

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

У статті розкрито суть та роль адаптивної фізичної культури. Проаналізовано адаптивне фізичне виховання як новий напрям у системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які в результаті захворювань або травм мають порушення життєво важливих функцій організму і обмеження фізичних можливостей.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, фізична культура, інвалідність, медицина, ЛФК.

В статье раскрыта сущность и значение адаптивной физической культуры. Проанализировано адаптивное физическое воспитание как новое направление в системе образования и науки, что изучает аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, физическая культура, инвалидность, медицина, ЛФК.

Essence and value of adaptive physical culture are exposed in the article. Adaptive physical education is a new direction in the system of education and science. It studies the aspects of physical education of people having different durably violations of vitally important functions of organism and limitation of physical possibilities as a result of diseases or traumas.

Key words: adaptive physical education, physical culture, disability, medicine, curative physical culture.

Актуальність дослідження. Світова статистика сумно свідчить, що кожен десятий житель Землі є інвалідом, у кожній четвертій сім'ї світу є інвалід. Війни, інфекції, спадкові захворювання, екологічні катастрофи, криміногенна ситуація, алкоголізм і наркоманія, нещасні випадки, природжені дефекти, травми, отримані на виробництві, в побуті, транспорті тощо – все це призводить до збільшення кількості інвалідів – до 23 тис в день, що складає понад 8 млн на рік. Сьогодні в світі понад 600 млн інвалідів, в Україні – понад 2 млн (близько 6%). Усе це створює необхідність розробки комплексних програм щодо соціального захисту цієї категорії населення, обґрунтування нових галузей людських знань, відкриття нових навчальних дисциплін, напрямів і спеціальностей підготовки фахівців.

Формування здорового способу життя і забезпечення високої результативності та продуктивності праці людини є найважливішими проблемами сучасної України. У зв'язку з цим, фізична культура розглядається як частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб громадської практики.

Проте питання формування адаптивного фізичного виховання в сучасній науковій та методичній літературі висвітлені недостатньо. Практичні шляхи, засоби і методи формування адаптивного фізичного виховання не актуалізовані у повній мірі. Існує протиріччя між необхідністю зміцнення і збереження здоров'я засобами фізичної культури та відсутністю здоров'яформуючих технологій з фізичного виховання. У зв'язку з цим, процес формування адаптивної фізичної культури є актуальним з теоретичної і практичної точок зору.

Більшість учених (С. П. Євсєєв, Р. В. Чудна, Л. В. Шпакова) вважають, що адаптивне фізичне виховання – це отримання психофізичного розвантаження, великий спектр емоційних переживань, активний відпочинок і розвага, повнота спілкування з людьми, самодіяльна творчість. Але без належного інтересу до здійснення діяльності, без усвідомленого мотиву до заняття неможливий процес адаптивної фізичної культури і як результат – оптимальний фізичний стан [2; 5; 6].

Багаторічна практика роботи українських і зарубіжних фахівців з інвалідами різних нозологій свідчить, що дієвим методом відновлення даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту.

У статті 13 «Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів» Закону України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятого у 1993р., підкреслюється, що заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації; на фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їхньої спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Згідно з переліком видів спорту, визнаних в Україні, для осіб з вадами слуху, зору, порушенням опорно-рухового апарату, відхиленнями розумового розвитку культивуються бадмінтон, баскетбол, баскетбол на візках, греко-римська боротьба, вільна боротьба, біатлон, більярдний спорт, волейбол, волейбол сидячи, велосипедний спорт (трек, шосе), вітрильний спорт, голбол, спортивна гімнастика, художня гімнастика, дзюдо, ковзанярський спорт, легка атлетика, плавання, пауерліфтинг, ролінгбол, спортивне орієнтування, стрільба з лука, софтбол, теніс, теніс на візках, теніс настільний, футбол, фехтування, шашки, шахи, спортивні танці на візках [1].

Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають в результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і обмеження фізичних можливостей.

Метою адаптивного фізичного виховання є формування і розвиток рухової активності, фізичних і психічних здібностей, що забезпечують адаптацію людини до свого стану здоров'я, довкілля, суспільства і різних видів діяльності.

Саме ці процеси актуалізують одну із найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, що привертає увагу багатьох учених, політиків, громадських діячів, працівників середньої і вищої школи [4].

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, існуюча в усіх країнах незалежно від рівня їх економіко-соціальної політики. Нині в Україні фізична культура і спорт для людей із відхиленнями здоров'я, включаючи інвалідів, представлена в системі середньої освіти (як для базового, так і підвищеного рівнів), вищої професійної освіти; як сфера професійної діяльності (тренер – викладач і інструктор – методист з адаптивної фізичної культури). Усе це дозволяє зробити висновок про те, що в Україні до теперішнього часу сформовані основні контури освітнього, наукового, правового і інформаційного простору адаптивної фізичної культури [5].

