

З. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург, 2013. – 103 с.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Коляда В.С.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Аннотация. В последнее время особое внимание специалисты уделяют проблеме физической и социальной реабилитации инвалидов средствами физического воспитания. Одним из эффективных средств является адаптивная физическая культура.

Ключевые слова: инвалиды, адаптивная физическая культура, медицина.

В последнее время особое внимание специалисты уделяют проблеме физической и социальной реабилитации инвалидов средствами физического воспитания. Одним из эффективных средств является адаптивная физическая культура (АФК) – система мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которая направлена на реабилитацию, и адаптацию к нормальной полноценной жизни инвалидов, коррекцию их физических нарушений и преодоление психологических барьеров [5].

Она интегрирует в себе такие области знаний, как коррекционную педагогику, физическую культуру, медицину. Кроме этого включает в себя множество научных дисциплин: анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, теорию и методику физического воспитания и спорта, теорию и методику отдельных видов спорта, специальную психологию, специальную педагогику.

Известные ученые Евсеев С.П., Шапкова Л.В. утверждают, что существуют два подхода в формировании теории и методики адаптивной физической культуры [2]. Первый подход обобщает опыт работы с людьми с

ограниченными возможностями. Во время второго подхода осуществляется эксперимент, проверка, обоснование методических рекомендаций внедренных в реабилитацию.

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.

Разработка научно-методических основ комплексной реабилитации инвалидов методами и средствами физической культуры и спорта является большой научной и социально значимой проблемой. Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры, который называется "оздоровительно-реабилитационная, или лечебная физическая культура (ЛФК)" или "двигательная реабилитация". Б.В. Евстафьев в качестве главной цели предусматривает именно

восстановление временно утраченных функций после заболевания или травм [3].

В отличие от АФК, медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства, ориентированы не на естественные факторы – здоровый образ жизни, рациональное питание движение, а на составляющие традиционной медицины: физиотерапию, психотерапию, массаж, фармакологию.

При этом адаптивную физическую культуру не сводится лишь к лечению и медицинской реабилитации. Она является формой, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачи максимального отвлечения от болезней и проблем в процессе соревновательной или другой деятельности, широко используя средства и методы данного вида, переквалификации и вообще саморазвития, самореализации [1].

Некоторые задачи АФК имеют общее с методиками ЛФК, которые служат для улучшения функционирования отдельных систем и органов, при применении определенных физических упражнений. Но АФК – это философия активного образа жизни. ЛФК же выступает дополнение к лечебным процедурам [4]. Цель адаптивной физической культуры (как вида физической культуры) – максимально возможное развитие жизнеспособности человека при оптимальном режиме функционирования его двигательных возможностей для максимальной самореализации в качестве социально-значимого субъекта.

Одним из актуальных направлений современной науки является фундаментализация образования адаптивной физической культуры, разработка инновационных методологических основ, ее функций и

принципов. Основная задача – объединение массива знаний по всем научным дисциплинам и взаимопроникновение их. Это, несомненно, позволит рассмотреть инвалида монолитно, поможет преодолеть называемый дихотомичность в изучении его сущности.

Список литературы

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт: учебн. пособие.– М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: монография / Б.В. Евстафьев; Воен. инст. физ. культуры. – Л.: [б.и.], 1985. – 134 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебн. пособие. – М.: Медицина 1999. – 304 с.
5. Попов С.Н., Иванова Н.К. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 3. – 2003. – С. 5-7.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Кондратьева К.С.

Стерлитамакский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. Физическое воспитание неотъемлемая часть жизни современного поколения, оно призвано обеспечить, восстановить, сохранить и улучшить здоровье нации, именно поэтому на сегодняшний день так актуальна проблема физического воспитания детей в условиях школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, дети, школа, здоровый образ жизни.