

«Использование адаптивного скалолазания в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья»

САРАЯН НАДЕЖДА ОЛЕГОВНА, студентка 4 курса очной формы обучения, направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

научный руководитель: старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры Олеся Сергеевна Попова

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Цель:

повышение уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья

Задачи:

- повысить уровень двигательной активности детей с ОВЗ;
- повысить уровень развития физических качеств;
- оказать тренирующее воздействие на физиологические системы организма детей, повысить их функциональное состояние;
- повысить уровень ориентировки в пространстве детей с депривацией зрения;
- повысить уровень здоровья детей за счет систематических занятий адаптивным скалолазанием;
- привить мотивацию и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Адаптивное скалолазание новое направление в адаптивной физической культуре, однако эффективность занятия данным направлением не подвергается сомнению. Постоянно возрастающее из года в год количество детей, имеющих различные серьезные патологии, ставит задачу повышения уровня их социализации и интеграции перед врачами, педагогами и обществом. Имеющиеся особенности развития детей с различными патологиями требуют внедрения новых и эффективных средств в занятия по

адаптивной физической культуре. Адаптивное скалолазание является таким средством, которое позволит оказать благотворное воздействие на занимающихся детей. Занятия повышают внимание ребенка, улучшает кистевой праксис, значительно повышают уровень развития физических качеств за счет нахождения тела в подвешенном состоянии, служат прекрасным свойством для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Так же во время восхождения на скалодроме оказывается положительное влияние на эмоциональный фон ребенка. При посещении занятий у особенного ребенка появляется новый круг общения, он находит прекрасную альтернативу проведения досуга нежели нахождение в гаджетах. Когда ребенок видит свои первые достижения на скалодроме, он избавляется от чувства неполноценности, понимает, что может добиться успеха, преодолев свой страх.

Контингент занимающихся:

Дети младшего школьного возраста, имеющие депривацию зрения и интеллектуальную недостаточность (РАС).

Особенности методики проведения занятий:

По предложенной нами методике занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность - 45 минут. В структуре занятия мы выделяем 2 части.

Первая часть «подготовительная», длительность - 20-25 минут, она включает комплекс общеразвивающих упражнений в качестве разминки. Вторая часть занятия «основная», длительность - 20 минут. В нее входит уже занятия на самом скалодроме. Перед этим сначала одевается экипировка, в которую входит: страховка, которая одевается на ребенка и тренера, скальники – специализированная обувь, которая подбирается по размеру и плотно прилегает к стопе.

На начальном этапе проводятся занятия на стене без наклона, на высоте, которая позволяет тренеру страховать занимающегося, происходит обучение основам техники передвижения по зацепам, удержание равновесия тела в пространстве.

При успешном освоении азов техники и преодолении страха у детей производится переход к более сложным стенам с наклонами и усложненным маршрутам. Конечный результат, которого должен достичь ребенок после занятий – это достать на уровня потолка, который находится на высоте 4 м 85 см.

Так же проводится работа по ориентированию детей к систематическим занятиям и дальнейшему правлению их к занятиям адаптивным видом спорта «Параклаймбинг», что позволит детям с отклонениями в состоянии здоровья реализовать свои амбиции, самоактуализироваться, социализировать и интегрироваться в общество.

Для оценки эффективности использования методики занятий адаптивным скалолазанием предложена авторская разработка, состоящая из 2 разделов: оценка развития физических качеств и оценка скалолазания.

По нашему мнению, использование адаптивного скалолазания для детей с отклонениями в состоянии здоровья позволит эффективно решить задачи, поставленные перед педагогами по адаптивной физической культуре.