

Философия адаптивной физической культуры

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течение десятилетий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. В свою очередь, такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности.

Именно эти процессы вскрыли одну из самых сложных проблем современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей страны, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников средней и высшей школы.

В России наибольший опыт применения средств и методов физической культуры в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, накоплен в лечебном и образовательном направлениях (особенно в специальном образовании), что приводит к смещению центра тяжести совокупности проблем этого вида социальной практики именно в эти направления. Поэтому очень часто адаптивную физическую культуру трактуют как часть лечебной физической культуры или сводят ее только к адаптивному физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии. Признавая бесспорные

достижения отечественных специалистов в обозначенных направлениях, это является неверным суждением функций такого емкого и широкого социального феномена, которым является адаптивная физическая культура (АФК).

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Следует учесть тот факт, что область применения ее – всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и, молодежи в частности, ухудшается катастрофически.

Для рассмотрения философии адаптивной физической культуры необходимо преодолеть терминологические трудности, возникающие при использовании упоминавшихся ранее понятий «здоровье» и «инвалид». Для этого введем понятие «жизнеспособность» (жизненность, жизнестойкость, жизнеактивность), под которым будем понимать все уровни бытия человека: от минимального обеспечения витальных процессов до высших проявлений потенций человека (установление рекордного достижения в телесном и (или) духовном развитии).

Потеря инвалидом жизнеспособности означает его смерть, а пока человек, даже с помощью медицинской аппаратуры, реализует витальные процессы, он имеет какое-то (хоть и минимальное) количество жизнеспособности. Одной из градаций жизнеспособности является состояние здоровья, которое, в свою очередь, тоже делится рядом авторов на последовательные уровни.

Таким образом, жизнеспособность позволяет любому человеку (здоровому, больному, инвалиду) в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции.

Сопоставление понятий «здоровье» (в трактовке ВОЗ) и «жизнеспособность» позволяет сформулировать цели и принципы адаптивной физической культуры (ее философию).

Цель АФК как вида физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Соглашаясь с И.М. Быховской, подчеркнем, что культурное бытие телесности, в том числе и инвалида, состоит не только в его использовании для достижения некоторой внешней цели (участия в том или ином виде деятельности), но и в наполнении ее внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации. Такой подход к АДК на основе ее индивидуально-личностного осуществления, формирования потребности и способности личности гармонизировать имеющиеся у нее в наличии телесно-двигательные и духовные потенции снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить и о коммуникативном смысле телесности инвалида, т.е. ее способности быть посредником в общении, диалоге субъектов.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Диккуль, Святослав Федоров,

Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы и наиболее эффективной является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями сегодня немыслима без их физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Следует учесть тот факт, что область применения ее - всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и, молодежи в частности, ухудшается катастрофически.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивная физическая культура как новая для России интегративная область образования, науки, культуры и социальной практики имеет большие перспективы. Необходимо организовать и на должный уровень поднять научно-исследовательскую работу в области АФК, объединяющую в себе такие области знаний, как физическая культура, медицина, коррекционная педагогика.

Особенно важным направлением развития АФК в России является внедрение личностно-ориентированной концепции отношения общества к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья. А это не возможно без активного участия средств массовой информации и коммуникации, формирования соответствующего информационного пространства.

Повсеместное внедрение в жизнь россиян АФК как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Список литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Советский спорт. 2005. 296 с.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. М.: Аграф, 1997. 128 с.
8. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Одесса. 1991. 98 с.