

Лекция №1. Организационные основы проведения занятий при адаптивной физической культуре.

Аннотация: Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Темы лекции:

- Адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, формирование ценностей физической культуры.
- Адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация – специфическая деятельность в области социальной политики.
- Формы занятий адаптивной физической культуры.

Тема №1. Адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, формирование ценностей физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет 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.

Адаптивное физическое воспитание (образование) (далее АФВ) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре (рис. 3).

Основная цель 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 в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации (рис. 4,5).

Основная цель 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.

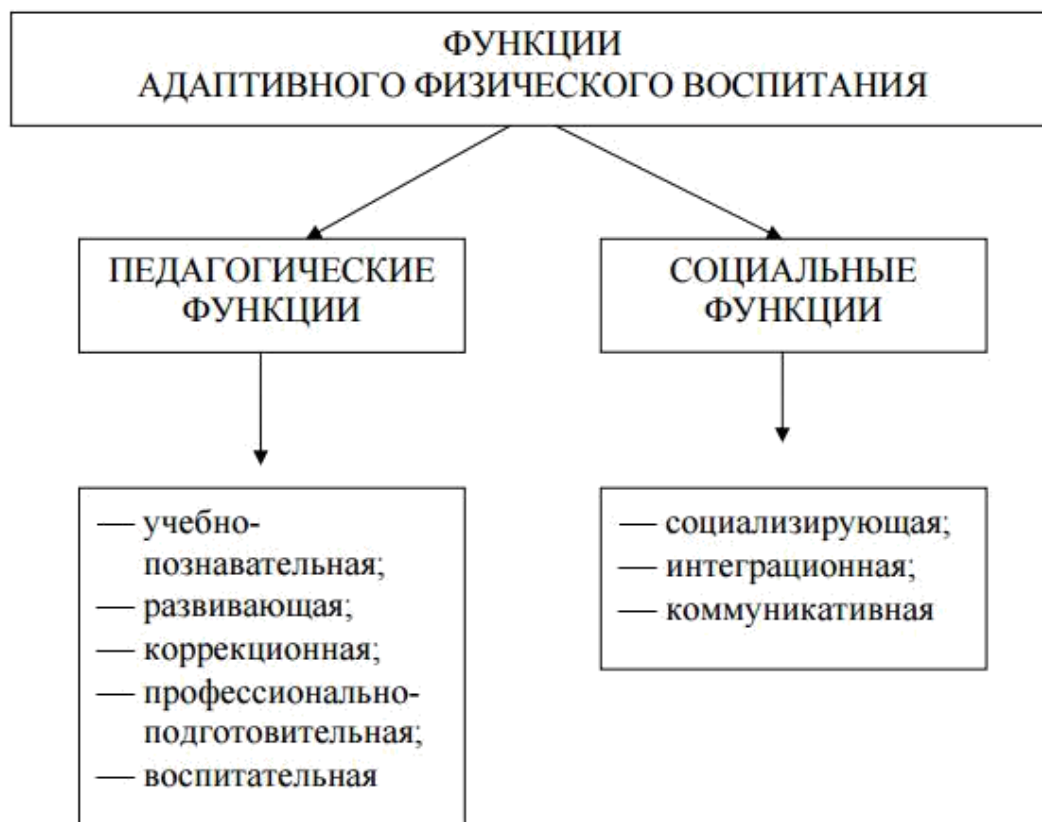


Рисунок 3 – Функции адаптивного физического воспитания

Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Тема №2. Адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация – специфическая деятельность в области социальной политики.

Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении (рис. 6).

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в том, чтобы привить личности с отклонениями в состоянии здоровья проверенные исторической практикой мировоззренческие взгляды Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации. Содержание адаптивной двигательной 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



Рисунок 4 – Направления адаптивного спорта



Рисунок 5 – Функции адаптивного спорта

оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Характерными чертами являются свобода выбора средств и

партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения.

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Основная цель адаптивной физической 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 (рис. 7).



Рисунок 6 – Функции адаптивно двигательной рекреации

В отдельных нозологических группах инвалидов, преимущественно с поражением опорно-двигательного аппарата, лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе самореабилитации (рис. 8).



Рисунок 7 – Функции адаптивной физической реабилитации

Реабилитация инвалидов – это специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня социальной дееспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе инвалидов) сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий и имеющая своей целью обеспечение готовности этой категории населения к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни.

