

ФОРМИРОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ



Саттарова Диана Бахтияровна¹, Усманходжаева Адихохон Амирсайдовна¹,
Мавлянова Зилола Фархадовна², Махмудов Сардор Мамашарифович²

1 – Ташкентская медицинская академия, Республика Узбекистан, г. Ташкент;

2 - Самаркандский государственный медицинский университет, Республика Узбекистан, г. Самарканд

КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ БУЗИЛГАН ШАХСЛАРНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИДА РЕАБИЛИТАЦИОН ВА ИЖТИМОЙ ЛАЁҚАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Саттарова Диана Бахтияровна¹, Усманходжаева Адихохон Амирсайдовна¹,
Мавлянова Зилола Фархадовна², Махмудов Сардор Мамашарифович²

1 – Тошкент тиббиёт академияси, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент ш.;

2 - Самарканд давлат тиббиёт университети, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд ш.

FORMATION OF REHABILITATION AND SOCIALIZING POTENTIAL OF SPORTS ACTIVITY OF PERSONS WITH VISION IMPAIRMENT

Sattarova Diana Bakhtiyarovna¹, Usmankhodjaeva Adibakhon Amirsaidovna¹,
Mavlyanova Zilola Farkhadovna², Makhmudov Sardor Mamasharifovich²

1 - Tashkent Medical Academy, Republic of Uzbekistan, Tashkent;

2 - Samarkand State Medical University, Republic of Uzbekistan, Samarkand

e-mail: info@tma.uz

Резюме. Мослаштирилган жисмоний маданиятнинг мақсад ва вазифаларини амалга ошириш хусусиятларини ўрганиш соғлиги чегараланган шахслар (СЧШ)нинг жисмоний ривожланиши ва такомиллаштиришнинг кенг қўламли муаммоларини ҳал қилишга қаратилган. Нафақат кўзи ожиз одамлар билан, балки ногиронлиги бўлган бошқа тоифалар билан ҳам ишлашга нисбатан мослашувчан жисмоний маданият (МЖТ) масалаларини ҳал қилиш биз учун муҳим кўринади. Аниқланишича, кўпинча бирламчи бузилишлар иккиламчи касалликларга олиб келади ва бу касалликларни ҳисобга олган ҳолда мураккаб реабилитация ва доволашни талаб қилади.

Калим сўзлар: мослашувчан жисмоний маданият, паралимпия спортчилари, кўриш қобилияти заиф шахслар, реабилитация.

Abstract. The study of the features of the implementation of the goals and objectives of adapted physical culture is aimed at solving a wide range of problems of physical development and improvement of persons with disabilities. It seems to us significant to address the issues of adaptive physical culture (APC) in relation to work not only with people with visual impairments, but also with other categories of people with disabilities (HIA). It has been established that quite often primary disorders lead to secondary disorders and require complex rehabilitation and treatment taking into account these disorders.

Key words: adaptive physical culture, Paralympic athletes, visually impaired persons, rehabilitation.

Наряду с этим, оказывается значимыми для адаптивной физической культуры (АФК) лиц с нарушением зрения ряд подходов к работе с другими нозологическими группами, относящимися к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [8, 10].

Не менее значимым для понимания подходов к АФК лиц с нарушением зрения является

изучение направлений в работе с другой группой лиц с сенсорными нарушениями – лицами с нарушением слуха. Краткий анализ исследований позволил выделить основные условия, учет которых позволяет эффективно проводить психофизическую готовность лиц с нарушением слуха к социальной интеграции в физкультурно-оздоровительные и спортивные коллективы здо-

ровых людей с нарушениями слуха. Здесь, прежде всего, выделяется достаточный уровень развития физических качеств и навыков вербального и невербального общения лиц с нарушением слуха, а также организация условий, благоприятных для их интеграции в эти коллективы [2, 5, 11].

