

Редькина К. А.

студентка

4 курс, направление «Психология, социальная педагогика»

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

Научный руководитель: Тестов О. В.

старший преподаватель кафедры ФКиС

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ,
ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ ОВЗ**

***Аннотация:** В статье говорится о методах работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья. Практические рекомендации по использованию упражнений.*

***Ключевые слова:** студент, ограниченные возможности здоровья, психологическое здоровье личности, адаптивная, физическая культура, высшее образование, метод, методология.*

***Annotation:** The article talks about how to work with students with disabilities. Practical advice on the use of exercises.*

***Key words:** student, limited health, psychological health of the individual, adaptive, physical education, higher education, method, methodology.*

Состояние здоровья населения является одной из актуальных проблем развития общества. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уделяет особое внимание программам, которые полностью направлены на защиту и укрепление общественного здоровья.

В то же время, понятие «укрепление здоровья» определяется ВОЗ как «процесс, который позволяет людям расширить контроль над своим здоровьем и улучшить его». Материалы статьи посвящены решению этих проблем.

Разработка современных социально - педагогических и профилактических программ и технологий, способствующих укреплению и поддержанию здоровья молодежи и устранению барьеров, мешающих молодежи использовать потенциал организма, является важнейшей задачей профилактической медицины и современной педагогики здоровья.

Занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях проводятся в следующих формах: учебные занятия, физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, паузы физической подготовки), массовые и самостоятельные физические упражнения, массовые оздоровительные и физические занятия, проводимые во время бесплатных занятий. Время (выходные), праздники, в оздоровительных спортивных лагерях, во время учебной практики).

Мы предлагаем теоретическое обоснование и практические рекомендации по использованию упражнений в качестве средства профилактики и лечения ОВЗ.

Методическое направление характеризует ведущее направление педагогического процесса. Доминирующим в АФК и во всех его видах является коррекционно - развивающее и совершенствующее направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями задействованного контингента.

Наиболее характерными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов: - методы формирования знаний; - методы обучения двигательным действиям; - методы развития физических качеств и способностей; - методы воспитания человека; - методы взаимодействия учителя и участвующих.

Каждая из этих групп методов включает в себя различные методологические приемы, которые отражают специфику, индивидуальность и особенности каждого человека или группы лиц со схожими свойствами.

Это выбор методических приемов, реализует индивидуальный подход с учетом всех задействованных признаков: структуры и степени тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных расстройств, возраста, физического и психического развития, сохранения или повреждения органов чувств, опорных и двигательных органов, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. д.

Визуальные методы для слепых и слабовидящих выполняются с помощью тактильного анализатора с использованием неповрежденного остаточного зрения, осязания, слуха, обоняния, но речь играет важную роль в качестве установочной, направляющей и регулирующей функции.

Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоские модели тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, позы, положения отдельных частей тела в пространстве, магнитных наглядных пособий;
- маленький и большой инвентарь с разными текстурами;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей оборудования, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положение тела в пространстве;
- оптические приборы (корректирующие очки, контактные линзы и т. Д.)

Для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

Наиболее типичными методами и приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с наименованием частей, суставов и т.д. - для формирования знаний, наглядно - образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами - для формирования наглядно - эффективных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- демонстрация движений в разных выдержках с устным сопровождением учителя и одновременным выполнением упражнений на имитацию и сопряженную речь;
- показывать движения с одновременным устным обучением (описание, объяснение) и указывать выражения лица, жесты и речь для чтения с лица;
- плоские и объемные объекты, спортивное снаряжение и нестандартное снаряжение, различающиеся по цвету, форме, размеру, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информация о начале или окончании движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использования остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Вербальные и визуальные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную сторону тренировки.

Методы, направленные на формирование двигательных действий, традиционно рассматриваются как метод расчленения и метод целостного обучения.

В 30-е годы Л.С. Выготский считал одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями развития «принцип дробности».

Дробление и последовательное развитие частей целостного упражнения - характерная особенность обучения различным типам адаптивной физической культуры.

Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физические упражнения изучаются в полном объеме своей структуры. Используется при тренировке либо простых упражнений, либо упражнений, которые не делятся на части, либо при фиксации упражнений, изучаемых по частям и объединяемых в единое целое.

Вспомогательными методами улучшения целостного двигательного действия являются привнесение упражнений, которые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения, но в других условиях.

Эти специальные упражнения предназначены для улучшения ключевых этапов движения, закрепления и корректировки динамических и кинематических характеристик оборудования, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемых двигательных действий.

Повторные упражнения сопровождаются не только повышением качества техники, но и тренировочным воздействием, развитием процессов адаптации, охватывающих все системы и функции организма.

Упорядоченный выбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм, задействованные в ней, развитие его индивидуальных способностей.

Следовательно, средства и методы адаптивной физической культуры с их рациональным использованием служат стимулятором повышения физической активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движениях, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором в

гармоничном развитии личности, что создает реальные предпосылки для социализации этой категории людей.

Использованные источники

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <https://rg.ru/2007/12/08/sportdoc.html>
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.
5. Особенности социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Социологические исследования.2012. № 12. С.72 – 79.