

# Адаптивная физкультура — одно из направлений реабилитации инвалидов

Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей, включая инвалидов. По мнению С. П. Евсеева, ее нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Это одна из форм, составляющих полноценную жизнь человека. Предусматривает общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни. В силу своей огромной роли в развитии, сохранении и поддержании физического, психического и нравственного здоровья АФК становится важнейшим фактором, способным помочь инвалидам выстоять в современных условиях, сложившихся в социальной сфере [3].

АФК состоит из органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции. К ним относятся *адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная рекреация.*

Согласно исследованиям, совместное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями и их сверстников, не имеющих отклонений в здоровье, обогащает моторный опыт первых и не снижает качества обучения вторых (а иногда и увеличивает двигательный опыт здоровых школьников) при наличии грамотного планирования работы и подготовленных специалистов АФК [2]. К сожалению, в специальной педагогике проблемы интегрированного обучения практически не освещают вопросы АФК, различные формы кото-

рой являются естественными формами двигательной активности. Проблема физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени во многих школах не решена. Зачастую большинство таких детей необоснованно освобождают от занятий физической культурой.

В семьях, имеющих детей с проблемами в развитии, главной стратегией реабилитации чаще считают лечение и медикаментозную профилактику. Родители иногда ограничивают такого ребенка в доступной ему двигательной активности. Признавая большую роль медицинских технологий в реабилитации инвалидов, отметим, что адаптивная физкультура имеет потенциальные возможности улучшать качество жизни людей посредством их физической активности и занятий спортом, их интеграции в общество.

В современных условиях люди с особенностями психофизического развития и инвалиды имеют возможность поступать в средние специальные и высшие учебные заведения. В нашем университете обучаются 39 студентов, имеющих группу инвалидности. Практика работы со специальными медицинскими группами показывает, что проведение учебных занятий по физическому воспитанию с инвалидами и студентами с патологией в состоянии здоровья в вузах пока серьезно отстает от требований времени. Зачастую они освобождаются от занятий по физической культуре, ограничиваясь написанием рефератов. Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов. Считаем, что

организация занятий по адаптивной физической культуре с данной категорией студентов могла бы удовлетворить их потребности в движении, оптимизировать психофизическое состояние и обеспечивать умственную, сенсорную и моторную дееспособность [1].

Формирование осознанного отношения к своим силам, уверенности, готовности к преодолению необходимых физических нагрузок, потребности в систематических занятиях упражнениями необходимо для осуществления здорового образа жизни, хотя в пособиях по валеологии нет рекомендаций для инвалидов и людей с особенностями психофизического развития.

Долгое время в обществе понятия «здоровье человека» и «инвалидность человека» рассматривались как взаимоисключающие. Но ведь не все инвалиды и люди с особенностями психофизического развития являются больными в прямом смысле. Многие имеют нарушения, которые можно рассматривать как постоянные, не излечивающиеся медицинским путем (например, глухота или слепота). Но и это не является противопоказанием к занятиям физкультурой и спортом.

Адаптацию и интеграцию в общество следует рассматривать как двусторонний процесс, совместные усилия людей с особенностями и средой, в которую они входят. Поэтому в вузах, где имеются факультеты физического воспитания, назрела необходимость введения предмета по АФК и подготовке специалистов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний, владеющих навыками организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий с инвалидами.

Специалист по АФК будет востребован в нашем обществе так же, как учитель физического воспитания, инструктор ЛФК. Считаю, что введение должностей инструкторов АФК в учреждениях образования, в некоторых учреждениях системы труда и социальной защиты здравоохранения помогло бы охватить физкультурно-оздоровительной деятельностью всех нуждающихся, поскольку в последние годы в системе образования наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся и студентов.

Другой составляющей адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Если физическое воспитание создает начальную базу для развития физических способностей и двигательных навыков, предпосылки для формирования двигательной базы, то адаптивный спорт способствует их полному раскрытию и позволяет испытывать чувство радости, ощущение полноты жизни и владения своим телом, преодоления определенных трудностей, расширения социальных контактов.

Статья 23 Закона о физкультуре и спорте гласит, что физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа направлена на повышение двигательной активности инвалидов и является составной частью их реабилитации. Организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами, в том числе с детьми с особенностями психофизического развития, осуществляют Министерство образования Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы. Они проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами совместно с Параолимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта. В Параолимпийском движении участвуют спортсмены-инвалиды, нацеленные на достижение высших результатов.

Массовое оздоровительное движение инвалидов пока еще находится в стадии развития из-за ряда причин: отсутствие необходимых социально-экономических условий; развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций; отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом. Прежде всего это касается возможности передвижения личного и в общественном транспорте, отсут-

стве специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.; а также профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой; низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов; излишняя увлеченность спортивных организаций спортизацией этой работы в ущерб ее физкультурно-оздоровительной направленности [4]. Активизация агитационно-пропагандистской и научно-исследовательской деятельности, разработка требований к профессиональным и личностным качествам специалиста по физической культуре сможет изменить ситуацию в данной области.

Рекреационное направление АФК направлено на оздоровление через удовольствие, развлечение, профилактику утомления. С. П. Евсеев [3] предлагает дополнять

его оздоровительными технологиями профилактической медицины. Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация является способом удовлетворения личных интересов, возможностью общения, переключением на другой вид деятельности и первым шагом к адаптивной физической культуре. Ежегодное проведение областных соревнований для детей-инвалидов с тяжелыми множественными нарушениями на базе нашего университета дает возможность их участникам и организаторам почувствовать эмоциональный настрой, выработать в себе доброжелательность, терпение, уважение друг к другу.

Таким образом, АФК предполагает широкое использование средств и методов данного вида культуры, являющегося основой социализации, саморазвития, самовыражения и самореализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности.

1. *Московченко, О. Н., Шубина, Т. А., Шубин, Д. А. и др.* К вопросу о внедрении адаптивной физической культуры в работе со студентами-инвалидами // Проблемы обучения учащихся с соматическими заболеваниями в системе непрерывного образования: сб. тезисов регион., научн.-практ. конф. 19—20 мая 2000. — Красноярск: Гротеск, 2000. — С. 46—48.

2. *Озолина, Е. В., Дмитриев, В. С., Рубцова, Н. О.* Адаптивная физическая активность как новая дисциплина в семействе спортивных наук // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 5. — С. 44—46.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: в 2 т. Т. 1 / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 448 с.

4. *Шанина, Г. Е.* Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 1. — С. 56—57.



*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

*Гимнастика удлиняет молодость человека.*

*Д. Локк*

*Не думай о секундах свысока.*

*Р. Рождественский*