Доказано и научно подтверждено, что психофизическая подготовка лиц с нарушениями слуха к интеграции в физкультурный социум основывается на технологии интенсивного воздействия на физическое состояние, которая вбирает: направленность на развитие скоростно-силовых качеств; ориентированность на подготовку к соревновательной деятельности лиц с нарушением слуха; ориентированность на сезоны. Экспериментально подтверждено, что использование такой технологии позволяет улучшить показатели физических качеств, компенсировать двигательные нарушения лиц с нарушением слуха, создавая таким образом условия для их интеграции в социум. Интересным и полезным для целей АФК и спорта слепых являются данные о том, что модель базовой интернальной интеграции позволила организовать занятия адаптивной двигательной рекреацией в группах не слышащих людей зрелого возраста на базе отделения общества глухих, а затем на базе спортивного комплекса. Также важным для целей проводимого нами исследования является то, что в условиях смешанной интернальной интеграции при участии детей и подростков с нарушением слуха возможно вести занятия по девяти видам спорта (шашкам, шахматам, плаванию, настольному теннису, дартсу, мини-футболу, волейболу, баскетболу, пауэрлифтингу) и взрослых инвалидов по слуху в спартакиаде по семи видам спорта (настольному теннису, мини-футболу, ходьбе на лыжах, волейболу, шашкам, шахматам, общефизической подготовке). Таким образом, технология интенсивного воздействия на физическое состояние, принципы социальной интеграции не слышащих людей, позволяет структурировать содержание и организацию интегративной функции адаптивной физической культуры лиц с нарушениями слуха. Для нашего исследования эти выводы становятся важными и для организации спортивной деятельности и с лицами с нарушением зрения [3, 12].

Одной из сложных и разнородных по своему составу являются лица с проблемами в интеллектуальном развитии. Среди них выделяются умственно отсталые (интеллектуальные нарушения), лица с задержкой психического развития и со сложными нарушениями развития. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке этой группы лиц с ОВЗ оказывает влияние тяжесть интеллектуального нарушения, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, осо-

бенности психической и эмоционально-волевой сферы. Установлено, что не только психическое, но моторное развитие этой группы лиц с ОВЗ проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. У них нарушается согласованность, точность и темп движений. Их двигательные параметры нарушают формирование механизма бега, прыжков, метаний. Для определения ряда позиций по возможным вторичным нарушениям двигательных функций у лиц с нарушением зрения важно ориентироваться на классификацию нарушений физического развития и двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями [1, 4, 6]. Анализ литературных источников дает основание считать, что простые и сложные движения вызывают у такой категории лиц с ОВЗ затруднения в воспроизведении точности движений или позы, в зрительном отмеривании расстояния и точности попадания в цель, в соразмерности при выполнении прыжков, в точности попадания в ритм движения. Важно отметить, что все это требует согласованности, последовательности и одновременного сочетания движений тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый человек, например, со сложной структурой нарушений не может. Для практической деятельности инструктора по АФК необходимо учитывать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей. Так, в ходе массового обследования и тестирования обучающихся с интеллектуальными нарушениями установлено, что большинство сенситивных периодов развития координационных способностей у этой категории падает на возрастной диапазон 9-12 лет. Интересным является вывод по данным исследований, что лица с легкой умственной отсталостью к взрослому возрасту по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от нормальных людей [7, 9].

Необходимо выделить и положение о том, что для лиц с умеренной умственной отсталостью, со сложной структурой нарушений в процессе реализации задач АФК важно связывать решение двигательных задач с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического характера с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Это является не менее значимым и для АФК с лицами с нарушением зрения [11].

Проведенное нами ранее исследование особенностей нарушений психомоторных и сенсорно-перцептивных способностей у лиц с различным уровнем интеллектуального развития позволило выделить их различия по возрастному и интеллектуальному показателям. Выявлено, что у всех испытуемых ЗПР в возрасте 12–15 лет наиболее существенными нарушениями являются сниженная точность восприятия и воспроизведения пространственных величин, замедленность сложной двигательной реакции, затруднения в выполнении движений в максимальном темпе. Это необходимо учитывать и в ходе занятий АФК с лицами с нарушением зрения, так как задержка психического развития соматогенного и церебрально-органического генеза – достаточно частое вторичное нарушение, сопровождающее зрительную патологию. В соответствии с выявленными в процессе исследования психомоторными и сенсорно-перцептивными нарушениями у обучающихся с ЗПР в возрасте 12–15 лет разработана комплексная программа коррекции этих нарушений, предполагающая использование элементов традиционных спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и специально созданные для развития двигательных способностей, исследуемых с ОВЗ игры. Важно отметить, что выявлено, что наиболее значимым (26,12% дисперсии) для обучающихся с ЗПР в возрасте 12–15 лет является комплексное воздействие с основным упором на координационную и сенсорно-перцептивную сферы развития с обязательным использованием скоростно-силовых способностей. Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности, выделены были вторым фактором (21,17% дисперсии). Знание уровней должного развития позволяет оптимизировать процесс совершенствования параметров физического развития ведущих механизмов, обеспечивающих двигательную деятельность лиц с ЗПР в системе физического воспитания [8, 10]. В результате применения комплексной программы с элементами традиционно используемых спортивных игр и игры, специально разработанной для развития исследуемых способностей, на уроках физической культуры, на рекреационных занятиях наиболее значительные сдвиги с достоверностью $p < 0,05$ зафиксированы по показателю восприятия и воспроизведения временного интервала и линейной величины пространства и способности сохранять статическое равновесие. Результаты этих исследований также учитывались, когда мы определяли подходы к организации и планированию спортивной деятельности с лицами с нарушением зрения.

