

АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАЩИХСЯ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ

Чижев Владимир Владимирович

кандидат педагогических наук

ГАОУ ДПО Свердловской области «Институт развития образования», г. Екатеринбург

Анотация. Статья освещает вопросы использования адаптированной физической культуры в обучении и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптированная физическая культура, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, система обучения детей с ДЦП, адаптированная программа.

Abstract. The article deals with questions of the use of adapted physical culture in the study and rehabilitation of children with disabilities.

Index terms: adaptive physical education, students with disabilities, educational system of children with cerebral palsy, an adapted program.

Физическая культура (ФК) и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в частности с детским церебральным параличом (ДЦП). Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни.

В системе реабилитации детей с ОВЗ все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами адаптивной ФК и спорта. Интеграция в жизнь общества детей с ограниченными возможностями сегодня немыслима без их физической реабилитации. Последняя является не только составной частью профессиональной и социальной реабилитации, но и лежит в их основе.

В статье 79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ) говорится о том, что «содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой...», а также «отдельные организации, осуществляющие образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, создаются ... для с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами и других обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Исходя из этого адаптивная ФК – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ОВЗ, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Конечно, область применения ее – всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается катастрофически.

Но главное – адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции детей с ДЦП в общество. Каким образом?

У ребенка с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно и вести здоровый образ жизни; спорт помогает психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

В зарубежных странах очень популярны среди людей с ОВЗ занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков

До последнего времени в России дети с ДЦП относились к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих передвижение для этой категории людей. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «ребенок с ДЦП», «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства ФК рекомендовались только отдельным категориям как кратковременное

мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. ФК и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. 90-е годы внесли серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России.

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и около предельных физических и психических напряжений; нетрадиционных средств и методов восстановления; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

Изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха детей с ДЦП и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, переключения их на другой вид деятельности, получения удовольствия от двигательной активности и др.

В физической реабилитации адаптивной ФК акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т.п.).

Исследуются биологические и социально-психологические эффекты от применения двигательных действий, связанных с субъективным риском, но с гарантированной безопасностью для занимающихся и выполняемых с целью профилактики депрессии, фрустрации, различных социально неприемлемых видов зависимостей (от алкоголя, психоактивных веществ, азартных игр и др.).

Находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы, рисунка, лепки и др.) и предполагающие вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохнувших участков мозга (его обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия.

Креативные виды адаптивной ФК дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела.

В России более 10 миллионов лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и не все они пассивны, очень многие нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами ФК и спорта.

Более 15 лет существует в России Паралимпийское движение, действует Паралимпийский комитет и федерация ФК и спорта инвалидов России.

Российские спортсмены участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Паралимпийских Играх.

Активизация работы с детьми с ДЦП в области ФК и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и, тем самым, имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции этой категории детей средствами ФК и спорта решаются медленно.

В сфере физической реабилитации детей с ДЦП по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что ФК и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной же задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа детей с ОВЗ. При этом ФК и спорт используются как одни из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения ребенка с проблемами с обществом и участия в полезном труде. Применение средств ФК и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным, методом физической реабилитации и социальной адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилова, Т. М., Реабилитация лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивной физической культуры : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Красноярск, 2006 152 с. РГБ ОД, 61:06-13/2000.

2. **Дмитриев, В.С., Адаптивная физическая реабилитация** : Структура и содержание : диссертация ... доктора педагогических наук : [13.00.04 : Москва, 2003 494 с. РГБ ОД, 71:03-13/157-0.](#)

3. Максимов, А. Е. Эффективность поэтапного планирования занятий по адаптивной физической культуре для детей с ДЦП в специализированном коррекционном учреждении / А. Е. Максимов // Педагогическая диагностика. – 2011. – № 6. – С. 99-105.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

THE LITERATURE

1. Gavrilova, T. M., rehabilitation of persons with disabilities have access to means of adaptive physical training: Dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 Krasnoyarsk, 2006 152 s. RSL OD, 61: 06-13 / 2000

2. Dmitriev, VS, Adaptive physical rehabilitation: Structure and content: the dissertation ... Doctors of pedagogical sciences: 13.00.04: Moscow, 2003 494 c. RSL OD, 71: 03-13 / 157-0

3. Maksimov, AE Efficiency phased planning sessions for adaptive physical education for children with cerebral palsy in a specialized correctional institution / AE Maksimov // Pedagogical diagnostics. - 2011. - № 6. - S. 99-105.

4. Private technique of adaptive physical culture for Training tion manual / Ed. LV Shapko-va. - M.: Soviet Sport, 2003. - 464 p.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION STUDENTS

*with cerebral palsy Vladimir Vladimirovich Chizh
Ph.D.GAOU DPO Sverdlovsk Region "Institute of Education Development",
Ekaterinburg*

УДК 378.147

СРЕДСТВА ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ВУЗЕ

*Чуб Яна Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Чуб Александра Юрьевна,
студентка 3-го курса факультета управления процессами перевозок,
Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье проведена оценка факторов формирующих мотивацию к занятиям студентов в группах спортивного отделения в вузе. Определена роль общения и коммуникации в процессе становления личности студента. Выявлены актуальные средства взаимного дополнения результатов физкультурно-спортивной и научно-исследовательской деятельности студента в процессе самореализации личности.

Ключевые слова: общение, самореализация, спортивная и исследовательская деятельность студента.

Abstract. In this article assessed factors which form motivation to employment by students in groups of sports department at the university. Defined the role of communication and communication in the process of formation of person of the student. Identified actual funds of complementarity the results of physical training and sports and scientific research activities of the student in the process of self-realization.

Index terms: communication, self-realization, sports and research activity of the student.

Процесс физического воспитания в университете, как правило, очень динамичен и продуктивен. Это связано, в том числе, с особенностями юношеского возрастного периода. В студенческом возрасте человек онтогенетически находятся на стадии юношеского развития, вступает в период взросления. Для этого возраста характерны стремление к выделению себя в качестве субъекта деятельности и рост самосознания [1, с. 327].

Личность начинает самостоятельно взаимодействовать с обществом и устраиваться в нем. Приходит осознание необходимости личностной самореализации, познание устройства общества, выявление собственных интересов, построение траектории взаимодействия с другими людьми. Молодой человек активно занимается поиском своего «Я» в профессиональной, социальной и личностной сфере деятельности. Период студенчества можно назвать одним из благоприятных периодов для развития интеллекта и воспитания актуальных личностных качеств человека [2].

Учебный процесс в вузе по дисциплине «Физическая культура» предполагает организацию спортивного отделения. Занимающиеся в группах спортивного отделения студенты составляют сборные команды по различным видам спорта. Сборная команда представляет собой группу от 12 до 50 человек сме-