

Абасов Рустам Габил оглы,

магистрант 1-го курса,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»;

Алексютина Светлана Геннадьевна,

учитель физической культуры,

МБУ «Школа №32»,

г. Тольятти, Самарская область

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИЙ ДЕТЕЙ С ДЦП В ВОЗРАСТЕ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развитие двигательных способностей, координации движений, психологическое состояние детей с ДЦП обучающихся футболу. Изучено влияние занятий футболу детей с ДЦП на физическое развитие.

Ключевые слова: детский церебральный паралич (ДЦП), футбол, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт.

На сегодняшний день в мире одной из причин инвалидности детей является болезнь ДЦП, в основном проблемы возникают с заболеванием нервной системы, и занимают первое место. Лидером известных неврологических проблем является задержка психического развития у людей и детей в частности, второе место занимает церебральный паралич. А замыкает тройку неврологических болезней аномалий при рождениях (отклонения от нормы) [1].

По данным Министерства здравоохранения в РФ насчитывается 71 429 несовершеннолетних лиц с диагнозом ДЦП возрастной категорий от 1 до 9 лет, во 2 возрастной категории от 10 до 13 лет 8 678 детей имеют болезнь ДЦП.

Также установлено, что приблизительно 68% детей стали с ограниченными возможностями, до того, как появились на свет; 21% приобрели болезнь ДЦП в процессе появления на свет или последующих 24 – 28 дней существования; у 11% детей проявилась эта болезнь в начале 730 дней жизни.

Футбол имеет важное значение для физической адаптации детей с ДЦП. Он позволяет привлечь детей с ДЦП заинтересовать и организовать их для совместной деятельности. В настоящее время футбол для детей с ограниченными возможностями включает в себя шесть разновидностей, сформированных по медицинским признакам заболеваний. В него играют ампутанты и глухие, тотально слепые и слабовидящие, люди с детским церебральным параличом и нарушением умственного развития. Однако из 15 миллионов инвалидов, насчитывающихся в нашей стране, только менее 1% имеют возможность заниматься спортом вообще и футболом в частности. Ребенок с церебральным параличом часто не может координированно и ловко действовать, а такой вид спорта как футбол позволяет развивать интеллект, эмоции и коммуникации. Подобранные физические нагрузки при игре в футбол детям с ДЦП идут только на пользу, здесь действительно работает всем известное «движение – это жизнь» [2].

С помощью футбола меняется не только состояние здоровья детей – меняется состояние души, дети больше верят в себя, по-другому общаются, заводят друзей. Благодаря нагрузкам, получаемым от футбола, мышечная масса детей находится в постоянном тонусе, развивается координация, и конечно, значительно улучшается психологическое и эмоциональное состояние детей с ограниченными возможностями, но главное в этих занятиях то, что дети начинают чаще улыбаться и получают огромный заряд положительных эмоций.

Адаптивный спорт очень важен для детей с ДЦП. Основные движения, которые сейчас используются в адаптивном спорте, способствуют лучшей адаптации к физическим нагрузкам.

Дети с ДЦП в возрасте 10-11 лет по мышечной силе отстают от здоровых детей до 33% по показателям абсолютной силы, но динамика ее возрастного развития почти совпадает с показателями здоровых сверстников. До 12 лет сила мышц ежегодно увеличивается на 1-4 кг.

У детей с ДЦП статическая выносливость в возрасте 10-11 лет ниже, чем у здоровых. К 11-12 годам дети с ДЦП по уровню выносливости к мышечным усилиям приравниваются к здоровым детям.

Таким образом, своеобразие психического и физического развития детей ДЦП обусловлено рядом причин: функциональным нарушением отдельных физиологических функций, отставанием в психическом развитии (иногда сопровождающимся задержкой психического развития, умственной отсталостью), недоразвитием или отсутствием речи. Последнее в работе с детьми ДЦП приобретает особую значимость [3].

Адаптивный спорт, в частности футбол, улучшает циркуляцию крови в организме и лимфооток, вызывает активное возобновление всех функций организма, и с помощью футбола мышцы чаще сокращаются. Благодаря этому заметно положительно сказывается на работе сердца, происходит укрепление стенок сосудов, скажется положительно на функции дыхательных путей, увеличивается работа физиологических функций организма, поднимается иммунитет, организм будет на много лучше сопротивляться различным эпидемиям, гриппам.

Тренировать ребят с заболеваниями ДЦП довольно непросто. Чтобы получился хороший результат, необходимо для начала познакомиться с историей их болезни. Она у всех ребят, несмотря на одно и то же название, различается по степени сложности и протекания. ДЦП, как правило, поражает какую-то часть организма: у кого-то хуже работает нога, у кого-то рука. Люди с такими заболеваниями частично парализованы. И дело тут не только в нарушении системы кровообращения, но и в том, как работает головной мозг человека, какие он посылает команды опорно-двигательному аппарату. Методик по подготовке футболистов с ДЦП тоже немного – максимум две или три. Тренеры, познакомившись с историей болезни игрока, стараются найти оптимальный баланс между здоровыми и поражёнными частями тела. К примеру, загружают его больные конечности. Если такая методика не приносит

эффективного результата, идут от обратного, делая упор на здоровые части тела. Они должны побуждать больные мышцы к работе.

Возможен и третий вариант, когда вместе с общефизическими нагрузками, направленными на развитие силы и техники, отрабатываются реакция и различные рефлексорные навыки футболистов. Неудивительно, что после такой основательной подготовки ребята с заболеваниями ДЦП начинают играть в футбол не хуже здоровых людей. Многие из них теперь хорошо знают, как определенные недостатки можно при желании обратить во благо их любимой игры [4].

Футбол на сегодняшний день также актуален тем, что этот вид спорта заставляет детей с ДЦП развивать концентрацию внимание с помощью футбольного мяча. В такой игре как футбол основной акцент работы выполняют нижние конечности, и в соответствии с этим идёт их совершенствование [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Финни Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие: кн. для родителей / Нэнси Р. Финни; под ред. Е.Ф. Клочковой; пер. с англ. Ю.В. Липес, А.В. Снеговой. – 4е изд. – М.: Теревинф, 2014. – 336 с. – (Серия «Особый ребенок»).
2. Хольц Р. Помощь детям с церебральным параличом. Изд. 2-е, стер. / Ренате Хольц. Пер. с нем. А.Н. Неговориной; под ред. и с предисловием Е.В. Клочковой. – М.: Теревинф, 2007. – 336 с.
3. Ипполитова М.В. Характеристика звукопроизносительной стороны речи у учащихся с церебральным параличом / Особенности умственного и речевого развития учащихся с церебральным параличом: Сб. научн. тр. – М.: Изд-во АПН СССР. – 1989. – С. 3-23.
4. Ипполитова М.В., Мастюкова Е.М. Речевые нарушения и пути их коррекции у детей с гиперкинетической формой церебрального паралича (методическое письмо). – М., 1978.
5. Шапкова Л.П. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.П. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 394-397.