При формировании подходов в работе с лицами, имеющими нарушения зрения можно опираться на обобщенные группы задач, сформиро-

ванные в методике адаптивной физической культуры [7, 9].

Первая группа задач вытекает из индивидуальных особенностей занимающихся. Она ориентирована на решение профилактических, компенсаторных и коррекционных задач.

Вторая группа решает развивающие, воспитательные и образовательные задачи.

Выделены механизмы положительного воздействия физических нагрузок:

- благоприятное влияние на регуляторные системы, что обеспечивает адаптационные процессы и выздоровление;

- становление, улучшение деятельности компенсаторно-приспособительных механизмов;

- психологический эффект, благоприятное влияние на эмоциональную сферу человека.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Адаптивная физическая культура является мощным фактором достижения необходимого уровня подвижности лиц с ОВЗ, одной из важнейших характеристик процессов реабилитации и социализации. Процесс реабилитации в данном случае рассматривается в направлении на системы адаптации для активизации организма на борьбу с патологией. При использовании адекватной и оптимальной физической нагрузки стимулируется активность ведущих механизмов активизации [8, 10].

Среди нерешенных задач, в современной ситуации развития адаптивной физической культуры, выделяется проблема спортивной деятельности, а также ее реабилитационно-социализирующего потенциала для лиц с нарушением зрения. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что для решения данной проблемы выделена отдельная категория – адаптивный спорт, являющийся видом АФК. Он удовлетворяет потребность человека в самореализации и самоактуализации при сопоставлении своих способностей со способностями других людей, решая при этом важные задачи социализации и расширения коммуникационного круга лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оценка содержания адаптивного спорта выявила направленность на формирование спортивного мастерства в избранной спортивной дисциплине для достижения высокого спортивного результата при соотношении своего уровня подготовленности с другими спортсменами, принимающими участие в соревнованиях. Важно при этом соотносить уровень поражения или нарушения функциональных возможностей для создания равных условий соперничества [1, 4].

Таким образом, соревновательная деятельность является основой адаптивного спорта, а тренировочные мероприятия, формирующие уро-

вень подготовленности для соотнесения во время соревновательной деятельности, определяют тактику и стратегию подготовки спортсмена с ограниченными возможностями здоровья. Учет сохраненных функций при этом является главным условием планирования системы спортивной подготовки во всех видах спорта, включая спорт слепых.

Ведущей целью адаптивного спорта – построение системы самореализации в виде деятельности, положительно характеризующим социальным окружением, реализующей реабилитационный потенциал для повышения уровня качества жизни. Это приводит, в конечном счете, к социализации и включению спортсмена-паралимпийца в окружающую жизнь без специальных потребностей в сопровождении с высокими возможностями самореализации при оптимальном учете собственных способностей и усилий [8, 12].

Система спортивной подготовки паралимпийского спорта, включающая тренировочную и соревновательную деятельность, позволяет приобщить лиц с ОВЗ к участию в значимой сфере спортивной деятельности, познанию ценностей физической культуры (интеллектуальных, мобилизационных и технологических) для формирования собственной спортивной культуры. Высокие достижения спортсменов-паралимпийцев формируют активную жизненную позицию, установку на здоровый образ жизни. Таким образом, повышение вовлеченности в занятия физической культурой и спортом происходит не только у лиц с ОВЗ, включая инвалидов, но также и у студентов специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. При этом, влияние успешных выступлений может также распространиться и на здоровых людей, ведущих пассивный образ жизни путем формирования дополнительной потребности в саморазвитии с установкой на активный образ жизни.

