

УДК 612
DOI 10.1555/2409-3203-2018-0-14-321-233

СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Воронов Николай Андреевич

к.б.н., доцент кафедры физической подготовки
ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны»
Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль

Аннотация: Адаптивная физическая культура – это в первую очередь упражнения направленные на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными физическими возможностями в нормальную среду. Адаптивная «Физическая культура» - адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, детский церебральный паралич, инвалиды, адаптация, движение, упражнения.

MODERN QUESTIONS ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Voronov N. Andreevich

PhD, Associate Professor of physical training
FGCVOOU WAUGH "The Yaroslavl highest military college of air defense"
of the Ministry of Defence of the Russian Federation
Russia, Yaroslavl

Abstract: The adaptive physical culture is first of all the exercises directed to adaptation and the maximum reduction of the physically disabled person on normal Wednesday.

Keywords: adaptive physical culture, cerebral palsy, disabled people, adaptation, movement, exercises.

В нашей огромной стране около миллиона человек с ограниченными возможностями. Кто-то рождается с этим, кто-то приобретает это заболевание в течение жизни. В общем суть одна – в данной статье я рассмотрю проблему АФК и способы возвращения людей с ограниченными возможностями к физкультуре, а, следовательно, к нормальной жизни. Ведь, движение – это жизнь.

Адаптивная физическая культура – это в первую очередь упражнения направленные на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными физическими возможностями в нормальную среду [3].

Организация занятий физкультурой с детьми, у которых ослабленное здоровье, а также с больными, с нарушениями опорно-двигательной системы всегда была и остается одной из наиболее сложных задач АФК. Именно поэтому на данный момент ведется активный поиск качественных методов с помощью которых возможна коррекция малышей,

у которых ограниченные возможности здоровья. Современные технологии и методы подходов к процессам оздоровления детей с ДЦП свидетельствуют в первую очередь о том, что физкультура – это самый лучший и эффективный способ физического и социального развития, с помощью, которой происходит саморазвитие детей с ограниченными возможностями.

В систему АФК входит во-первых физическое развитие, т.к. она составляет важную часть общей структуры воспитания, обучения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детишек с ДЦП.

По мнению одного из ученых, адаптивное физическое воспитание – это в первую очередь организованный вид физического развития, который охватывает очень долгий период жизни (до школы, в самой школе, далее подростковый возраст), и поэтому физкультура является основным способом, с помощью которого ребенок приобщается к высокому – к ценностям физической культуры [1].

Если перейти к целям самого адаптивного физического воспитания – так это адаптация людей, у которых имеются какие-либо ограничения по здоровью к физическим и другим условиям окружающего мира.

Если перейти к задачам данного доклада, то стоит отметить, что задачи доклада тесно переплетены с задачами адаптивного физического воспитания. Поэтому считаю необходимым указать – какие же задачи у АФК.

Во-первых, стоит отметить, что первая группа задач охватывается не только для людей с ограниченными возможностями, но и для других групп населения. Это: укрепления здоровья, а если быть точнее – укрепление иммунитета, улучшение физического развития. Так же развитие мышечной массы, улучшение фигуры, улучшение и формирование необходимых для жизнедеятельности навыков и познаний в области физической культуры. Получение необходимых навыков для занятий физкультурой самостоятельно.

Во-вторых, стоит отметить, что вторая группа задач уже охватывает людей с ограниченными возможностями. То есть с отклонениями в развитии, с наличием дефекта развития или какого-либо заболевания. К таким задачам относят: профилактика, компенсаторные и коррекционные.

Решение задач второй группы воспитания предусматривает наличие таких методов и способов, которые предусматривают составление специальных физкультурных программ, которые будут направлены на оздоровление и улучшение общего состояния у человека с заболеваниями. Также в данной группе задач идет подбор системы занятий, при которых будет рационально заниматься по совокупности объема средств и затраты времени. Такие занятия должен в первую очередь проводить не просто тренер [2], но знающий и понимающий психологию людей с ограниченными возможностями.

Хоть в данный момент времени государство и общество стремятся снизить различия и сломать стену, которая стоит между здоровыми и больными, эта стена все-таки имеется. Для человека с заболеванием необходимо тщательно подбирать программу тренировок, которая ему не просто будет полезна, но и интересна. Ведь чаще всего люди с заболеванием очень подвержены депрессиям и гонениям от здоровых людей.

Какие-то формы занятий организуются и проводятся тренером АФК, какие-то – общественными и государственными организациями, а какие-то вообще родителями детишек, возможно даже волонтерами, а какие-то даже самостоятельными усилиями. Но главное не кем проводятся, а главное во всех этих формах все-таки цель! А цель тут – повышение активности детей.

В зависимости от всего вышеназванного занятия физической культурой делятся на несколько групп занятий.

Первая группа занятий – это занятия по образованию. Они необходимы для того, чтобы у ученика появлялись с помощью физической культуры новые знания.

Вторая группа занятий – это занятия исправленческой направленности – для развития и изменения физических качеств, изменения психических функций с помощью физических упражнений; также обучение.

Третья группа занятий – занятия для изменения внешнего вида, исправление осанки, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Четвертая группа занятий - занятия для лечения – для лечения или восстановления тех функций, которые были утрачены при заболеваниях.

Пятая группа занятий – занятий спортом – для саморазвития, для улучшения физической формы.

Шестая группа занятий – занятия для студентов. Для улучшения досуговой деятельности, для улучшения отдыха. Для пропаганды здорового образа жизни и счастливого детства.

Данное деление носит такой характер, при котором я не берусь утверждать, что его нужно по любому придерживаться. Все-таки нельзя забывать, что в нашей стране по Конституции Российской Федерации – главным остается слово и мнение человека. Вот и данная классификация носит такой характер, при котором я решила высказать свое мнение. И это все настолько условно, что каждый человек для себя сам построит классификацию, которая его устроит.

В любом случае каждая группа занятий содержит элементы обучения и развития для здорового человека [3]. И восстановления и профилактики для человека с ограниченными возможностями здоровья.

В заключении учитывая все, что написано выше, адаптивная физическая культура является очень важным и качественным средством при помощи которого происходит адаптация и физическая реабилитация. Однако, стоит отметить, что, к сожалению, данный вид физкультуры используется недостаточно.

Все развитые страны в 21 веке создают равные условия для инвалидов и здоровых людей, ломая при этом любые грани. Чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя какими-то неполноценными и неравными, и какими-то чужими для этого мира. Государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, должны поощрять и поддерживать достижения людей с ограниченными возможностями. Например, предоставление средств для организации физической культуры для данного слоя населения.

Также хочется отметить и плюсы нашего общества. Нельзя не вспомнить параолимпийские игры, при котором спортсмены с ограниченными возможностями тоже имеют право соревнований и завоеваний медалей. Многие люди с ограниченными возможностями, участвующие в таких соревнованиях не видят разницу между собой и здоровым человеком. А, главное, что стены между здоровым и больным человеком просто не существует.

Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
2. Особенности лично-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 233-235.
3. Теория и методика физического воспитания / Учебник под ред. Т. Ю. Круцевич.: «Олимпийская литература», 2003. - Том 2. - 377 с.