

УЧЕБНИЯТ ПРОЦЕС ПО АДАПТИРАНО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

Теодора Давидова

Понастоящем повече от 500 милиона души в света са с увреждания. В Европейския съюз са около 38 милиона, което съставлява 10 – 12% от населението (с физически, ментални или сензорни увреждания). В нашата страна стойностите са в рамките на 500 хиляди. По данни на ЮНЕСКО в света има над 112 милиона деца със специални образователни нужди, от които само 2% посещават училища [1, 10].

В тази връзка, проблемът свързан с обхващането на тези групи от населението в организирани форми на занимания с физическа активност и спорт, е изключително актуален. Безспорно е значението на физическото възпитание и спорта като средство за интеграция в обществото, за преодоляване на предразсъдъци, изолация и дискриминация спрямо различните.

Адаптираното физическо възпитание (АТФ) е част от практиката на адаптираната физическа активност. По своята същност то е целенасочен педагогически процес, в който се решават специфични задачи при наличието на двигателна активност. То представлява адаптиране, модифициране и промяна на физическата дейност в учебно-възпитателния процес, така че да е подходяща за лица с увреждания. Предназначено е за деца и младежи, които по някаква причина не са в състояние да участват безопасно и успешно в редовните занятия по физическо възпитание. Адаптираното физическо възпитание следва да намери място както в специалните училища, така и там, където се обучават деца с ресурсно подпомагане. То трябва да има статут на задължителен предмет в седмичното учебно разписание. Урокът по адаптирано физическо възпитание, като основна форма, се провежда съобразно предварително изготвена програма от специалист, която да е отговор на конкретните нужди на обучаваните деца.

Учебният процес по адаптирано физическо възпитание е съвместна целенасочена педагогическа дейност между обучавани и учител. Тя е управлявана от педагог при активното участие на децата

със СОП. Нейно съдържание са разнообразни двигателни действия, с които се осъществяват целта и задачите на адаптирано физическо възпитание. Учебният процес по адаптирано физическо възпитание има редица особености и специфики, с които се отличава от този на традиционното физическо възпитание.

Практикуващите адаптирано физическо възпитание страдат от различни заболявания, които предопределят и твърде голямото различие в психофизическите им възможности. Този факт изключително затруднява педагога при избора на средства, методи, дозировка и организация на занятието по АФВ. Възрастта и полът, в този случай, не могат да бъдат фактор за сформирването на по-еднородни групи, за които да бъдат изготвени съответни учебни програми. За целта е необходимо контингентът от деца със СОП да бъде разпределен в по-малки групи на базата психофизическите им възможности, за които да бъдат изготвени отделни програми по адаптирано физическо възпитание. Възрастта на децата в групите може да варира в твърде голям диапазон – например от 6 до 17 години. След направени изследвания и анализ на получените резултати, е установено, че критерий при изготвянето на методика и програми за адаптирано физическо възпитание може да бъдат единствено психофизическите възможности на децата със СОП. Обучението в двигателни навици и умения е непосилно за една част от децата със СОП, което не означава, че те трябва да бъдат лишени от двигателна активност. Задължително е преподавателят по адаптирано физическо възпитание да установи чрез предварително обследване, на базата на тестване, педагогическо наблюдение, разговори и беседи с родители и специалисти, какви са психофизическите възможности на децата, с които му предстои да работи. Желателно е да бъдат разделени в три основни групи според своите възможности – с леки отклонения от нормата, със средни и трета група – деца, които срещат значителни затруднения при самостоятелна двигателна активност. Препоръчително е изготвянето на съответните програми да се базира единствено на моментните психофизически възможности на децата от конкретната група и да бъдат съобразени с техните заболявания. Това предполага и добро взаимодействие между учител, кинезитерапевт, лекар и родители. Корекцията, компенсацията и активизацията са в основата на спецификата на програмите по адаптирано физическо възпитание.

Корекцията се отнася до възстановяване и компенсиране на нарушения във физическото развитие, моториката и физическата дееспособност. Налага се специално корекционно въздействие за формиране правилен темп на движение, на разпределение на усилия и енергия. Необходимо е действията на педагога да се насочат и за стимулиране на психическите процеси на обучаваните в следствие на двигателната дейност – запаметяване последователността на упражненията, възприемане на словесни обяснения и команди, превключване на вниманието при преминаване от едно движение в друго. Необходимо е да се проведат компенсиращи мероприятия на мускулни групи и части от тялото незасегнати от заболяването – активизиране и повишаване на дейността на мускулите чрез работа за сила.

В занятията не трябва да бъдат включвани деца, които страдат от някои заболявания, като сърдечно-съдовите например и не могат да понесат физически натоварвания. Те трябва да се ограничат само с прилагане на лечебна физкултура. Поради компенсиращият характер на АФВ, е необходимо съдържанието на програмите да се съгласува с кинезитерапевта на съответното заведение. Те включват дейности, гарантиращи развитието на определени умения, игри, спорт, ритмика, подходящи за интересите, възможностите и ограниченията на учениците с увреждания, които не могат успешно да се справят с изискванията на програмите по физическо възпитание в масовите училища.

Средствата на адаптирано физическо възпитание са същите, както при традиционното физическо възпитание, но прилагани с особена прецизност, т.е. можем да ги определим терминологично като адаптирани и са с определена коригираща и компенсираща насоченост. Не трябва да се включват упражнения със сложна координация и техника, а правилата на игрите да са опростени.

