

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Аннотация: данная работа исследует влияние адаптивной физической культуры на развитие физических, социальных и психологических навыков у людей с нарушениями слуха. Рассматриваются методики и программы, направленные на улучшение физической подготовки, развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе. Подчеркивается важность создания инклюзивной среды, способствующей взаимодействию между людьми с разными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная адаптация, реабилитация, нарушения слуха, инклюзия.

Цель. Исследовать и обосновать роль адаптивной физической культуры как эффективного средства социальной адаптации и реабилитации лиц с нарушениями слуха, а также выявить влияние физической активности на развитие физических, социальных и психологических навыков у данной категории людей.

Задачи.

1. Анализ существующих программ адаптивной физической культуры для людей с нарушениями слуха и их эффективности в процессе реабилитации.
2. Изучение влияния физической активности на физическое здоровье, социальные навыки и психологическое состояние лиц с нарушениями слуха.
3. Определение факторов, способствующих успешной интеграции людей с нарушениями слуха в общество через занятия адаптивной физической культурой.

4. Разработка рекомендаций по внедрению адаптивных программ в образовательные и спортивные учреждения для повышения доступности и качества реабилитации.

5. Создание модели инклюзивной среды, способствующей взаимодействию и сотрудничеству между людьми с разными возможностями в рамках занятий физической культурой.

Методы. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Проблема. Лица с нарушениями слуха сталкиваются с множеством трудностей в своей повседневной жизни, включая ограничения в общении, социальной изоляции и недостатком доступных ресурсов для полноценного участия в общественной жизни. Эти проблемы могут негативно сказываться на их физическом, социальном и психологическом благополучии. В этом контексте адаптивная физическая культура (АФК) выступает важным инструментом, который может способствовать социальной адаптации и реабилитации данной категории людей.

Актуальность. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой важное направление, направленное на интеграцию людей с ограниченными возможностями в общество, и особенно актуальна для лиц с нарушениями слуха.

Введение

В настоящее время в России и во всём мире активно развивается сфера спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Предпринимаются меры по их реабилитации и социальной адаптации.

В рамках нашей работы было проведено практическое исследование, которое касается занятий физической культурой и коммуникации между людьми с нарушениями слуха и тренером с использованием русского жестового языка.

Важно отметить, что адаптация и социализация происходят благодаря общению между занимающимися и тренером. Если тренер работает с глухими людьми, то он должен чётко понимать их особенности и потребности. В связи с этим необходимо владеть базовыми навыками общения на русском жестовом языке.

Адаптивная физическая культура – это ключевой инструмент реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, направленный на улучшение качества их жизни.

Адаптивная физическая культура – это не просто вид досуга, это средство, помогающее людям с ограниченными возможностями здоровья приспособиться к окружающей среде и интегрироваться в общество.

Для людей с нарушениями слуха спорт стал одним из способов адаптации и социализации. Занимаясь физической культурой, глухие люди могут проявить свои способности, не ощущая ограничений по сравнению со слышащими, что позволяет им полностью раскрыться и реализовать свой потенциал.

Потеря слуха может быть как врождённой, так и приобретённой. К снижению слуха, вызванному затруднением проведения звука, могут привести различные факторы, такие как ухудшение кровоснабжения лабиринта, изменения в барабанной перепонке, тугоподвижность суставов слуховых косточек, а также потеря эластичности кольцевидной связки стремени.

Кроме того, на понижение слуха могут влиять изменения в коре головного мозга, которые приводят к нарушению звукового восприятия. У детей нарушения слуха могут быть обусловлены генетической предрасположенностью, осложнениями после болезни или лечения антибиотиками, а также другими причинами.

Адаптивная физическая культура решает следующие задачи:

Восстановление нарушенных функций организма. Регулярные занятия физической культурой помогают улучшить работу органов и систем организма, восстановить утраченные функции или компенсировать их за счёт других функций.

Предупреждение осложнений. Правильно подобранные физические упражнения могут предотвратить осложнения и негативные последствия основного заболевания.

Замедление прогрессирования заболеваний. Регулярные занятия физкультурой позволяют замедлить развитие заболеваний и улучшить общее состояние здоровья.

Развитие физических качеств. Занятия физической культурой способствуют развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и координация. Это помогает людям с нарушениями слуха лучше адаптироваться к окружающей среде и выполнять повседневные задачи.

Занятия адаптивной физической культурой должны проводиться под руководством опытного инструктора, который сможет подобрать наиболее подходящие упражнения и методы для каждого конкретного случая.

