

УДК 376

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мелешко В.А.

*УО «Минский государственный профессиональный лицей №7 строительства»,
г. Минск, Республика Беларусь
meleshko-valentina@mail.ru*

В статье рассматриваются вопросы физической реабилитации учащихся с особыми образовательными потребностями и их подготовки к профессиональной деятельности. В связи с учетом специфики физического воспитания данной категории учащихся определяются цели и задачи процесса физической реабилитации, даются организационно-методические рекомендации. Автор предлагает материал для общего физического развития и оздоровления, для коррекции и компенсации нарушений моторного развития, а также для профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: физическая реабилитация; особые образовательные потребности; профессиональное образование.

В современном понимании учащихся с особыми образовательными потребностями – это учащийся, нуждающийся в специальных условиях обучения и воспитания для его образования, максимально возможного развития, введения в культуру сообщества и семьи.

Специфика физического воспитания учащихся с особыми образовательными потребностями заключается в том, что у данной категории учащихся встречается большое разнообразие проявлений двигательной недостаточности, которая выражена неточностью движений при перемещениях в пространстве, нарушениями регуляции мышечного тонуса с понижением или повышением тонических рефлексов, наличием лишних движений, бедностью пластических движений, затруднениями в смысловой очередности движений и другими нарушениями.

У данной группы учащихся часто встречаются морфофункциональные недостатки: уменьшение жизненной емкости легких, кругло-вогнутая спина, неправильная форма ног, деформации позвоночника, дисгармоничность физического развития, патологическая форма грудной клетки и другие, которые влияют на степень нарушения двигательных функций.

Исходя из вышеперечисленного, целью физического воспитания учащихся с особыми образовательными потребностями является содействие гармоническому развитию личности с помощью средств физической культуры, их профессиональной подготовке и реабилитации.

Реализация поставленной цели в учебном и воспитательном процессе осуществляется через решение конкретных задач:

формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании;

обеспечение оздоровительной направленности физического воспитания;

содействие развитию умственной деятельности учащихся;

развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков, физических качеств;

обеспечение оптимального уровня профессионально-прикладной физической подготовленности;

создание условий для компенсации и коррекции недостатков моторного и физического развития;

обеспечение оптимального уровня профессиональной физической подготовленности.

Весь учебный процесс по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся с особыми образовательными потребностями предложено разделить на четыре раздела:

- 1) теоретические сведения по программе физической реабилитации;
- 2) общее физическое развитие и оздоровление;
- 3) коррекция и компенсация нарушений моторного развития;
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Для осуществления общего физического развития и оздоровления учащихся с особыми образовательными потребностями учебную группу целесообразно делить на подгруппы, с учетом двигательных возможностей учащихся и их реабилитационного потенциала.

При подборе упражнений оздоровительной направленности необходимо учитывать, что оздоровительную функцию выполняют лишь те физические упражнения, которые по своей сложности и дозировке соответствуют функциональным возможностям учащихся.

Развитие и совершенствование физических качеств рациональнее осуществлять в следующей последовательности: общая выносливость, сила, скоростные, скоростно-силовые качества, специальная выносливость.

Координационные способности необходимо развивать в течение всего учебного года. Упражнения для развития ловкости используют в начале основной части занятия.

Двигательная недостаточность данной категории учащихся выражена в несогласованности движений ног и рук, в скованности (или моторном беспокойстве), неритмичности, наличии лишних движений, неравномерности их по амплитуде. У них отстают в развитии по сравнению с нормой физические качества, связанные с подвижностью нервных процессов (координация, сила, быстрота, точность).

Двигательные навыки, связанные с точностью, быстротой, силой, равновесием, формируются медленнее, чем в норме, и не всегда стабильны. Необходимо уделять особое внимание правильному дыханию, использовать дыхательные упражнения статического и динамического характера с акцентом на удлиненный выдох.

