

Федулов Борис Александрович, Мишина Наталья Петровна, Гузев Дмитрий Витальевич
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье обосновывается возрастающее значение адаптивной физической культуры в социальной реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями. Приводится зарубежный опыт решения данной проблемы. Выявляются пути устранения основных трудностей и раскрываются направления комплексного подхода при организации занятий по адаптивной физической культуре. Обобщаются особенности организации занятий, способствующие включению обучаемых в процесс обучения, творческую деятельность и общественно полезный труд.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/2/2016/10-3/58.html

Источник

Филологические науки. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2016. № 10(64): в 3-х ч. Ч. 3. С. 209-211. ISSN 1997-2911.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/2.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/2/2016/10-3/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: phil@gramota.net

УДК 372.879.6:378

В статье обосновывается возрастающее значение адаптивной физической культуры в социальной реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями. Приводится зарубежный опыт решения данной проблемы. Выявляются пути устранения основных трудностей и раскрываются направления комплексного подхода при организации занятий по адаптивной физической культуре. Обобщаются особенности организации занятий, способствующие включению обучаемых в процесс обучения, творческую деятельность и общественно полезный труд.

Ключевые слова и фразы: адаптивная физическая культура; ограниченные физические возможности; комплексный подход; физическое и духовное развитие; реабилитация; адаптация.

Федулов Борис Александрович, д. пед. н., профессор
Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел России
info@buiimvd.ru

Мишина Наталья Петровна
Алтайский государственный институт культуры, г. Барнаул
info@agaki.ru

Гузев Дмитрий Витальевич
Алтайский государственный институт культуры, г. Барнаул
info@agaki.ru

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сегодня, в условиях гуманизации общества, распространенной точкой зрения является положение, согласно которому забота общества о людях с ограниченными физическими возможностями представляет критерий уровня его социального и культурного развития. Поэтому поиск путей и средств включения данной категории граждан в активную социальную жизнь является актуальной задачей.

Среди мер по социальной защите людей с ограниченными физическими возможностями особое значение приобретают различные новые активные формы, наиболее эффективными из которых становится социальная реабилитация средствами адаптивной физической культуры.

Интеграция лиц с ограниченными возможностями в социальные процессы сегодня немыслима без их реальной физической адаптации. Причем адаптивная физическая культура представляет собой как основную часть социальной и профессиональной реабилитации. Следует подчеркнуть, что в соответствии с решением Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России внесена в Классификатор направлений и специальностей высшего образования новая специальность: адаптивная физическая культура (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья) [4].

В подавляющем большинстве развитых стран, например, в США, Великобритании, Франции, Германии, работают различные программы по социальному обеспечению людей с ограниченными физическими возможностями, основу которых составляет адаптивная физическая культура. Во многих зарубежных странах существуют специальные системы вовлечения данной категории людей в занятия физической культурой и привлечения к участию в спортивных мероприятиях. Эта работа проводится через реабилитационные центры, спортивные секции, соответствующие медицинские организации [8]. Основные усилия при этом сосредотачиваются на создании условий для успешного проведения занятий по адаптивной физической культуре.

Основной целью вовлечения людей с ограниченными физическими возможностями в систему регулярных занятий физической культурой являются восстановление утраченного контакта с социальной средой, создание необходимых условий включения в общественно полезную деятельность, принятие активного участия в общественно полезной деятельности, повышение образовательного уровня и сохранение здоровья.

В большинстве научных источников адаптивная физическая культура раскрывается в виде комплексных мер оздоровительного и спортивного характера, которые направлены на адаптацию и реабилитацию в социальной среде людей с ограниченными возможностями, снятие психологического дискомфорта, препятствующего ощущению полноценной жизни, и проявление себя в социальных процессах путем внесения личного вклада в общественное развитие [3]. Существенной проблемой реализации данного направления является недостаточность ее научного, организационного и методического обеспечения в различных учебных заведениях, где проходят обучение лица с ограниченными физическими возможностями.

Главная задача адаптивной физической культуры, которая должна решаться при проведении занятий, – это интеграция человека с ограниченными физическими возможностями в активную социальную деятельность, и в частности в образовательный процесс.