Безліч ВНЗ, технікумів і коледжів здійснюють освітню діяльність за адаптивною фізичною культурою; професорсько-викладацький склад, науковці, аспіранти і докторанти в цій галузі проводять науково-дослідницьку роботу.

Систематичні заняття адаптивною фізичною культурою, участь у змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної системи, систем травлення і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям відчуття соціальної повноцінності. Тому дуже часто адаптивну фізичну культуру трактують як частину лікувальної фізичної культури або зводять її тільки до адаптивного фізичного виховання в спеціальних (корекційних), освітніх установах для дітей із відхиленнями в розвитку [2; 3].

Розвиток інфраструктури адаптивного спорту, що забезпечує комфортну адаптацію молодих фахівців до трудової діяльності, може вирішити ряд проблем. Індивідуальний підхід для інвалідів є обов'язковою умовою занять фізичною культурою та спортом.

Психологічний вплив, що супроводжує спортивні ігри і змагання, полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його соціальну значимість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні можливості організму, прискорюючи процеси реадаптації. Підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань має важливе значення як у сімейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності.

У ході адаптивного фізичного виховання, на думку Л. В. Шапкової, вирішуються такі завдання:

– загальні для всіх, що зумовлені потребами суспільства й відображені в

державних програмах для масових і спеціальних (корекційних) освітніх установ, де базовий компонент становить основу освітнього стандарту в сфері фізичної культури;

– специфічні, що відображають особливості фізичного виховання дітей із певними порушеннями в розвитку, зумовлені наявністю основного дефекту [6].

До загальних завдань адаптивного фізичного виховання дослідника відносить такі: зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища; навчання основам техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових (координаційних і кондиційних) здібностей; формування необхідних знань у галузі фізичної культури особистості; виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності; виховання моральних і вольових якостей, залучення до організованості, відповідальності за свої вчинки, допитливості, активності й самостійності [6].

До специфічних завдань адаптивної фізичної культури, як зазначає Л. В. Шапкова, належать такі: корекційні, компенсаторні й профілактичні, вирішення яких розповсюджується й на загальні завдання [6].

У процесі адаптивного фізичного виховання, що розпочинається з моменту народження дитини або з часу виявлення тієї чи іншої патології, першочергова увага приділяється завданням корекції основного дефекту, що супроводжує захворювання і вторинні відхилення, виробленню компенсаторних механізмів здійснення життєдіяльності, профілактичній роботі.

У зв'язку з цим важливого значення набувають так звані міжпредметні зв'язки, завдяки яким у процесі занять фізичними вправами відбувається засвоєння розумових, сенсорно-перцептивних, рухових дій і понять, здійснюється розумове, моральне, естетичне та трудове виховання.

Якщо для здорових людей рухова активність – це звичайна потреба, то для інвалідів фізичні вправи – ефективний метод одночасної фізичної, психічної та соціальної адаптації.

Висновки. Як підсумок, можемо констатувати, що:

1) адаптивна фізична культура є активною діяльністю, що розвивається в інтеграційній галузі освіти, науки, культури, соціальної практики;

2) адаптивна фізична культура інтегрує в собі фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку та відомості медико-біологічних, соціально-психологічних, навчальних наукових дисциплін;

3) адаптивна фізична культура є значно ширшим явищем у порівнянні з лікувальною фізичною культурою і фізичним вихованням дітей із відхиленням у розвитку. Вона об'єднує в собі, окрім названих напрямів, адаптивний спорт, адаптивну рухову реакцію, адаптивне фізичне виховання учнів і студентів спеціальних медичних груп загальноосвітніх шкіл і ВНЗ.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в розробці та впровадженні для студентів-інвалідів навантаження, що за обсягом

та інтенсивністю відповідатимуть медико-біологічній діагностиці захворювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей / В. К. Велитченко. – М., 2000. – 168 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособ. / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М., 2000. – 240 с.
3. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. / О. К. Марченко. – К. : Наукова думка, 2000. – 358 с.
4. Махов А. С. Проблемы подготовки специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре в современных условиях / А. С. Махов, И. В. Тимофеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 29-31.
5. Чудная Р. В. Адаптивная физическая культура / Р. В. Чудная. – Киев, 2000. – 358 с.
6. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М., 2001 – С. 27-51.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.