

Батомункуев Баир Тумунович
Гончикова Оксана Солбоновна
Даитов Нурудин Магомедович
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Платонова Виктория Сергеевна, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

НАЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация: В последние десятилетия интерес к этой очень важной и актуальной теме чрезвычайно возрос во многих странах мира. С этой целью были проведены обширные исследования для обоснования принципов и разработки методов реабилитации, реабилитационных программ и критериев их эффективности. Причина такого большого интереса - большое практическое значение реабилитации. Примером этого является, в частности, высокий процент пациентов, перенесших инфаркт миокарда, вернувшихся к своей прежней работе и привычному ритму жизни.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, студенты.

Batomunkuyev Bair Tumunovich
Gonchikova Oksana Solbonovna
Daitov Nurudin Magomedovich
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Platonova Victoria Sergeevna, teacher
of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

THE PURPOSE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN REHABILITATION

Abstract: In recent decades, interest in this very important and relevant topic has increased enormously in many countries of the world. To this end, extensive research has been conducted to substantiate the principles and development of rehabilitation methods, rehabilitation programs and criteria for their effectiveness. The reason for such great interest is the great practical importance of rehabilitation. An example of this is, in particular, the high percentage of patients who have suffered a myocardial infarction, who have returned to their former work and the usual rhythm of life.

Keywords: adaptive physical culture, rehabilitation, students.

Среди причин большого интереса к реабилитации - снижение числа инвалидов и большой процент людей, вернувшихся на работу после определенных болезней и травм. В результате общество оказывает значительное социально-экономическое воздействие. в юридической практике давно используется термин "реабилитация" для обозначения людей, восстановивших свои права, и происходит от латинского слова *reabilitatio* (реставрация).

Признавая неоспоримые достижения местных специалистов в этих областях, неправильно оценивать функции такого всеобъемлющего и широкого социального явления, как АФК.

Преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни и осознанию необходимости их личного вклада в социальное развитие общества, комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и

адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья - это **Адаптивная физическая культура (АФК)**.

Адаптируемость - это название подчеркивает цель физического воспитания людей с ограниченными возможностями. Это подразумевает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать положительные морфофункциональные изменения в организме с целью формирования необходимой двигательной координации, физических качеств и навыков, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Важнейшим назначением адаптивной физической культуры является формирование двигательных навыков как биологических и социальных факторов, воздействующих на организм человека и личность. Знание природы этого явления составляет методологическую основу адаптивной физической культуры.

Одной из основных проблем теории АФК является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в здоровье и инвалидов, особенностей их личности и индивидуальности; проблема изучения процесса формирования и коррекции аксиологической концепции жизни данной категории населения страны, преодоления психологических комплексов средствами и методами АФК.

Теория АФК должна учитывать ее комплексные взаимосвязи с другими областями науки и практики общества - социальным обеспечением, здравоохранением, образованием, ФК и др. - а также разрабатывать технологии для развития готовности общества принимать инвалидов как равноправных членов, которые имеют самоуважением и огромным творческим потенциалом в широком спектре человеческой деятельности.

Важнейшей проблемой теории АФК является изучение особенностей эстетического, интеллектуального, профессионального и нравственного образования в процессе физической активности.

Обеспечение оптимального функционирования двигательных характеристик организма и высвобождаемых психических сил и доступной (остающейся в процессе жизни) по своей природе является целью АФК как вида ФК, а также максимально возможное развитие жизненных сил человека со стойкими отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидностью, гармонизации для максимально возможной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта.

Назначение адаптивной физической культуры позволяет сформулировать базовое отношение к деятельности в этой сфере и максимально развить с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнедеятельность человека.

Поддержание идеального психофизического состояния дает каждому человеку с инвалидностью возможность реализовать свой творческий потенциал и добиться отличных результатов, не просто уступающих результатам здоровых людей, а даже превосходящих их.

Адаптивная физическая культура позволяет решить проблему интеграции инвалида в общество. **Адаптивная физическая культура формируется у человека с ограниченными физическими или психическими возможностями:**

- Способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- Компенсаторные навыки, т.е. способность использовать функции различных систем и органов, а не использовать отсутствующие или нарушенные;

- Потребность быть как можно более здоровым и вести здоровый образ жизни
- Отношение к осознанию своих сил по отношению к силам среднестатистического здорового человека;
- Желание улучшить свою умственную и физическую работоспособность.
- Способность овладеть физическими упражнениями, необходимыми для полноценного функционирования общества;
- Понимание необходимости внести личный вклад в общество;
- Желание улучшить свои личные качества.

Адаптивная физическая культура носит сугубо индивидуальный характер. В целом адаптивное обучение считается гораздо более эффективным, чем лекарственная терапия. Адаптационные упражнения полностью выполняются от начала до конца под руководством специалиста по адаптивным упражнениям.

В наиболее обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из характеристик задействованных людей - людей с проблемами со здоровьем и/или инвалидов. Это задачи по исправлению, компенсации и профилактике.

Когда мы говорим о корректирующих задачах, мы имеем в виду не только нарушения (дефекты) опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, лишний вес и т.д.), но и органов чувств (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и т.д.

Основные задачи:

- чтобы ускорить восстановление;
- для улучшения исхода травмы (заболевания), включая профилактику осложнений;
- сосредоточение всех реабилитационных мероприятий на спасении жизни пациента;
- предотвращение инвалидности или смягчение ее проявлений;
- возвращение человека к активной жизни, работе и профессиональной деятельности;
- возвращение профессионалов в общество;
- значительное экономическое воздействие на общество - вклад сотрудников, возвращающихся в систему, и устранение издержек.

Вторая группа - задачи образования, воспитания, оздоровления и развития - самая традиционная для ФК.

В связи с тем, что объектом внимания в адаптивной физической культуре является человек с отклонениями в состоянии здоровья, целесообразно попытаться исправить существующий дефект, по возможности устранить его основной недостаток, используя огромный потенциал этой деятельности. И чем раньше будет замечен тот или иной дефект, тем больше вероятность того, что он будет исправлен.

Если коррекция невозможна, на передний план выходят компенсационные задачи (формирование пространственно-временной ориентации у слепых, "тренировка" спасенных органов чувств, тренировка ходьбы на протезах и т.д.). И, наконец, тот или иной дефект, та или иная болезнь требует обязательной профилактической работы (решения профилактических задач).

Во избежание степени учета функций в АФК выделены следующие группы функций: педагогические функции, которые являются уникальными и реализуются в процессе занятий по ФУ, и социальные функции в результате совместной деятельности с другими социальными учреждениями (учреждениями социальной защиты, специального образования, медицинской, психологической и педагогической помощи, родителями и т.д.). Были выбраны не все известные функции, а только те, которые имеют приоритет в этой категории.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают

радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов:

- адаптивное физическое образование,
- адаптивный спорт,
- адаптивная двигательная рекреация,
- адаптивная физическая реабилитация,
- экстремальные виды двигательной активности,
- креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры и форм.

Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Список литературы:

1. Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
2. Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
3. Виктория Ильина. Осознание движений в процессе овладения двигательными действиями. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 80 с.