

*Дудина А.А.,
студент 5 курс, факультет психолого-педагогического образования
Нижегородский государственный социально-педагогический институт
(филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»*

Россия, г. Нижний Тагил

*Научный руководитель: Петрова С.С.,
кандидат педагогических наук*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** Статья посвящена вопросам социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья на занятиях адаптивной физической культурой. В статье рассматриваются особенности социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, выделены основные компоненты социальной адаптации. Адаптивная физическая культура рассматривается как средство социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** социальная адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, младший школьник.*

***Annotation:** The article is devoted to the issues of social adaptation of primary schoolchildren with disabilities in adaptive physical education classes. The article discusses the features of social adaptation of children with disabilities, identifies the*

main components of social adaptation. Adaptive physical education is considered as a means of social adaptation of primary school students with disabilities.

Key words: *social adaptation, children with disabilities, adaptive physical education, primary school student.*

Сегодня перед образовательными организациями стоит вопрос о создании условий для образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Речь идет не только об организации образовательного процесса, но и успешной социальной адаптации данной категории детей.

В ст. 5 п. 5. закона «Об образовании в Российской Федерации» говорится о создании необходимых условий для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, а также социального развития этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ограниченными возможностями здоровья равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных организациях и с учетом особенностей их психофизического развития [1]. Постепенно идет переход на реализацию данного направления и в организациях дополнительного образования.

В последние годы в психолого-педагогических исследованиях все больше внимания уделяется проблеме социальной адаптации людей с ограниченными возможностями, поскольку развитие личности, независимо от внешних ограничений жизнедеятельности, рассматривается в процессе деятельности и взаимодействий с окружающими ее людьми.

Процесс адаптации к окружающей социальной среде идет непрерывно. Начинается данный процесс в семье, где ребенок получает первый опыт взаимодействия с окружающими. Следующими этапами являются дошкольная образовательная организация, школа, организации дополнительного

образования, формальные и неформальные группы общения, включение в трудовую деятельность и другое.

Конечной целью социальной адаптации можно считать достижение младшими школьниками с ограниченными возможностями здоровья точки равновесия с обществом с помощью постоянной выработки социально-значимых качеств. В процессе социальной адаптации на первый план выходит внутренняя удовлетворенность ребенка своей собственной деятельностью в данном социуме, самоудовлетворенность собой, своей жизнью.

Социальная адаптация является стимулом для развития личности и представляет собой процесс взаимодействия личности и социальной среды, в ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников. Следовательно, показателями успешной социальной адаптации можно считать сложившиеся способы взаимодействия ребенка и социальной среды, уровень развития навыков коммуникации и уровень самооценки младшего школьника.

Рассмотрим основные, на наш взгляд, компоненты социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья: навыки коммуникации и самооценку.

Навыки коммуникации — это осознанные коммуникативные действия обучающихся и их способность правильно строить свое поведение, управлять им в соответствии с задачами общения. Навыки коммуникации по своей структуре являются сложными навыками высокого уровня и включают элементарные коммуникативные умения. Навыки коммуникации необходимы для организации контактов между людьми в ходе совместной деятельности. От уровня развития навыков коммуникации зависит уровень дальнейшей социализации. Следовательно, развитие навыков коммуникации можно считать одним из компонентов социальной адаптации.

Следующий компонент социальной адаптации — адекватная самооценка младшего школьника. Отметим, что психологи выделяют адекватную самооценку как один из показателей успешной социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

В.С. Слостенин отмечает, что самооценка является составной и неотъемлемой частью развития личности, влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельности человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику и направленность развития субъекта в целом. Адекватный уровень самооценки формируется в процессе общения с социумом и является одним из показателей социальной адаптации младшего школьника. Как говорят данные многих психологических исследований, большинство детей с ограниченными возможностями здоровья имеют заниженную самооценку, значительно меньшая часть — адекватную и очень редко встречается самооценка завышенная.

Можно сделать вывод, что для успешной социальной адаптации необходимо способствовать повышению самооценки младших школьников с ограниченными возможностями здоровья, развитию навыков коммуникации и стимулировать взаимодействие личности и социальной среды, включая детей данной категории в разнообразную деятельность не только в школе, но и в организациях дополнительного образования.

Одним из направлений социальной адаптации является приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой. Адаптивная физическая культура становится частью образовательного процесса не только в образовательных организациях, но и в учреждениях дополнительного образования. Современная система дополнительного образования предполагает создание условий для развития творческих способностей детей с различными нарушениями, много внимания уделяется физической реабилитации данной категории детей, но вместе с тем, вопрос о возможностях организаций дополнительного образования, в частности спортивно-адаптивных школ, в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья остается на втором плане.