Особо следует выделить то, что адаптивная физическая культура у людей с отклонениями в физическом здоровье способна [6]: реализовывать компенсаторные навыки, позволяющие использовать функции разных органов вместо нарушенных; дать осознание равных возможностей со среднестатистически физическим здоровым человеком по интеллектуальному, творческому и социальному развитию; способствовать участию

в общественных процессах; формировать навыки в ведении здорового образа жизни, сохранении здоровья и работоспособности; предоставлять реальные возможности преодолевать как психологические, так и физические барьеры в организации полноценной жизнедеятельности; обеспечивать формирование необходимых физических качеств для полноценной жизнедеятельности в социуме; мотивировать потребности внесения реального личного вклада в развитие общества; вызвать стремление постоянно повышать свои интеллектуальные, физические и духовные способности, личностные качества и работоспособность.

При организации занятий по адаптивной физической культуре прежде всего следует учитывать требования индивидуального и дифференцированного подходов. Принципиальным также является то, что все занятия с самого начала до их окончания должны проходить только под постоянным контролем и руководством опытного специалиста в данной области [7]. Только в этом случае адаптивная физическая культура способствует физическому, психическому и духовному развитию данной категории населения, помогает их физической и социальной реабилитации.

Потенциал адаптивной физической культуры достаточно активно изучается в последнее время, результаты исследований по данному направлению предполагают решение большого спектра научных проблем. К основным из них можно отнести: совершенствование правовой базы обеспечения учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процессов для людей с ограниченными физическими возможностями; регулирование индивидуального уровня нагрузок и отдыха в процессе проведения занятий; применение нетрадиционной физической культуры и методов реабилитации, социализации и коммуникации; повышение уровня технико-методической подготовки специалистов адаптивной физической культуры [2].

Ведется поиск эффективных путей применения физических упражнений при организации активного отдыха людей с ограниченными физическими возможностями, включая игровые и состязательные методы, сочетания их с другими видами деятельности с целью доставления удовлетворения участникам занятий по адаптивной физической культуре, вплоть до достижения высоких спортивных результатов, реализуемых в параолимпийском движении.

Важным направлением адаптивной физической культуры по физической реабилитации является отбор нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными физическими возможностями, включая в первую очередь технологии, которые сочетают в себе физическое, психическое, духовное развитие человека и ориентируют занимающихся на самостоятельность в выборе различных способов саморегуляции, терапевтических техник и видов физической активности.

Накопленный практический опыт по проведению занятий в сфере адаптивной физической культуры дает возможность и свидетельствует о необходимости реализации комплексного подхода для эффективного решения задач в данной области, при этом следует акцентировать внимание на следующих направлениях [3]: совершенствование правовой базы для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре; внедрение интерактивных технологий, обеспечивающих активное включение людей с физическими отклонениями в физкультурную деятельность; разработка диагностического инструментария для оценки и контроля за состоянием здоровья занимающихся в системе адаптивной физической культуры; реализация мер по оказанию практической помощи для коррекции индивидуальных нарушений, имеющих в физическом развитии; организация различных научных исследований, связанных с повышением эффективности занятий в системе адаптивной физической культуры.

Рассмотрение данных положений свидетельствует, что адаптивная физическая культура выделяется в особую, самостоятельную область культуры, которая благодаря своим специфическим особенностям приближает людей различных групп с ограниченными физическими возможностями и занимающихся физическими упражнениями к полноценной жизни в обществе.

Все это говорит о значительном потенциале занятий, проводимых по адаптивной физической культуре, для коррекции и улучшения физических возможностей каждого занимающегося при выборе большого числа различных упражнений, вариантов их выполнения и отборе целесообразных их сочетаний для каждого отдельного конкретного случая и уровня усвоения.

Адаптивная физическая культура для конкретной группы населения может выступать и как достаточно эффективное средство социальной адаптации. Для людей с ограниченными физическими возможностями подобные занятия выступают фактором, улучшающим самочувствие, настроение, повышающим уровень здоровья и физической подготовленности, обеспечивающим удовлетворение потребностей в общении, самореализации и проявлении творческих способностей.

Разработка программ и проведение практических занятий по адаптивной физической культуре со студентами в творческих вузах показали их высокую эффективность, о чем свидетельствуют расширение возможностей двигательных действий обучаемых с ограниченными физическими возможностями, данные о повышении их физической кондиции, активность по включению в процесс обучения, творческую деятельность и общепользительный труд [5]. Работа со студентами, имеющими ограничения к занятиям по общей физической культуре, строилась с учетом их индивидуальных особенностей, уровня здоровья, психоэмоционального состояния и личных предпочтений при выборе средств, повышающих физическую активность.

Преподаватели в своей работе с данной категорией обучаемых руководствовались принципом, согласно которому физическая активность является для всех людей, независимо от уровня их физического и психического здоровья, положительным фактором, если она организуется специалистами, знающими, как адаптировать каждый вид двигательной деятельности к потребностям конкретного человека.