Рекомендуется использовать специальные педагогические приемы, которые направлены на коррекцию умственной отсталости учащихся: анализ выполнения своих движений и движений, выполняемых другими учащимися, запоминание названий движений, комбинаций упражнений, различие движений по темпу, объему, усилию; расширять и формировать словарный запас учащихся.

Учащиеся с особыми потребностями, как правило, нуждаются в формировании и коррекции осанки.

Определенную трудность для них представляет также выполнение упражнений на построения и перестроения.

Раздел «Коррекция и компенсация нарушений моторного развития» направлен на устранение перечисленных особенностей психического и физического развития.

Профессионально-прикладная физическая подготовка включает в себя упражнения для развития профессионально значимых двигательных функций и формирования двигательных умений, необходимых для профессиональной деятельности, определяется профилем профессионального обучения.

Например, при обучении профессиям декоративно-прикладного искусства (маляр, столяр, штукатур, резчик по дереву и т.д.) задачами являются:

- развитие мышечной силы плечевого пояса и стоп;
- развитие общей и статической выносливости;
- развитие равновесия в вертикальном положении тела;
- развитие и совершенствование координации движений рук, ручной ловкости.

В качестве внешнего сопротивления при выполнении упражнений на развитие силы рекомендуется использовать различные предметы (гири, мешки с песком, гантели и др.), сопротивление внешней среды (бег по песку, снегу, воде), противодействие партнера.

При изучении раздела «Теоретические сведения» перед преподавателем стоит цель – расширить представление о возможности использования средств физической культуры для оздоровления организма. К окончанию обучения учащиеся должны в общих чертах ориентироваться в роли физических упражнений для здоровья и работоспособности человека, в правилах выполнения физических упражнений, правилах закаливания, значении закаливающих процедур значении осанки для поддержания рабочих поз; должны знать приемы самоконтроля за физическими нагрузками.

Цель раздела «Общее физическое развитие и оздоровление» – развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости (общей и специальной), силы, ловкости, гибкости) и общей физической работоспособности. Содержание данного раздела:

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения в парах, упражнения с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки), упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, упражнения с сопротивлением;

легкоатлетические упражнения: пешие переходы по пересеченной местности до 5–6 км, ходьба в быстром темпе с фиксацией времени, бег на короткие дистанции; бег по пересеченной местности (с преодолением препятствий), бег в медленном темпе «трусцой»; бег 2000 м без учета времени, кросс (юноши – 800 м, девушки – 500 м); эстафета 4*100 м; прыжки в длину с разбега; метание гранаты в цель; метание гранаты с разбега; толкание набивного мяча весом до 3 кг;

элементы спортивных игр (по выбору баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол);

лыжная подготовка: техника передвижения (попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход); способы подъема и спуска; способы торможения; способы поворотов в движении; ознакомление с коньковым ходом; прохождение дистанции по среднепересеченной местности до 3 км (юноши) и 2 км (девушки).

Результат раздела направлен на повышение уровня общей тренированности организма и физической работоспособности.

Целью коррекции и компенсации нарушений моторного развития является формирование отстающих в своем развитии физических качеств, двигательных умений и навыков, связанных с быстротой, точностью, координацией, равновесием; умением в правильном выполнении дыхательных упражнений динамического и статического характера; создание условий для формирования правильной осанки.

Коррекция и компенсация нарушений моторного развития включает в себя:

упражнения для коррекции физических качеств, связанных с подвижностью нервных процессов:

ритмические упражнения, ходьба на носках по обозначенным ориентирам с поворотом кругом, ходьба с ускорением темпа, шаг галопа, ходьба по гимнастической скамейке;

упражнения для развития кистей рук, отчетливости изолированных движений;

строевые упражнения: построение, дробление, сведение строя в движении, повороты в движении налево, направо, выполнение всех видов перестроения;

упражнения с набивным мячом: ведение мяча на звуковой сигнал, ведение мяча без зрительного контроля;