В нашем понимании, адаптивная физическая культура — это область физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья, включающая комплекс мер спортивно-оздоровительного характера,

направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Адаптивная физическая культура — это активное средство социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия адаптивной физической культурой и спортом удовлетворяют потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и в социализации [3].

Адаптивная физическая культура создает положительный баланс для формирования основных сфер психофизического развития: моторной, координационной, речевой, интеллектуальной, а также способствует компенсаторной перестройке нарушенных или отсутствующих анализаторов: слухового, зрительного, речевого, двигательного.

На занятиях адаптивной физической культурой создаются условия для благоприятного социально-психологического климата в группе через развитие межличностных отношений (симпатия, дружба) и включение психологических механизмов взаимодействия между людьми (подражание, сопереживание, содействие). Достигается это за счет того, что большинство упражнений предусматривают работу в парах, а многие подвижные игры основаны на взаимодействии занимающихся. Также широко применяются командные игры и упражнения. Важным моментом является то, что в условиях инклюзивного образования физическое воспитание организуется в среде сверстников, где одновременно занимаются физической культурой дети разных категорий: с нормальным психофизическим развитием, одаренные дети и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Создание условий для взаимодействия личности и социальной среды занимает особое место в социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья, поэтому адаптивная физическая культура направлена на создание условий, в которых они учатся взаимодействовать со взрослыми (тренеры-преподаватели, инструкторы-

методисты спортивно-адаптивной школы, приглашенные спортсмены) и сверстниками (участники соревнований, физкультурных мероприятий и др.).

Включение в занятия по адаптивной физической культуре методов и приемов на развитие навыков коммуникации и повышение самооценки способствует успешной социальной адаптации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие навыков коммуникации происходит через организованное взаимодействие младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с инструктором по адаптивной физической культуре, педагогом-психологом, детьми с нормативным развитием. Применение на занятиях адаптивной физической культурой словесного описания упражнений, метафор, аналогий, образных сравнений стимулирует речевую активность обучающихся.

Адаптивная физическая культура влияет на развитие навыков коммуникации путем повышения речевой компетентности: обучающиеся в ходе занятия получают четкие инструкции, учатся не только следовать им, но и самостоятельно формулировать инструкции для одноклассников, в результате формируется умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко.

Кроме того, развивается внимание и восприимчивость к невербальной информации: младшие школьники с ограниченными возможностями здоровья учатся понимать мимику, жесты, позы инструктора и сверстников.

Процесс обучения двигательным действиям всегда связан с рефлексией, анализом и объяснением допускаемых ошибок, поиском путей и средств их устранения, интериоризацией внешних объектов во внутренний план и т. п.

Требования к дисциплине и система поощрений на занятиях адаптивной физической культуры позволяет формировать гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации и способствует пониманию, что для общения важны выбор времени, места, окружающей обстановки.

Через акцентирование положительных личностных качеств младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья формируется адекватная

самооценка. В первую очередь, достигается это за счет обязательной рефлексии в конце каждого занятия, после выполнения упражнений.

На занятиях адаптивной физической культурой создаются благоприятные условия для реализации природных способностей, что помогает обучающимся быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. Например, при подборе содержания занятий для младших школьников с ограниченными возможностями здоровья соблюдается принцип доступности и не допускается излишнее упрощение материала [4].

Отметим, что адаптивная физическая культура позволяет не лишать ребенка возможности заботиться о себе самом, при этом сохраняется контроль за качеством умений и навыков. На занятиях создаются условия, при которых младший школьник с ограниченными возможностями здоровья чувствует себя на уровне сверстников и у него проявляется уверенность в реальных возможностях применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни [6].

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает достаточный уровень двигательной активности воспитанников и включает в себя необходимые психологические инструменты воздействия на личность младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья для развития навыков коммуникации, основанных на взаимодействии личности и социальной среды, формирования адекватной самооценки, основанной, в первую очередь, на акцентировании положительных личностных качеств.

Использованные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174.

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 года N АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-

инвалидами» [Электронный ресурс]. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/902122269>.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие [Текст] / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.

4. Насибулина, Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ: учебное пособие. [Текст] / Т. В. Насибулина. — Сыктывкар, 2016. — 147 с.

5. Сунагатова, Л.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый [Электронный ресурс]. — 2012. — № 12. — С. 603–607. — URL: <https://moluch.ru/archive/47/5856/>.

6. Давиденко, М.И. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве школы // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс]. — 2017. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-obrazovatelnom-prostranstve-shkoly>.