Особенности организации занятий по адаптивной физической культуре связаны с решением ряда задач физического воспитания, которые можно разделить на две группы. В первую группу включаются общие задачи, среди

которых – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Так, к образовательным мы относим задачи по формированию знаний и представлений о положительном влиянии занятий по физической культуре, о требованиях и правилах гигиены. Оздоровительные задачи способствуют охране и укреплению здоровья учащегося, развитию основных функций организма и совершенствованию функциональных способностей, повышению физической и творческой работоспособности. Воспитательными задачами являются развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование нравственных и волевых качеств личности [1].

Ко второй группе следует отнести двигательные коррекционные задачи, которые подразделяются на первичные и вторичные. К первичным задачам относится последовательное двигательное физическое развитие учащихся, схожее со здоровыми людьми, но темпы, периоды и его уровни определяются индивидуально. Вторичные двигательные коррекционные задачи включают: выполнение упражнений, которые корректируют деформации опорно-двигательного аппарата; повышение массы, силы, тонуса отдельных мышц и их групп; улучшение состояния и подвижности суставов; обеспечение улучшения деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма [Там же].

В результате проведения занятий по адаптивной физической культуре учащиеся с отклонениями в физическом развитии проявляют большую активность на занятиях, стремятся к участию в массовых мероприятиях, у них отмечается желание больше общаться со сверстниками. Особое внимание у педагогов, реализующих программы по адаптивной физической культуре, вызывает реализация индивидуального подхода к выбору занятий с каждым обучаемым, контроль и корректировка его физического развития.

Таким образом, адаптивная физическая культура обладает значительным потенциалом по социальной реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями. Результативность проведения данных занятий зависит от уровня подготовки педагогов, грамотной организации тренировочного процесса, оптимального выбора методов и упражнений, технического обеспечения, а также создания мажорного психологического климата для всех участников. Привлечение обучаемых с ограниченными физическими возможностями к занятиям по адаптивной физической культуре ведет не только к их реабилитации, оздоровлению, социальной адаптации, но и способствует духовному развитию.

Список литературы

1. **Бурцева Е. П.** Проблемы физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и привлечения их к занятиям спортом. Материалы международного научно-практического форума. Самара: Инсома-Пресс, 2013. 350 с.
2. **Горбунова Т. В., Гузев Д. В., Федулов Б. А.** Формирование индивидуального стиля жизни студентов средствами социально-культурной деятельности в спортивных клубах // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 4 (53). С. 10-12.
3. **Пушкарь Ф. А.** Адаптивная физическая культура для инвалидов как один из видов социальной реабилитации // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования у детей, подростков и молодежи: материалы IV Межвуз. студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2008. С. 99-101.
4. **Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования** [Электронный ресурс]: Приказ Министерства образования Российской Федерации № 106 от 12.09.2013. Доступ из справочно-правовой системы «Гарант».
5. **Федулов Б. А., Гузев Д. В.** Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов творческих вузов // Качество образования в сфере культуры и искусств в условиях реализации ФГОС: материалы XV Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием): сб. науч. тр. Барнаул, 2015. С. 112-114.
6. **Частные методики адаптивной физической культуры:** учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
7. **Auxter D., Pyfer J., Zittel L., Roth K.** Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation. 11th ed. N. Y.: McGraw-Hill, 2010. 362 p.
8. **Hancock T.** Health care reform and reform for health: creating a health system for communities in the 21st century // Futures. June 1999. Vol. 31. Issue 5. P. 417-436.

PECULIARITIES OF SOCIAL REHABILITATION OF DISABLED PEOPLE AT THE LESSONS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Fedulov Boris Aleksandrovich, Doctor in Pedagogy, Professor
Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
info@buiimvd.ru

Mishina Natal'ya Petrovna
Altai State Institute of Culture, Barnaul
info@agaki.ru

Guzev Dmitrii Vital'evich
Altai State Institute of Culture, Barnaul
info@agaki.ru

The article substantiates the increasing importance of adaptive physical culture in the social rehabilitation of people with physical disabilities. The foreign experience of solving this problem is presented. The ways to overcome the difficulties are found out, and the directions of a complex approach while organizing classes of adaptive physical culture are revealed. The peculiarities of the organization of classes aimed at involving the students in the learning process, creativity and charitable work, are summarized.

Key words and phrases: adaptive physical culture; disabilities; complex approach; physical and spiritual development; rehabilitation; adaptation.