

нельзя переусердствовать. Необходимо чередовать напряжение и расслабление во время упражнений. Болевые ощущения означают, что уже перебор. Правильная растяжка должна приносить только пользу.

Главное — научить спортсменов контролировать и прислушиваться к своему организму, а упражнения выполнять медленно и вдумчиво.

Библиографический список:

1. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос - Пресс». 2003. - 176 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 191 с.
4. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д.Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010.

Арапова М.П., Бараковских К.Н.

Российский Государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается значение адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Описана ее роль в самоактуализации лиц с ОВЗ в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лицо с ограниченными возможностями здоровья, обучение.

В современном мире наблюдается стремительный рост сферы производственных технологий, все чаще мы слышим о техногенных и экологических катастрофах, что к сожалению, ведет к ухудшению экологии и провоцирует рост числа людей с неизлечимыми заболеваниями и инвалидностью. Сформировался целый социальный слой лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которые имеют выраженные нарушения, и это число растет с геометрической прогрессией. Государство всеми силами на данный момент пытается решить вопрос о создании нормальных условий для здоровьесбережения

данной категории населения, сделать все для успешного лечения и последующей коррекции, организовать помощь в восстановлении утраченного контакта с обществом, провести работу по психолого-педагогической реабилитации и социально-трудовой адаптации.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это совокупность мер спортивно-оздоровительного характера, которые нацелены на адаптацию и реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Также одной из задач АФК является организовать помощь в преодолении психологических барьеров, которые могут препятствовать дышать «полной грудью» или жить полноценно. Также важно, чтобы человек осознавал необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества. На данном этапе развития адаптивная физическая культура не ограничивается лечением и медицинской реабилитацией.

С уверенностью можно утверждать, что АФК не только средство лечения или профилактики различных болезней, а средство достижение нового состояния организма для человека, его новой полноценной жизни. Основные виды АФК, такие как, адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая реабилитация и адаптивная двигательная рекреация основой своей деятельности считают, что люди с ОВЗ, которые занимаются тем или иным видом, должны отвлечься от своих проблем и забыть о своей болезни в процессе реабилитационной, рекреационной или соревновательной деятельности. Деятельность направлена на активный отдых, развлечение, общение и многие другие формы повседневной жизни обычного здорового человека. Все занятия людей с ОВЗ адаптивной физической культурой, осуществляются в основном по средствам: физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1].

Для разнообразия деятельности по адаптивной физической культуре применяются различные методы обучения:

- Метод наглядной демонстрации — это метод демонстрации наглядного материала на уроке: видеосюжеты, кинофильмы, демонстрации приборов, опытов, технических установок, макетов;

- Словесный метод — данный метод стимулирует активную познавательную деятельность учащихся, а также обеспечивает высшую культуру слуховых восприятий и мышления, развивает чтение, устную и письменную речь;

- Практический метод обучения — метод применяется в обучении для познания реальности, формирования умений и навыков, углубления знаний;

- Метод строго регламентированных упражнений — каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Не секрет, что в настоящее время придумана масса методик и средств для занятий физическими упражнениями, и что они проводятся в очень разнообразных формах. Занятия проводятся в группах, в виде индивидуальных занятий, в специально оборудованных залах и на дому, а также популярные сейчас массовые праздники и фестивали. Все перечисленные занятия обычно носят системный характер. Занятия адаптивной физической культурой могут осуществляться не только под руководством тренера, но и самостоятельно (после консультации грамотного врача, а далее тренера). Для детей в образовательных учреждениях тоже, как правило, нет ограничений. Они могут заниматься на уроках физической культуры (если учитель может организовать деятельность для ребенка с ОВЗ).

Также занятия могут носить эпизодический характер: прогулки в парке или за городом, катание на санках, а также мероприятия, проводимые в летних оздоровительных лагерях, либо в семье. Организация и проведение таких занятий могут организовываться как специалистами в сфере адаптивной физической культуры, так и родителями лиц с ОВЗ, общественными организациями с привлечением волонтеров, и могут носить как индивидуальный, так и групповой характер [2].

При всем разнообразии форм, средств, методов АФК, деятельность по ее реализации преследует одну цель – максимально возможное развитие жизнеспособности человека с ОВЗ за счет обеспечения оптимального режима функционирования организма, его гармонизацию, для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Это достигается путем вовлечения и приобщения людей с ОВЗ к доступной физической активности и спортивной деятельности, развития двигательной активности, организации интересного досуга, выработки интереса к творчеству и собственной активности, и формированием целостного представления о здоровом образе жизни [3].

Библиографический список:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, – 2016. – 616 с.
2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник, – 2013. – 392 с.
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура: словарь, – 2018. – 144 с.