

# **Средства, используемые на уроке адаптивной физической культуры во втором отделении вспомогательной ШКОЛЫ**

**Якубовская Елена Аркадьевна,  
старший преподаватель  
кафедры специальной педагогики  
Института инклюзивного образования  
БГПУ им. Максима Танка**

Для реализации задач, предусмотренных действующей программой, на уроках адаптивной физической культуры используются разнообразные средства, основными из которых являются физические упражнения.

Рекомендуется как можно чаще выполнять физические упражнения на открытом воздухе. Необходимо также полноценное питание, соблюдение режима отдыха и сна достаточной продолжительности [1, 3].

**Общеразвивающие и специальные физические упражнения** являются наиболее обширными группами упражнений. Данные упражнения позволяют повысить или поддерживать на достигнутом уровне функциональные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способствуют физическому развитию и укреплению организма в целом [1, 3].

**Общеразвивающие упражнения** могут использоваться как отдельно, так и в комплексе. Психофизические возможности учащихся являются определяющими при подборе упражнений. Значительной физической нагрузки на организм при выполнении как отдельных упражнений, так и всего комплекса общеразвивающих упражнений, быть не должно [1, 4].

Общеразвивающие упражнения просты по форме, поэтому целесообразно использовать их комплекс в подготовительной части урока. Наряду с общеукрепляющей функцией, общеразвивающие упражнения выполняют и функцию подготовки основных систем организма к дальнейшим более сложным видам двигательной деятельности на уроке [1].

Применение **специальных упражнений** более избирательно. К ним могут относиться упражнения, которые уже имели место в составе комплексов общеразвивающих упражнений, а далее входят в группу средств, используемых для решения конкретной частной задачи физического воспитания (например, совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных способностей, обучение прыжкам, развитие силы рук, и т. д.) [1, 4].

Выполнение упражнений допускается в различных положениях (стоя, лёжа, сидя на полу, на скамье, в инвалидной коляске), с использованием спортивного инвентаря и без; включая движения одной или двумя (попеременно или одновременно) конечностями. Всё зависит от физического состояния учащихся и поставленных на данном конкретном уроке задач [1, 4].

По мере освоения учащимися того или иного упражнения, осуществляется усложнение задания посредством изменения исходного положения, увеличения темпа или количества повторений, использования активного сопротивления (партнера, самосопротивления) или отягощений (манжеты, резиновый бинт, груз) [1].

Уникальным средством физического воспитания является подвижная игра [1, 2, 4].

В основе любой подвижной игры лежит двигательная деятельность, которая направлена на развитие какого-либо физического качества или двигательного навыка. Одновременно содержание двигательной деятельности в подвижной игре сопряжено с необходимостью проявления различных личностных качеств и выполнения ряда мыслительных операций, что превращает её в универсальное педагогическое средство [1].

Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются **гигиенические факторы** (режим дня, закаливание) и **естественные силы природы** [3].

**К гигиеническим факторам** относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Соблюдения режима дня приучают учащегося к организованности и дисциплинированности. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, положительно влияет на деятельность пищеварительной системы [3].

Физические упражнения должны проводиться в чистом, проветренном, светлом помещении, это вызывает положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается усвоение упражнений [3].

Во избежание несчастных случаев необходимо тщательно готовить место занятия (проверить состояние инвентаря, надёжность и устойчивость снарядов и оборудования, правильно разложить маты и т. д.); страховать детей во время выполнения упражнений, связанных с риском падений и столкновений, своевременно прогнозировать неудачное (травмоопасное) выполнение задания; предотвращать опасные ситуации в обращении с оборудованием и т.д. [1].

***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияние физических упражнений на организм человека. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у человека возникает положительные эмоции, больше поглощается кислорода, повышается функциональные возможности всех органов и систем [3].

Солнце , воздух и вода используется для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат, и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов [3].

Плавание оказывает благотворное влияние на развитие организма. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, сон, аппетит, настроение человека [3].

Для человека купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, прогулки пешком, на лыжах, на велосипеде, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний [3].

# Литература

1. Новицкий, П. И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы : учеб.-метод. пособие для педагогов / П. И. Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.
2. Новицкий, П. И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры / П. И. Новицкий. – Витебск : УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2011. – 146 с.
3. Средства по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2018/03/11/sredstva-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture> – Дата доступа: 07.10.2020.
4. Учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для I–IX классов второго отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://adu.by/images/2020/03/uch\\_progr\\_Adapt\\_fizkultura\\_I-IXkl\\_1.pdf](https://adu.by/images/2020/03/uch_progr_Adapt_fizkultura_I-IXkl_1.pdf). – Дата доступа: 18.06.2020.