Однако, важно выделить отличительные особенности адаптивного спорта, характеризующие данный вид как отдельную категорию спортивной деятельности. При определении основной цели спортивной деятельности сформирована потребность к достижению максимально возможного результата – рекордного для спортивной дисциплины. Такая же установка становится главным отличием адаптивного спорта от других видов АФК. Реализация индивида в адаптивном спорте невозможна без постоянного участия в соревновании для сопоставления показываемых результатов с другими участниками процесса. Основной целью соревновательной деятельности также является достижение рекордного результата при выполнении обязательных условий и правил. Данная процедура является регламентированной и публичной. Такой подход позволяет выделить

адаптивный спорт в особый вид спортивной культуры лиц с ОВЗ.

Основной отличительной особенностью адаптивного спорта – наличие спортивно-функциональной классификации, базирующейся на результатах предварительного медицинского обследования спортсмена. Первичное обследование позволяет определить уровень поражения функциональных возможностей для распределения спортсмена по спортивно-функциональным классам избранной спортивной дисциплины. В каждом виде спорта лиц с ОВЗ имеются ограничения и противопоказания для соревновательной деятельности. Также правилами четко определены виды поражений, с которыми спортсмен с ОВЗ может быть вовлечен в соревновательную деятельность.

Тренировочный процесс формирует базовую и специальную подготовленность в адаптивном спорте. Он занимает центральное место при развитии реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, высокий уровень реализации которого становится возможными при показании спортсменом рекордных достижений с учетом имеющихся индивидуально-нозологических особенностей. При этом, организация углубленного медицинского обследования и комплексный контроль должны быть неотъемлемой частью системы спортивной подготовки адаптивного спорта, так как определяют ограничения для максимальных нагрузок в соответствии с видом поражения [8, 10].

Отсутствие обязательности участия в адаптивном спорте формирует, в частности, у лиц с нарушением зрения особый уровень мотивации и потребности в саморазвитии. Организацией спортивной деятельности в нашей стране занимаются учреждения дополнительного образования либо общественные организации – федерации спорта инвалидов различных нозологий (спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт лиц с интеллектуальной недостаточностью и т.п.).

Таким образом, объединение воздействия специального и массового образования может сократить сроки интеграции лиц с ОВЗ за счет включения их в социальную жизнь и спортивную деятельность.

Проведенный анализ показал, что адаптивный спорт является таким видом деятельности, в котором невозможно выделить ведущий принцип из следующей группы: социальные, специально-методические и общеметодические принципы [5, 8].

В группе социальных принципов ведущей является группа микросоциума, формирующая отношения индивида к спортивной деятельности. Специально-методические принципы адаптивного спорта ориентируют тренера на первичное вни-

мание к созданию группы единомышленников, независимо от избранной спортивной дисциплины, основным стремлением которой будет – достижение высокого спортивного результата. Данная группа должна обладать особой спортивной культурой, позволяющей совместно преодолевать возникающие трудности и формировать схожие цели интересы, достижение которых еще больше сплачивает коллектив. Такой дух создает благоприятные условия в рамках повышения мотивация, развития самореализации и саморазвития лиц с нарушением зрения. Реабилитационно-социализирующий потенциал, в таком случае, определяются успешностью развития данных факторов в условиях спортивной деятельности [6, 10].

Доминирующими в системе спортивной подготовки спорта слепых являются процессы получения знаний, формирования умений и навыков, а также совершенствования физической подготовленности при выполнении общетеоретических принципов, таких как доступность, активность, научность и систематичность организации данного процесса.

Учет индивидуально-физиологических особенностей в спорте слепых создает необходимость следования специально-методическим принципам, включая принципы индивидуализации, диагностирования и адекватности применения педагогических технологий у лиц с ограниченными возможностями здоровья, опираясь на имеющиеся вторичные нарушения и условия компенсации утраченных функций.

Для определения особенностей спортивной деятельности в адаптивном спорте важно сформировать понимание особенностей данного вида. В целом, деятельность - это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, то есть определяет ее цели и задачи. Деятельность человека - очень сложное и многообразное явление, в осуществлении которого задействованы все компоненты иерархической структуры человека (физиологический, психический, социальный) [6, 11].

