

упражнения оздоровительной направленности, такие как коррекция зрения, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, суставная гимнастика по методике М. Норбекова.

При более тщательном подходе специальную медицинскую группу можно разделить на подгруппы. При комплектовании групп по сходным методикам студенты объединяются по следующему принципу: 1 группа - заболевания сердечнососудистой системы, органов дыхания, миопии (близорукость); 2 - желудочно-кишечные заболевания, гинекологические, пиелонефрит. Студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата можно подключать к любой из выше перечисленных групп.

Во время занятий следует строго соблюдать методику выполнения упражнений. Так для учащихся с нарушениями центральной нервной системы подбираются упражнения для снятия нервного напряжения в равновесии на повышенной опоре, сокращается время игр. При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове. При хроническом заболевании желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Занятия оздоровительной физической культурой дают возможность студентам с отклонениями в состоянии здоровья освоить новые физические упражнения, поддерживать организм в рабочей форме, преодолеть болезнь и собственную слабость, формируют волю и характер. У студентов, улучшается физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализуются обменные процессы, а также повышается эмоциональный и психический статус: исчезает скованность, страх, комплекс неполноценности.

Камалова В., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В сфере физической культуры государственными и общественными организациями прикладываются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному, универсальному средству физической, психической и социальной адаптации. Но, несмотря на все усилия только 8% инвалидов вовлечено в физкультурно-оздоровительную работу.

В развитых странах финансовые вложения в работу с лицами с ограниченными возможностями окупаются в десятки раз (например, уменьшение со стороны социальных структур затрат на их обслуживание, лечение; получение данной категорией лиц возможности трудиться, повышение их жизненного уровня, снижение социальной напряженности в обществе и т.д.). Поэтому не только государство, но и различные страховые компании, некоммерческие организации вкладывают деньги в профилактику инвалидности, реабилитацию и адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для реабилитации данной категории лиц занятия спортом предполагают не только восстановление психических и физических функций, но и их адаптацию к активной деятельности в обществе.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основной принцип деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.). Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния. И именно адаптивное плавание яв-

ляется наиболее привлекательным среди большого многообразия видов спорта для инвалидов всех категорий. По своему содержанию оно полностью соответствует названию, так как это один из немногих видов адаптивного спорта полностью перенесен от здоровых людей в плане техники, тактики, способов плавания, организации и проведения соревнований.

Объясняется это тем, что:

- плавание - жизненно необходимый навык;
- занимаясь плаванием, инвалиды имеют не ограниченные возможности для своего физического и спортивного совершенствования;
- плавание – наименее травмоопасный вид спорта;
- систематические, круглогодичные занятия в воде способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ, повышение устойчивости организма к воздействию простудных факторов;
- развитие потенциальных способностей человека с ограниченными возможностями с помощью занятий в водной среде приводит к формированию таких личностных качеств, как уверенность в себе, решительность, смелость и желание преодолевать трудности.

При этом занятия плаванием для лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют два основных направления: 1) обучение жизненно необходимому навыку с рекреационно-оздоровительной направленностью; 2) отбор и подготовка перспективных пловцов для выступления на соревнованиях среди разных категорий инвалидов.

В процессе занятий плаванием для данной категории лиц помимо общих задач физического воспитания (оздоровительных, воспитательных, образовательных, спортивных) решаются специально коррекционные задачи. К таким задачам относятся: 1) компенсирование основного дефекта; 2) коррекция вторичных нарушений здоровья, обусловленных основным нарушением. Поэтому при проведении занятий по плаванию необходим учет первичных дефектов и вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний, медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, уровня физического развития и физической подготовленности.

Занимаясь в бассейне, человек с ограниченными физическими возможностями не только улучшает физическое состояние за счет активной адаптации активации компенсаторных механизмов. По нашему мнению наиболее значимой является реабилитация, направленная на оптимизацию психических функций и личности инвалида, так как качество жизни в наибольшей мере зависит не только от создания благоприятных социальных условий, но и от того как он будет воспринимать окружающий мир. Изменив восприятие инвалида, мы нормализуем его рефлекссию, тем самым способствуя его социальной адаптации и улучшению качества жизни. Чем интереснее будут развиваться такие направления как оздоровление населения и профилактика заболеваний, тем больше увеличится продолжительность жизни людей.

Библиографический список

1. Овчинникова Л.В. Роль плавания в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Л.В. Овчинникова //Мат-лы VI Всероссийской научно-практической конференции «Социальные науки: опыт и проблемы подготовки специалистов социальной работы». Екатеринбург 2006г., стр. 124-126.

2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб пособие /Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др., – М.: Изд. центр «Академия», 2008, – 432с.