бег на зрительный и звуковой сигналы, бег с поворотами; бег по ориентирам, расположенным на разном расстоянии друг от друга, в различном темпе; эстафетный бег 4*100 м, вход в вираж, бег по виражу, выход из виража;

подскоки на одной и прыжки на двух ногах с продвижением вперед; доставание предметов при прыжке в высоту;

вращение указательных и других пальцев поочередно друг около друга по часовой и против часовой стрелки; последовательное сгибание (веером) в кулак и разгибание обратно, выпрямляя и соединяя пальцы, начиная с мизинца, с большого пальца; разгибание указательного (и других пальцев), испытывающего сопротивление; разведение прямых пальцев врозь, сгибание и разгибание в суставах двух первых фаланг (удержать 2–3 сек); отведение в сторону одновременно указательного пальца и мизинца, отведение соединенных вместе указательного и среднего пальцев от безымянного до мизинца.

Дыхательные упражнения динамического и статического характера:

регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различного характера и интенсивности;

упражнения в расслаблении мышц.

Упражнения для формирования и коррекции осанки:

упражнения для укрепления мышц спины;

упражнения для укрепления мышечного корсета.

Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует развитию (ППФР):
общей и статической выносливости мышц плечевого пояса; мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра;
силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп;
координации и точности движений рук;
быстроты реакции.

Преподаватель физического воспитания должен строить образовательный и оздоровительный процесс, опираясь на знания возможностей и недостатков каждого учащегося. Дифференцированный подход обеспечивается при планировании учебного материала на каждый урок физкультуры с учетом реальной структуры имеющихся нарушений у конкретных учащихся и условий для занятий в ПТУЗ.

Планирование учебного материала происходит в зависимости от функциональных возможностей и реабилитационного потенциала учащихся. При этом следует максимально учитывать уровень физической подготовленности учащихся и индивидуальные показатели физического развития.

На каждом учебном занятии необходимо комплексно решать оздоровительные, образовательные, воспитательные, коррекционные и профессионально-прикладные задачи.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 192.
2. Гигиеническая норма двигательной активности детей и подростков 5–18 лет: Методические рекомендации. – М.: Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, 1984. – С. 32.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Методическое пособие. – М.: Высшая школа, 1982. – С. 65.
4. Обучение учащихся с особенностями психофизического развития в интегрированных группах учреждений профтехобразования / Н.А. Бубырь, Н. П. Бурчиц, Е.Ю. Фалевич; под ред. М.В. Ильина. – Мн.: РИПО, 2010. – С. 20.
5. Организация физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами с детства: Методические рекомендации. – М.: Республиканский диспансер спортивной медицины, 1987. – С. 27.
6. Особенности физической реабилитации учащихся с нарушениями умственного развития в ПТУЗ: Методические рекомендации / Т.С. Шуплецова, В.П. Победимский, Н.И. Латыш. – Мн.: РИПО, 2003. – С. 46.
7. Фалевич Е.Ю. Педагогическая работа с детьми с особенностями психофизического развития: Учебно-методическое пособие. – Мн.: РИПО, 2015. – С. 64.
8. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. – Мн.: Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, 1995. – С. 54.
9. Физическая реабилитация: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – С. 622.
10. Шуплецова Т.С. Особенности профессионального обучения в ПТУЗ инвалидов и лиц с нарушениями психофизического развития: Методические рекомендации. – Мн.: РИПО, 1999. – С. 19.

PHYSICAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN THE SYSTEM OF CONTINUING PROFESSIONAL EDUCATION

Meleshko V.

Minsk state professional Lyceum №7 of construction, Minsk, Republic of Belarus

The article deals with the physical rehabilitation of students with special educational needs and their preparation for professional activities. The goals and objectives of the process of physical rehabilitation are determined by the specifics of physical education of this category of students. The author gives organizational and methodological recommendations for General physical development and health improvement, for correction and compensation of motor development disorders, as well as for professional and applied physical training.

Keywords: physical rehabilitation; professional education; special educational needs.