Спортивная деятельность - упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе. Основные виды спортивной деятельности всегда связаны с определенными двигательными действиями – физическими упражнениями. Их отличительной особенностью является специальная направленность на решение задач физического воспитания (развитие и совершенствование физических ка-

честв человека). Одновременно физические упражнения способствуют совершенствованию и морально-волевым качеств личности. Спортивная деятельность-это всегда специальная деятельность в определенном виде спорта. Спортивные качества, которые вырабатываются в ее процессе, зависят от особенностей данного вида спорта. Спортсмен в процессе своей тренировки старается, прежде всего, развить те качества, которые необходимы для данного вида спорта, а другие развивает параллельно для успешной работы в своем виде спорта. Спортивная деятельность характеризуется специально организованной двигательной активностью и связана с проявлением мышечной работы различной формы при выполнении специальных физических упражнений. Спортивная деятельность представляет собой единство трех факторов: физиологических (физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена и обеспечивающих работу мышц), психологических (индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена) и социальных (общественная значимость спорта показывает, что в ней отражаются интересы не только отдельных спортсменов, но и общества). Эти три фактора, взаимосвязанные и взаимообусловленные друг другом, образуют единство спортивной деятельности [8, 10].

Совокупность упражнений, используемых в спортивной деятельности формирует комплекс средств для решения задач, поставленных тренером, для достижения наивысшего спортивного результата. Методы в подготовке спортсмена определяются формами воспроизведения, методически отлаженными на этапе разработки средств и методов спортивной подготовки. Упражнения, в таком случае, могут рассматриваться и как средства, и как методы, согласно исследованиям некоторых авторов. В качестве средств обращается внимание на содержание действий, на основе которых формируются умения и навыки в спортивной деятельности, независимо от формы их реализации. По мнению Л.П. Матвеева, при определении методов воспроизведения, в качестве упражнений, особое внимание обращается на последовательность выполняемых действий, определенном регламенте и режиме двигательной деятельности [3, 7].

Вывод. Таким образом, определенная спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине.

Привлечение всех доступных средств и методов АФК становится главенствующим принципом организации спортивной деятельности. При этом особенно важно правильно учитывать инди-

видуально-нозологические характеристики каждого спортсмена для выработки оптимальной программы спортивной подготовки.

Литература:

1. Баряев А.А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие. М. : ПАРАДИГМА, 2016. 90 с.
2. Баряев А.А. Применение элементов спортивных игр в процессе физического воспитания учащихся с ЗПР в возрасте 12-15 лет // Адаптивная физическая культура. 2006. №3. С.55
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие. М.: АCADEMIA, 2002. 176 с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004. 240 с.
5. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С.П. Евсеева. М.: Спорт, 2016. 460 с.
6. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса : учеб. пособие / А.Г. Абалян, С.А. Воробьев, А.А. Баряев [и др.]. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. 78 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб. : Лань, 2005. 384 с.
8. Митин А.Е. Возможности применения гуманитарных технологий в адаптивном спорте // Адаптивная физическая культура. 2010. № 2. С. 32–34
9. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (ком-

плексными) нарушениями развития: учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2015. 163 с.

10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2015. 163 с.
11. Специальная психология / В.И. Лубовский [и др.]; Под ред. В.И. Лубовского. М. : Академия, 2004. 464 с.
12. Хода Л.Д. Теоретические основания экспериментальные результаты интегративной функции адаптивной физической культуры незлышащих детей дошкольного и школьного возраста // Коррекционная педагогика. 2006. № 4. С. 7–9

ФОРМИРОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

*Саттарова Д.Б., Усманходжаева А.А.,
Мавлянова З.Ф., Махмудов С.М.*

Резюме. Изучение особенностей реализации целей и задач адаптированной физической культуры направлено на решение широкого круга задач физического развития и совершенствования лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Нам представляется значимым обращение к вопросам адаптивной физической культуры (АФК) в отношении работы не только с лицами с нарушением зрения, но и с другими категориями с ОВЗ. Установлено, что достаточно часто первичные нарушения ведут к вторичным нарушениям и требуют комплексной реабилитации и воздействия с учетом этих нарушений.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, паралимпийцы, лица с нарушением зрения, реабилитация.