

УДК 613.71

Е.В. Самусевич, инструктор- методист физической реабилитации
(Территориальный центр социального обслуживания населения
Фрунзенского района);

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ОСНОВА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННЫМИ И ФИЗИЧЕСКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ

Физическая культура является альтернативным методом восстановления организма и улучшения качества жизни и здоровья. Люди с ограниченными возможностями – это социальная группа, которая наиболее остро нуждается в оздоровительных средствах физической активности. Проблема инвалидности всегда актуальна и будет решаться разными средствами и методами, но одной из значимых форм реабилитации всегда будет оставаться физическая культура.

Привлечение инвалида с множественными физическими и умственными отклонениями к физической активности – сложная задача инструктора, требующая высокой профессиональной подготовки. Решая эту задачу, мы ставим, в первую очередь, вопрос, каким образом привлечь и психологически подготовить молодого инвалида к занятиям физической культурой. Один из необходимых этапов – разработка программы реабилитации, с целью отслеживать динамику изменений. Следует отметить, что дифференциация форм работы с разными категориями лиц является нормальным явлением.

Молодые инвалиды имеют различный уровень психофизического развития, гипотрофированность или отсутствие познавательной инициативы и эмоциональную нестабильность. Эти нюансы приводят к появлению значительных трудностей в планировании работы, потому что модель организации работы с инвалидами представляет собой процесс, контроль которого необходимо осуществлять в течении длительного времени.

Рассматриваемая группа инвалидов, находящихся в адаптационно-оздоровительном учреждении, весьма неоднородна: люди с первой и второй группой инвалидности, имеют множественные тяжелые отклонения в развитии, они лишены дееспособности, их заболевания могут иметь различные осложнения, а также они имеют индивидуальные и психологические особенности. Выше перечисленные факты учитываются при формировании реабилитационной группы, а также принимаются во внимание разный уровень социальной адаптации, сформированность двигательных навыков, особенности эмоциональ-

ных реакций, кроме того необходимо учитывать повышенную тревожность и агрессивность, их нарушения опорно-двигательного аппарата, аутичные нарушения, особенности, присущие больным с синдромом Дауна. Каждый инвалид имеет свою специфику, которая в процессе проведения занятий должна приниматься во внимание в обязательном порядке.

Для проведения занятий физической культурой с больными с синдромом Дауна мы используем общеразвивающие и координационные упражнения, которые всесторонне воздействуют на организм. Эти упражнения развивают мышцы спины, плечевой пояса, рук, ног, формируют осанку и регулирует мышечный тонус. Особое внимание уделяем упражнениям с предметами, с мячом, в частности. В этих упражнениях чередуется напряжение и расслабление мышц, а также вырабатывается правильное мышечное взаимодействие.

В работе с молодыми людьми, страдающими Аутизмом мы используем, четкое планирование и постепенное формирование стереотипа построения занятий.

В основе работы с лицами имеющие психические расстройства мы используем кардионагрузку, релаксационные и расслабляющие упражнения.

Методики подобраны с расчётом на эффективность именно для данной конкретной группы инвалидов.

Опыт нашей работы показал эффективность выше названных методик для данной группы инвалидов.

Физическая реабилитация это сложный и длительный процесс в его основе лежит опыт и знание инструктора, его способность устанавливать доверительные и психологические отношения с пациентами в долгосрочной перспективе. и тогда физическая реабилитация будет комплексной последовательной и непрерывной.