

Методическая разработка магистранта

Киселевой Ирины Олеговны

Лекция

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма и технология преподавания: классическая

Цель лекции: представить научный материал об адаптивной физической культуре

Основные функции лекции: информационная и систематическая

ПЛАН:

1. Понятие об адаптивной физической культуре
2. Адаптивное физическое воспитание и задачи
3. Адаптивная двигательная реабилитация.

1. Понятие о адаптивной физической культуре

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.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления — методологический фундамент адаптивной физической культуры. Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры инвалидов, затем кафедра адаптивной физической культуры была создана в Московском городском педагогическом университете на факультете Педагогический институт физической культуры.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией

детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

1. Осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
 2. Способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
 3. Компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
 4. Способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
 5. Потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
6. Желание улучшать свои личностные качества;
 7. Стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Разумеется, рассмотреть содержание, средства, методы, формы и другие компоненты адаптивной физической культуры в рамках одной публикации не представляется возможным. Поэтому здесь конспективно рассмотрим основные ее виды и наиболее общие задачи.

2. Адаптивное физическое воспитание и задачи

Адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Если вспомнить терминологию, предлагаемую Л.П. Матвеевым [9], то следует учесть, что в содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

Адаптивный спорт. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Исходя из концепции И.М. Быховской, рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух "я"

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная физическая реакция. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для институтов физической культуры Л.П. Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, дополнительно включая в нее гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру.

3. Адаптивная двигательная реабилитация.

Адаптивная двигательная реабилитация. Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов

временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства.

Таким образом, очень кратко рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всесторонне му развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовав шемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

На значительное расширение сферы традиционной медицины, "опьяненной" успехами в лечении ранее неизлечимых болезней и спасении умирающих и "видящих" только в этом главную задачу служения людям, направлены такие ее "ветви", как валеология и профилактическая медицина.

Главная цель валеологии состоит в реализации "прямого пути" к здоровью, в его сохранении, укреплении и "воспроизводства". В отличие от медицины основными средствами валеологии являются компоненты здорового образа жизни:

- 1) сознание, воспитанное с детства разумное отношение к своему здоровью, правильному режиму труда и отдыха;
- 2) движение (физическая культура и закаливание организма);
- 3) рациональное питание;

4) профилактически применяемые лекарственные препараты (лекарства для здоровых).

Что же касается профилактической медицины, то, безусловно, признавая ее огромнейшую роль в оздоровлении населения, особенно с учетом его сегодняшнего состояния, необходимо обратить внимание на то, что это все-таки медицина:

- 1) по главной цели - профилактика конкретных заболеваний;
- 2) по кадровому обеспечению - медицинские работники;
- 3) по средствам - различные лекарственные препараты, рекреационно-реабилитационные комплексы и т.п.

Таким образом, отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

Таково место адаптивной физической культуры среди дисциплин, активно использующих движение в работе с различными контингентами населения.

Что же касается других дисциплин, занимающихся проблемами лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и инвалидов (тифло-, сурдо-, олигофренопедагогика, логопедия и др.), то в них те или иные компоненты физкультурно-спортивной деятельности практически не используются. Это объясняется предметом этих дисциплин, специфическими целями, задачами, средствами и методами.