

Литература

1. Специалист по адаптивной физической культуре. Интервью с профессором кафедры адаптивной физической культуры МПГУ Михаилом Дмитриевичем Рипой [электронный ресурс] <http://edunews.ru/professii/obzor/pedagogical/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html>
2. Межман, И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.
3. Нарскин, Г.И. Средства физического воспитания в системе профиликтики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей. – Москва, 2002. – 184 с.
4. Нарзулаев, С.Б. Современные аспекты адаптивной физической культуры// Мат-лы Всеросс, н-практ.конф. – Томск, 2007. – 41 с.
5. Ачкасов, В.В. Подготовка специалистов по специальности Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, – Томск, 2007. – 39 с.

There are the main factors that affect the problem of adaptation and rehabilitation of people with disabilities in the article, with the help of adaptive physical culture.

Keywords: *adaptive physical education, the disabled, adaptation, rehabilitation.*

Ю. И. Ком, В. В. Химаков

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: kom-ylua1998@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЛИЦАМИ ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ

В статье излагаются основные факторы влияющие на проблему адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями с помощью адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, инвалиды, адаптация, реабилитация.*

Адаптивная физическая культура ориентируется не только на людей с ограниченными способностями (инвалидов), но и на тех, у кого имеются серьёзные проблемы в состоянии здоровья, к примеру, больное сердце, плохое зрение, слабый слух, а также для людей, которые недостаточно физически

развиты. Адаптивная физическая культура помогает этим лицам сформировать осознанное отношение к своим силам, уверенности в них, готовности к решительным действиям, а также к пониманию исключительной важности в регулярных занятиях физической культурой и поддержании здорового образа жизни [1].

Когда речь идёт о людях с ограниченными способностями, нужно понимать, что речь идёт о совершенно разных видах патологии. Сюда относятся ампутанты (не имеющие рук или ног), слепые и слабовидящие, глухие и слабослышащие, люди с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич), с нарушением интеллектуального развития (им свойственна неустойчивость произвольного и целенаправленного внимания, медленное запоминание изучаемого материала и неточность его последующего воспроизведения, недоразвитость всех форм мышления) и т.д. Но при всём это внутри одного диагноза возможны существенные отличия. Например, при одних формах дцп люди не ходят, но свободно владеют руками, могут играть в мяч – следовательно, могут принимать участие в активных играх и в соревнованиях, а при других формах – они не имеют такой возможности; у ампутантов конечность может отсутствовать частично или полностью; умственно отсталые могут быть физически здоровы, но плохо запоминать, это влияет на усвоение различных навыков, у них может уйти больше времени на обучение бегать, чем у слепых [2, с. 208].

Исключительная сложность данной проблемы обусловлена тем, что программа физического воспитания для людей с отклонениями в состоянии здоровья должны быть разработаны отдельно для каждого вида инвалидности. Работа по устранению недостатков пространственной организации двигательной деятельности у детей с дефектом интеллектуального развития должна опираться на сохранные способности ребёнка и отталкиваться от его реальных возможностей. Необходим дифференцированный подход к каждой группе в зависимости от степени интеллектуального дефекта. Например, спортивно-медицинская классификация только для инвалидов с ампутациями конечностей разделяют девять групп инвалидов в зависимости от степени нарушения двигательных функций и характера поражения.

Специалист в своей работе должен использовать методические приемы, облегчающие понимание занимающимся основных механизмов выполнения двигательного действия. Обеспечивая доступность для восприятия и осознания ими основных признаков движения, целесообразного использования разнообразных наглядных средств, простых и понятных данной категорией людей. Учитывая свойственную им подражательность применимы аналогии и ассоциации. Для формирования пространственных представлений и пространственного мышления следует включать в урок построения, перестроения, размыкания, фигурную маршировку, игры [3, с. 105].

Специалист, перед тем как приступить к работе, должен составить алгоритм своей работы. Он должен выглядеть следующим образом:

1. Изучить материалы и диагноз ученика, которые связаны с этой проблемой;
2. Провести анализ физических возможностей ученика;
3. Подготовка заданий, средств технического и материального обеспечения, поиск;
4. Составление плана работы;
5. Начало работы с учеников по составленному алгоритму.

