу им. Ф. М. Достоевского, 2018.