

УДК 00.000

Картузова Полина Витальевна

студентка, «Самарский Государственный Технический Университет»

г. Самара, ул. Первомайская, 18

emoji601@gmail.com

Юркина Нелли Викторовна

соавтор

преподаватель, доцент кафедры ФВиС «Самарского Государственного
Технического Университета»

г. Самара, ул. Первомайская, 18

nelli.yurkina@mail.ru

Адаптивная физкультура

АННОТАЦИЯ

Адаптивное обучение рассматривается как многообещающий подход к решению проблемы большого межличностного разнообразия среди учащихся в области физического воспитания. Важность темы вытекает, с одной стороны, из требований политики равенства для индивидуальной поддержки, а также из необходимости теории обучения и образования адаптировать среду обучения к индивидуальным потребностям, чтобы поддерживать процессы обучения и образования. Соответствие между инструкциями учителя и требованиями учащихся считается центральным критерием качества при работе с неоднородностью.

Целью данной статьи является изучение принципов и особенностей адаптивно физической культуры в качестве средства самосовершенствования лиц с ограниченными возможностями.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день практически во всех странах наблюдается достаточно высокий уровень инвалидности, связанной со сложными производственными процессами, военными конфликтами, увеличением

транспортных потоков, ухудшением состояния окружающей среды и другими факторами, способствующими временной или полной утрате возможностей человеческого организма. Это привело к появлению таких терминов, как адаптивная физическая культура. Ее миссия – помощь людям, утратившим жизненные функции на длительный период времени или навсегда. К этой категории относятся больные или инвалиды, перенесшие ампутацию, удаление органов, лишившиеся слуха или зрения, не имеющие способности самостоятельно передвигаться. Все эти люди являются членами общества и для дальнейшего выживания им необходима трансформация (скажем, адаптация или приспособление) к новому образу жизни. Именно этим занимается адаптивная физкультура.

В нашем обществе сложилось и устоялось мнение, что с хроническими больными или инвалидами должны обращаться социальные службы и медицинские работники, а не спортсмены. Теория физической культуры полностью разрушила этот взгляд и подтвердила его положение на практике. Дело в том, что, в отличие от медицинской реабилитации, адаптивная физкультура способствует развитию личности в новой среде с использованием природных факторов (здоровый образ жизни, спорт (который направлен в первую очередь на восстановление функций организма с применением медицинских средств, массажа и фармакологии), закаливание, хорошее питание). А это требует максимального усилия и полного отвлечения от своих проблем и болезней.

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: ОСНОВЫ, ОСОБЕННОСТИ, ЦЕЛИ

Само по себе адаптивная физкультура состоит из нескольких подклассов, которые используются для восстановления лиц с ограниченными возможностями как физически, так и психологически, приведения их к нормальному образу жизни: общению, развлечениям, участию в соревнованиях, отдыху и так далее.

Адаптивная физическая культура или обучение с целью приобщения больных или лиц к знаниям о сложных двигательных системах и навыках, развитие особенностей и качеств, сохранение, использование и развитие остальных двигательных навыков организма. Основная задача АФК – воспитание уверенности в себе у людей с ограниченными возможностями. Также формируются: способность преодолевать физические и психологические нагрузки, добиваться поставленных целей, быть уверенным и независимым.

Адаптивный физический отдых предполагает восстановление физических сил, которые были утрачены во время соревнований, работы или учебы, с помощью развлечений, приятного времяпрепровождения или реабилитации. Все процедуры, направленные с целью предотвращения утомления или восстановления работоспособности, должны приносить только удовольствие, психологический комфорт и интерес – это главный принцип PRA (систематическая и всеобъемлющая методология оценки рисков).

Из всего выше сказанного основными задачами АФК являются:

1. Оздоровительные

- улучшение реакции и повышение силы двигательного механизма;
- развитие моторики;
- укрепление здоровья и его поддержание;
- закаливание;
- усиление иммунитета.

2. Образовательные

- развитие важных навыков, необходимых для повседневной жизни;
- владение правилами выполнения полезных для ребенка упражнений;
- приобретение навыков ориентирования в окружающей среде;
- повышение самооценки;
- прививание желания самостоятельно заботиться о своем здоровье и заниматься спортом.

Также АФК выполняет очень важные социальные функции:

- увеличение словарного запаса и улучшение речевых навыков;
- привлечение к общественной деятельности;
- осознание своих способностей по сравнению с обычными детьми;
- развитие личностных и эмоциональных черт;
- налаживание общения с другими людьми для образования социальных отношений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Все виды физической культуры направлены на укрепление здоровья человека, его тела и духа. Те, у кого диагностированы физические заболевания, должны быть ограничены, а иногда и полностью освобождены от занятий. ЛФК имеет противопоказания также, как и другие виды физической культуры:

- Повышенные температура тела и артериальное давление
- Эмболия, тромбоз и склонность к ним
- Внутреннее кровотечение, угроза его возникновения
- Интоксикация организма
- Любые виды боли
- Инфекционно-воспалительные заболевания
- Метастазы, злокачественные опухоли
- Психическое расстройство

При назначении лечебной физической культуры важно учитывать индивидуальные особенности пациента и факторы риска. К последним относятся отклонения в физическом и психическом состоянии пациента, заболевания и осложнения, которые непосредственно влияют на выбор упражнений. Факторами риска также являются аневризма аорты, остеопороз, мозоли на костях, другие патологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

АФК относится к сфере общественной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья человека. С ее помощью можно развивать психофизические возможности. Физическая культура – это не просто конкретное упражнение, это совокупность знаний и ценностей, которые

формируются в обществе. Физическая подготовка улучшает навыки, двигательную активность, формирует здоровый образ жизни и способствует социальной адаптации.

Для многих людей с ограниченными возможностями благодаря адаптивной физической культуре есть возможность «сломать» стереотипы и стать полноценной частью социума, найти друзей, постигать мир на равне с окружающими, в полной мере ощущать все виды эмоций. Возможно, именно здесь они могут познать радость движения, учиться побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления своих возможностей и себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Активация на уроках физкультуры. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.oa.uni-hamburg.de/aktivierung-im-sportunterricht/wibowo-et-al-2021-aktivierung-im-sportunterricht.pdf>
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. — 192 с.
3. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: Структура и содержание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/adaptivnaya-fizicheskaya-reabilitatsiya-struktura-i-soderzhanie>
4. Модель адаптивного физического воспитания для повышения физической подготовленности детей с умственной отсталостью. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/321641628_Adaptive_Physical_Education_Model_for_Increasing_Physical_Fitness_of_Children_With_Intellectual_Disability