

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ**

Старовойтова Т.Е.

УО «МГУ им. А.А. Кулешова»

Адаптивная физическая культура (АФК) направлена на изучение аспектов 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. Она 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 [1]. Принципиальная концепция адаптивной физической культуры заключается в том, что нет ни одного человека, которому двигательная активность была бы противопоказана. Личностно ориентированные программы оздоровления формами и средствами физической культуры повышают деятельностный потенциал, общую физическую подготовленность, работоспособность, создавая условия для саморазвития, самореализации в различных сферах деятельности [1;2].

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 отклонения 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 [1]. К сожалению, в специальной педагогике при решении проблем интегрированного обучения практически не освещаются вопросы адаптивной физической культуры, различные формы которой являются естественными формами двигательной активности. Проблема физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени во многих школах решена недостаточно. Зачастую большинство таких детей необоснованно освобождают от занятий физической культуры.

В современных условиях люди с особенностями психофизического развития и инвалиды имеют возможность поступать в средние специальные и высшие учебные заведения. В настоящее время численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а также студентов-инвалидов постоянно растет и составляет, в частности, в УО «МГУ им. А.А. Кулешова» 30,2%, 46 студентов имеют группу инвалидности. Опыт 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 на основании справок из поликлиник, ограничиваясь написанием реферата. Врачи редко дают конкретные рекомендации: каким видом физических упражнений, в каком объеме и режиме необходимо заниматься с учетом состояния здоровья; необоснованно освобождают от занятий физической культуры в тех случаях, когда именно дозированные физические нагрузки являются одним из наиболее эффективных средств для повышения работоспособности и восстановления здоровья. Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов. Надо полагать, 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.

Формирование осознанного отношения к своим силам, уверенности, готовности к преодолению необходимых физических нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими 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 друг друга. Но ведь не все инвалиды и люди с особенностями психофизического развития являются больными в прямом смысле. Многие имеют нарушения, которые можно рассматривать как

постоянные, неизлечимые медицинским путем (например, глухота, слепота). Но и это не является противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание создает начальную базу для развития физических способностей и двигательных навыков.

Адаптацию и интеграцию в общество следует рассматривать как двусторонний процесс, совместные усилия людей с особенностями и средой, в которую они входят. Поэтому в вузах назрела необходимость подготовки кадров по АФК. В настоящее время подготовка таких специалистов осуществляется в Белорусском государственном университете физической культуры и Витебском государственном университете, но этого недостаточно. На наш взгляд, в вузах, где имеются факультеты физического воспитания, в учебный процесс необходимо ввести предмет по АФК или дополнительную специальность по подготовке специалистов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний, владеющих навыками организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий с инвалидами. Активизация научно-исследовательской деятельности, разработка требований к профессиональным и личностным качествам специалиста по физической культуре сможет изменить ситуацию в данной области.

Специалист по АФК будет востребован в нашем обществе так же, как учитель физической культуры, инструктор-методист по лечебной физической культуре, инструктор-методист по физической реабилитации. Мы считаем, что введение должностей инструкторов АФК в учреждениях образования в некоторых учреждениях системы труда и социальной защиты здравоохранения помогло бы охватить физкультурно-оздоровительную деятельность всех нуждающихся, поскольку в последние годы в системе образования наблюдается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся и студентов.

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.

#### Литература

1. Евсеев, С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, Д.С. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 4. – С. 2–7.
2. Шапкина, Л.В. Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1998. – 82 с.