За адаптирано физическо възпитание, на този етап, няма специални уреди и пособия. Всички, които се предназначени за часовете по физическо възпитание, може да бъдат използвани при определени условия и обезопасени допълнително. Опитният и находчив педагог може да използва и приспособи за нуждите на адаптирано физическо възпитание уреди и пособия, които се използват за игри и забавления в свободното време на децата. От опит можем да препоръчаме използването на ярки на цвят уреди, които да провокират интереса и

любопитството на децата. Обикновено децата със СОП трудно задържат своето внимание, а от там и активността им бързо намалява. Непознатият, цветен предмет ги провокира към дейност.

Изготвянето на програми по адаптирано физическо възпитание изисква задълбочени познания в областта на теорията и методиката на физическото възпитание, значителен практически опит и отлично познаване възможностите на децата, за които са предназначени тези програми. За разлика от физическото възпитание в масовите училища, при адаптираното не може да се работи с осреднени стойности по отношение на психофизическите възможности на обучаваните, интензивността и обема на натоварването. Груповият и фронтален метод на работа са неприложими без индивидуалния подход, на който е подчинена цялата дейност на педагога в адаптирано физическо възпитание.

Освен в специални училища, адаптирано физическо възпитание би трябвало да се практикува в интегрирана форма и в масовите училища – едновременно участие на здрави ученици и ученици с увреждания в учебния процес. Целта е посредством интеграцията в двете групи да се създадат подходящи възможности за двигателна дейност, съобразени в същото време и с индивидуалните способности на обучаваните [1, 143 – 144]. В момента, в съвременното масово училище в България, практически е невъзможно да се създаде организация в часа, която да гарантира необходимия ефект от двигателната активност и за двете групи. Обичайна практика е децата със здравословни проблеми да се освобождават от занятията по физическо възпитание като остават пасивни наблюдатели отстрани. Необходимо е да се търсят нови форми за осъществяване на учебния процес по адаптирано физическо възпитание, по-гъвкави и нетрадиционни в така наречената извънурочна дейност или в редовните часове по физическо възпитание да влиза още един педагог – специалист по адаптирано физическо възпитание. Алтернатива е включването на адаптирано физическо възпитание в седмичната програма на Дневните центрове за работа с деца със специални потребности. То може да се провежда под формата на занятие 2 – 3 пъти седмично.

Основна форма на обучение по АФВ си остава урокът, но с някои особености. Занятието по адаптирано физическо възпитание е структурирано в традиционните три части – подготвителна, основна

и заключителна. Всяка част има свои специфични задачи, но при всички има и една определено координационна. Общата продължителност на урока по адаптирано физическо възпитание може да варира в зависимост от психофизическите възможности на обучаваните. Тя ще бъде около 40 минути за първа група, 35 минути за втора и по-кратка, без да се фиксира точно – за трета. Броят на децата в групите не трябва да надхвърля 6 – 8.

Натоварването в занятията има решаваща роля за ефективността от дейността на адаптирано физическо възпитание. То трябва да е оптимално, да не се допуска преумора и да има надграждащ ефект. Да се увеличава постепенно, както в самото занятие, така и в целия процес на обучение по адаптирано физическо възпитание. Натоварването в отделния урок е желателно да достигне своя максимум в средата на основната част, след което постепенно да намалява. Неговата степен може да се определи по външни белези като: ритъм на дишане, зачервяване и прекомерно изпотяване, влошаване на координацията, загуба на интерес към дейността. В занятията по адаптирано физическо възпитание е необходимо да се подхожда индивидуално към натоварването. Не може да се говори и за плътност на урока в смисъла на традиционното физическо възпитание, тъй като целите и задачите им се различават.

Особеностите на учебния процес по адаптирано физическо възпитание предполагат една по-задълбочена предварителна подготовка, отколкото при традиционното физическо възпитание, на всяко едно занятие. Особено внимание се отделя на осигуряване на необходимите санитарно-хигиенни условия и обезопасяване на мястото, където ще протече занятието, както и на годността на предвидените уреди и пособия.

Същността и значението на адаптирано физическо възпитание е малко известна на широката общественост. Практиките в други държави е показала благоприятното въздействие на адаптирано физическо възпитание, но тази информация не е разпространена у нас. Тя трябва да стане достояние на родители, педагози, здравни работници и управляващи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Николова, М.* Спорт и адаптирана физическа активност за хора с увреждания. С., 2006.
2. <http://www.kidssports.bg/>

УЧЕБНИЯТ ПРОЦЕС ПО АДАПТИРАНО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

ТЕОДОРА ДАВИДОВА

Резюме

В статията се разглежда необходимостта от въвеждане на адаптираното физическо възпитание (АТФ) както в специалните училища, така и там, където се обучават деца с ресурсно подпомагане. В най-общ вид се прави характеристика на същността на учебния процес по адаптирано физическо възпитание. Характеризират се особеностите му като педагогически процес, отличаващи го от този на традиционното физическо възпитание.

Ключови думи: адаптирано физическо възпитание, деца със специални образователни способности

THE EDUCATIONAL PROCESS OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION

TEODORA DAVIDOVA

Summary

The article looks at the need of introduction of adapted physical education (APE) in special schools and resource schools. As a whole the article makes a characterization of the essence of the process of adapted physical education. The article points out its special features as a pedagogic process that distinguish it from the traditional physical education.

Key words: adapted physical education, children with special educational needs