Чрезвычайно огромная роль преподавателя в работе с лицами с особыми потребностями. Это обусловлено тем, что у лиц со стойким дефектом весьма ограничен круг общения и зачастую, преподаватель и его родители являются самыми близкими знакомыми. Развитие ребёнка с особыми потребностями в большей степени зависят от преподавателя как с физической стороны, так и с моральной. Ребёнок впитывает основные черты личности преподавателя и даже пытается ему соответствовать. Именно поэтому у преподавателя должны быть сформулированы основные представления о мудрости, справедливости, любви к людям и жизни, немало важную роль играют его установки как терпеливого и мудрого человека. Преподаватель должен быть готов помочь ребёнку в эмоциональном плане, помочь ему забыть про свои недостатки, научить его идти вперёд, несмотря на кризисы и проблемы, которые встречаются на его жизненном пути; помочь раскрыться его личности, реализовать творческий потенциал. Для этого специалисту самому нужно являться незаурядной личностью, иметь харизму и силы, чтобы переступать через жизненные проблемы и повести своих учеников за собой. Огромное влияние на воспитание учеников оказывает внешний вид специалиста: чистота, опрятность, изысканный стиль одежды, манеры [4, с. 32].

Все родители детей с особыми потребностями мечтают поставить ребёнка на ноги, чтобы он был, как все здоровые дети. Но, к сожалению, многообразие форм и характер двигательных нарушений, обусловленных различно локализацией патологических изменений, не позволяет быстро развивать двигательные функции.

Конечно, нелегко смириться с мыслью, что собственный ребёнок болен, и объективно оценить, что это значит для будущего его и его семьи. Родители должны набраться терпения, соединить все усилия, чтобы помочь своему ребёнку преодолеть недуг и найти своё место в обществе. Чтобы быстрее развивались двигательные навыки, а не формировались порочные позы и контрактуры, необходимо создать такие условия, при которых улучшалось бы состояние ребёнка.

Цель адаптивного физического воспитания – это максимально отвлечь лиц с особыми потребностями от собственных заболеваний в ходе соревновательной или психологической деятельности, которая предусматривают обмен мыслями со своими сверстниками, развлечение, подвижный отдых и прочие явления повседневной человеческой деятельности, а также помогает выявлению положительных сдвигов в организме, разрабатывая тем самым двигательные координации, физические качества и

возможности, которые направлены на развитие и совершенствование организма [5, с. 21].

Очевидно также, что решение задач, которые касаются здоровья людей с ограниченными способностями и их нормального развития, невозможно без решения целого комплекса этических, правовых и технологических проблем в системе образования. Необходимо формирование культуры здоровья и важности здорового образа жизни среди инвалидов и лиц с отклонениями в умственном развитии. Только при таком условии можно ожидать положительных результатов в этой сфере.

Адаптивная физкультура – особое средство всей концепции реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии развития, всех её типов и форм. Она образует фундамент, основу адаптации к нормальной жизнедеятельности, представляет особое средство и метод медицинской, промышленной, психологической, преподавательской реабилитации. Основопологающей целью адаптивной физической культуры выступает индивидуальное развитие способностей лица, которое имеет отклонение в состоянии здоровья. Наше общество уже достигло определённого результата в этой деятельности, но этого катастрофически недостаточно. Чтобы способствовать развитию этой сферы нужно прилагать больше усилий, средств и пропаганды среди населения.

Литература

1. Специалист по адаптивной физической культуре. Интервью с профессором кафедры адаптивной физической культуры МПГУ Михаилом Дмитриевичем Рипой [электронный ресурс] <http://edunews.ru/professii/obzor/pedagogical/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html>

2. Межман, И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

3. Нарскин, Г.И. Средства физического воспитания в системе профиликтики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата детей. – Москва, 2002. – 184 с.

4. Нарзулаев, С.Б. Современные аспекты адаптивной физической культуры// Мат-лы Всеросс, н-практ.конф. – Томск, 2007. – 41 с.

5. Ачкасов, В.В. Подготовка специалистов по специальности Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, – Томск, 2007. – 39 с.

There are the main factors that affect the problem of adaptation and rehabilitation of people with disabilities in the article, with the help of adaptive physical culture.

Keywords: *adaptive physical education, the disabled, adaptation, rehabilitation.*