Социальная адаптация и реабилитация лиц с нарушениями слуха с помощью адаптивной физической культуры имеет следующие преимущества:

Улучшение физического состояния. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое состояние, повышают выносливость и работоспособность. Это позволяет людям с нарушениями слуха быть более активными и самостоятельными.

Развитие коммуникативных навыков. Занятия физической культурой помогают людям с нарушениями слуха научиться взаимодействовать с окружающими, развить коммуникативные навыки и преодолеть замкнутость.

Повышение самооценки. Преодоление трудностей и достижение успехов в занятиях физической культурой повышает самооценку и уверенность в себе.

Развитие координации и равновесия. Специальные упражнения помогают развить координацию и равновесие, что необходимо для выполнения повседневных задач.

Таким образом, адаптивная физическая культура является эффективным средством социальной адаптации и реабилитации лиц с нарушениями слуха. Она помогает улучшить физическое состояние, развить коммуникативные навыки, повысить самооценку и снизить уровень стресса. Регулярные занятия физической культурой способствуют более полноценной и активной жизни людей с нарушениями слуха.

В процессе обучения и соревнований преподавателю адаптивной физической культуры и тренеру по данным видам спорта необходимо:

Устанавливать взаимодействие с другими участниками педагогического процесса.

Регулировать физическую и психоэмоциональную активность детей и подростков с нарушением слуха.

Адекватно оценивать результаты обучения у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики детей с нарушениями слуха. Критически оценивать и корректировать свой профессиональный уровень деятельности.

Повышать свой профессиональный уровень путём обучения и обобщения опыта лучших специалистов (преподавателей-новаторов), знакомиться с новыми педагогическими технологиями и концепциями.

В ходе тренировочных занятий необходимо:

реализовать процесс коррекции и компенсации нарушенных функций;
стимулировать двигательную и познавательную активность.

Заключение

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой важный инструмент социальной адаптации и реабилитации лиц с нарушениями слуха, способствуя их интеграции в общество и улучшению качества жизни. В заключении можно выделить несколько ключевых аспектов, подчеркивающих значимость АФК для данной категории людей:

1. Социальная интеграция.

АФК способствует созданию инклюзивной среды, где лица с нарушениями слуха могут взаимодействовать со сверстниками и другими участниками. Это взаимодействие помогает преодолеть барьеры общения и способствует формированию социальных связей, что крайне важно для личностного развития и социальной адаптации.

2. Физическое здоровье.

Регулярные занятия адаптивной физической культурой способствуют улучшению физического состояния, повышению выносливости и укреплению здоровья. Это особенно важно для людей с нарушениями слуха, которые могут быть подвержены большему риску различных заболеваний. Улучшение физического состояния также положительно сказывается на общем уровне жизненной активности.

3. Психологическое благополучие.

Участие в АФК помогает снизить уровень стресса и тревожности, повышает самооценку и уверенность в себе. Лица с нарушениями слуха часто сталкиваются с социальной изоляцией и стигматизацией, и занятия физической культурой могут стать эффективным способом преодоления этих трудностей.

Таким образом, адаптивная физическая культура является мощным средством социальной адаптации и реабилитации лиц с нарушениями слуха. Она не только улучшает физическое состояние и психологическое благополучие этих людей, но и способствует их интеграции в общество, созданию социальных связей и повышению качества жизни. Важно продолжать развивать и поддерживать программы АФК, чтобы обеспечить доступность и эффективность занятий для всех нуждающихся, а также формировать общественное сознание, основанное на уважении и понимании к людям с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Баранов В.А. Адаптивная физическая культура: теория и практика / В.А. Баранов. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Горбунова И.А. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья через физическую культуру / И.А. Горбунова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018.
3. Кузнецова Н.В. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями слуха: методические рекомендации / Н.В. Кузнецова. – Екатеринбург: Уральский государственный университет физической культуры, 2017.

4. Мартынов А.А. Инклюзивное образование и адаптивная физическая культура: взаимодействие и перспективы / А.А. Мартынов, В.И. Соловьев. – Казань: Казанский федеральный университет, 2016.

5. Николаева Т.С. Психологические аспекты реабилитации лиц с нарушениями слуха через физическую культуру / Т.С. Николаева. – М.: Научный мир, 2019.

6. Петров С.И. Адаптивная физическая культура как средство социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья / С.И. Петров, Е.В. Смирнова. – Новосибирск: Сибирский федеральный университет, 2020.

7. Семенова Л.Ю. Основы адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями слуха: учебное пособие / Л.Ю. Семенова. – Ростов н/Д.: Ростовский государственный экономический университет, 2021.