

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Абдуллина Алсу Ильгизовна,

Студентка 2 курса

СФ УУНиТ,

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель СФ УУНиТ

Аннотация

В этой статье рассматривается лечебная физическая культура для детей с ОВЗ. Описаны правила проведения лечебной гимнастики, основы методики ЛФК, также рассмотрены основные средства ЛФК.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, физическая активность, лечебная физическая культура.

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Abdullina Alsu Ilgizovna

Scientific adviser: **Volkova Elena Aleksandrovna**

Abstract

This article discusses therapeutic physical education for children with disabilities. The rules of therapeutic gymnastics, the basics of physical therapy techniques are described, and the main means of physical therapy are also considered.

Key words: limited health opportunities, physical activity, therapeutic physical culture.

Актуальность работы обуславливается тем, что в последнее время в нашем обществе все чаще встречаются детки с особыми образовательными потребностями, которым необходим специальный подход и условия для полноценного развития и адаптации в обществе. Особую значимость, лечебная физическая культура (ЛФК) приобретает в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии как аутизм, ЗПР, ЗППР,

синдром дефицита внимания, синдром Дауна и т.д..

Лечебная физическая культура – это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний.

В процессе занятий ЛФК у таких ребят не только укрепляется здоровье, но и улучшается психологическое состояние, обогащается восприятие, активизируются память и внимание, создаются правильные двигательные стереотипы, простраиваются пространственно-временные взаимоотношения со средой, ребенок начинает лучше ощущать свое тело, происходит снятие телесных напряжений, осознание себя через телесные ощущения, формирование невербальных компонентов общения.

На занятиях ЛФК ребенок обучается действовать в мире истинных вещей. Он учится ограничивать свои желания, действовать по определенным правилам. Кроме того, занятия ЛФК помогают выработыванию у ребенка целенаправленной учебной деятельности, ведь на занятиях происходит изучение новых навыков, умений, понятий. Да и сам процесс занятий и связь с педагогом обогащают ребенка, расширяют его двигательные способности, помогают откорректировать самооценку.

В основе лечебного воздействия физических упражнений лежит систематическая, строго регламентированная тренировка, которая кроме местного действия на отдельные органы и системы проявляет на весь организм в целом, в связи, с чем увеличивается общая устойчивость больного к неблагоприятным факторам, изменяются его реактивные свойства.

Особенностью физических упражнений, применяемых с лечебной целью, является их лечебная и педагогическая направленность. При этом учитывается несомненное воздействие нервной системы на возникновение и протекание патологических процессов, что приводит к необходимости назначения комплексного лечения, в котором среди других мероприятий общего лечебного характера одно из важнейших мест занимает лечебная физическая культура [2].

Лечебная физическая культура способствует более быстрому восстановлению работоспособности после заболеваний, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов.

Следовательно, лечебная физическая культура – является необходимой частью реабилитационных мероприятий, для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе обучения рекомендовано использовать подобные методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Показаниями к назначению ребенку ЛФК является очень широкий спектр заболеваний, такие как нарушения осанки (кифоз, лордоз, сколиоз), косолапость, плоскостопие, рахит, пневмония, ожирение, бронхиальная астма, заболевания ЖКТ, заболевания сердечно-сосудистой системы, общая задержка физического развития, аутизм, задержка психического и психоречевого развития, синдром дефицита внимания (с гиперактивностью и гипоактивностью).

Лечебная физическая культура помогает детям:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат.
2. Поднять на более высокий уровень качество обменных процессов между внешней средой и организмом.
3. Улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма [4].

При проведении лечебной физической культуры необходимо соблюдать следующие правила:

1. Физические упражнения должны воздействовать на весь организм в целом.
2. Физиологическая нагрузка, дозировка и исходные положения должны соответствовать общему состоянию ребенка, его возрастным особенностям и степени сложности заболевания.
3. При подборе и проведении упражнений необходимо чередовать нагрузку мышечных групп.
4. Необходимо применять как общеукрепляющие, так и специальные упражнения.
5. При составлении занятий необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности повышения и снижения физической нагрузки [3].

В лечебной физической культуре (ЛФК) необходимо придерживаться принципов:

1. Принцип сознательности и активности. Только сознательное и активное отношение самого ребенка создает у него благоприятный эмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность занятий ЛФК.

2. Принцип наглядности. При обучении учащихся физическим упражнениям осуществляется с помощью зрительного восприятия. Показ физических упражнений делает словесное объяснение инструктора более понятным и помогает воспитанникам правильно выполнять упражнения. При отсутствии зрения наглядность у детей воспринимается при помощи осязания.

3. Принцип доступности. Физические упражнения должны быть просты и легко доступны для восприятия детей.

4. Принцип систематичности. Является основой лечебно-восстановительного процесса. Только благодаря систематическому выполнению комплексов упражнений ЛФК можно добиться наилучшего результата.

5. Принцип постепенности. Постепенное увеличение физической нагрузки – по объему, амплитуде, интенсивности, количеству выполняемых упражнений, числу повторений, степени сложности должно проходить от простого к сложному.

6. Принцип регулярности. Регулярное применение физических упражнений оказывает благоприятное воздействие на организм учащихся.

7. Принцип цикличности. Чередование в процессе занятий физического напряжения и отдыха; включение в комплекс ЛФК дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

8. Принцип новизны и разнообразия. Включение в комплексы ЛФК новых и разнообразных упражнений пробуждает у детей интерес к занятиям [1].

Таким образом, все вышеперечисленные принципы необходимо соблюдать, на занятиях ЛФК для эффективности результатов улучшения физических качеств детей с ОВЗ.

Основным средством лечебной физической культуры являются:

1. Физические упражнения они подразделяются на: общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов, с увеличением дозировки и амплитуды движений) и специальные упражнения в сочетании с общеразвивающими.

2. Самомассаж (на стопах, на кистях, на лице и голове).

3. Упражнения на тренажерах. Использование тренажеров позволяет точно дозировать нагрузку и развивать необходимые физические качества [5].

Лечебная физическая культура (ЛФК) в правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Таким образом, лечебная физическая культура необходимо не только для укрепления здоровья, развития физических качеств, развития двигательной активности, но для интеллектуального развития. Кроме того, занятия ЛФК помогают формированию у ребенка целенаправленной учебной деятельности, ведь на занятиях происходит усвоение новых умений, навыков и понятий.

Использованные источники:

1. Алёхин М.Н. Основы адаптивной физической культуры. – М.: Наука, 2012. – 192 с. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitelnyh-meropriyatiy-na-sostoyanie-detey-s-ogranichennymi> (дата обращения: 17.02.2024).
2. Бахрах И.И. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации. – СПб.: Питер, 2014. – 151 с.
3. Добровольский В.К. Лечебное действие физических упражнений. – М.: Оникс, 2009. — 208 с. <https://med.wikireading.ru/84006> (дата обращения: 22.02.2024).
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: Геотоар-медиа, 2006. – 567 с.
5. Попова С.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Академия, 2004. – 228 с. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitelnyh-meropriyatiy-na-sostoyanie-detey-s-ogranichennymi> (дата обращения: 28.02.2024).