

**Ю. И. Ком, В. В. Химаков**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
E-mail: [kom-ylua1998@mail.ru](mailto:kom-ylua1998@mail.ru)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*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 направлена на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными способностями, преодоления психологических барьеров, которые мешают обычной жизни.

К основным особенностям работы с детьми инвалидами, лицами с ограниченными возможностями можно отнести следующие:

1. Тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей.
2. Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия.
3. Основной задачей занятий является оздоровительная задача.
4. Дети-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на воде.
5. Долгосрочность показания спортивных результатов.

В учреждении особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки.

В физкультурно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

Адаптивная физическая культура ориентируется не только на людей с ограниченными способностями (инвалидов), но и на тех, у кого имеются серьезные 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 в 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].

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].

Все родители с ограниченными двигательными возможностями 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.

Задача адаптивной физической культуры – это максимально отвлечь людей с ограниченными способностями от собственных заболеваний и проблем в ходе соревновательной или психологической деятельности, которая предусматривают общение, развлечение, подвижный отдых и прочие явления повседневной человеческой жизни, а также способствует выявлению положительных сдвигов в организме, разрабатывая тем самым двигательные координации, физические качества и возможности, которые направлены на развитие и совершенствование организма [4].

Основными факторами, которые оказывают влияние на проблему реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями при помощи физической культуры и спорта считаются:

1. Фактическое отсутствие специализированных спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря;
2. Неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивным занятиям инвалидов;
3. Отсутствие специализированной пропаганды и рекламы по привлечению к физкультурно-спортивным занятиям инвалидов;
4. Недостаток профессиональных кадров [5].

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.*

**Ю. И. Ком, В. В. Химаков**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [kom-ylua1998@mail.ru](mailto: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