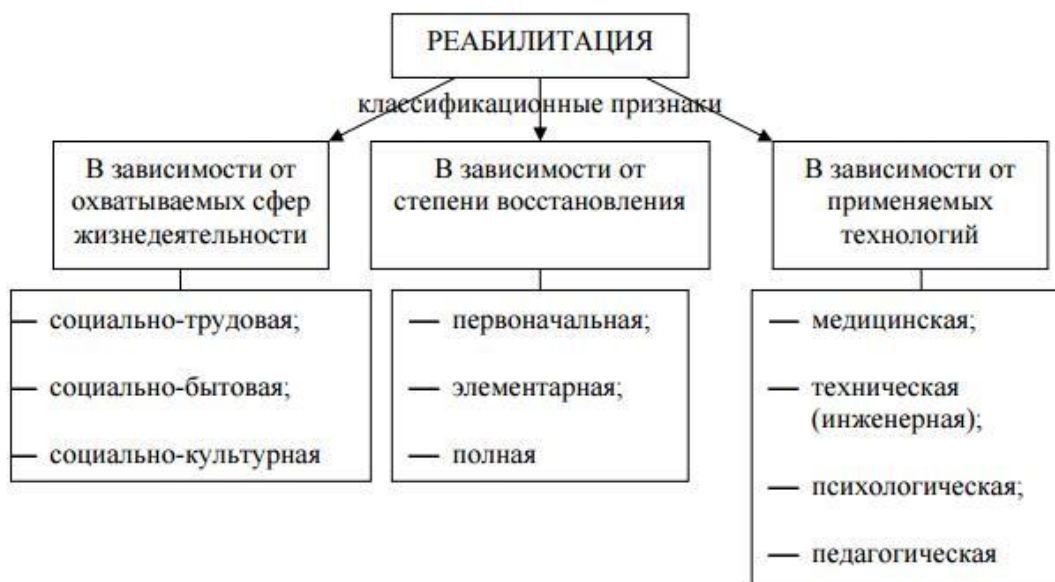


Рисунок 8 – Классификация видов реабилитации (по В.З. Кантору, 2000 г.)

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая

инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе – в профессионально-трудовую деятельность.

Экстремальные виды двигательной активности – компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Основной целью экстремальных видов двигательной активности является преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и т.п.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояний фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.

Тема №3. Формы занятий адаптивной физической культуры.

Каждый вид адаптивной физической культуры – адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация имеет свои характерные формы организации занятий, но все их можно свести к двум основным типам: урочные формы занятий и формы занятий неурочного типа.

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. При этом занятия характеризуется следующими признаками:

- это основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место такого занятия предопределяются программой, планом и расписанием;

- ведущей фигурой в занятии выступает педагог-специалист, который направляет деятельность занимающихся на решение поставленных задач;

- контингент занимающихся на занятие, как правило, постоянен и однороден. В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия могут иметь различную направленность:

1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным действиям;

2) занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для коррекции имеющихся нарушений и развития физических качеств и способностей с помощью физических упражнений;

3) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для устранения нарушений осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, а также общего оздоровительного воздействия на организм занимающихся;

4) занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п. (например, ежедневные занятия ЛФК);

5) занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6) занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики, т.е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия.

Характерной чертой урочных занятий в АФК является их структура, состоящая из 4-х частей.

1. Вводная часть, основной задачей которой является проверка готовности занимающихся к занятию.

2. Подготовительная часть традиционно начинается вводным ритуалом (построение группы, приветствие, сообщение задач занятия). Наиболее значительную долю времени в подготовительной части занимает разминка, основная задача которой подготовить организм занимающихся к нагрузке в основной части занятия. Для этого проводят общую и специальную разминку.

Общая разминка представляет собой неспецифичный раздел разминки, цель которого – постепенно активизировать функции мышечной, сердечно-сосудистой и др. систем организма, участвующих в двигательной активности. В качестве средств общей разминки используются хорошо изученные упражнения, поддающиеся строгой дозировке.

Специальная разминка позволяет обеспечить специфическое воздействие на те системы организма, к которым в процессе основной части занятия будут предъявляться повышенные требования. Кроме того, специальная разминка позволяет настроить ЦНС занимающихся на выполнение технически сложных двигательных действий. Средствами специальной разминки служат те из подготовительных упражнений, которые довольно четко воссоздают координационные и другие особенности предстоящих основных упражнений (например, пробные старты и ускорения на отрезках дистанции перед преодолением ее целиком).

3. Основная часть, где решаются основные педагогические задачи, поставленные на данное занятие: обучение технике двигательных действий, воспитание физических качеств и т.д.

4. Заключительная часть. Основными задачами этой части занятия являются: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, содействие разворачиванию восстановительных процессов. Содержание заключительной части занятия в основном составляют спокойные игры, дыхательные и релаксационные упражнения. Важной составляющей заключительной части является подведение итогов занятия с акцентированием внимания на успехах каждого занимающегося и сообщение домашних заданий для самоподготовки.

Неурочные формы могут быть не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми,

родителями, добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребности занимающихся в двигательной активности, игрой деятельности, общении, самореализации. К неурочным формам относятся также самостоятельные занятия АФК.

В разных видах адаптивной физической культуры урочные и неурочные формы занятий распределяются следующим образом:

I. Адаптивное физическое воспитание – самый организованный и регламентированный вид АФК – является обязательной дисциплиной в системе высшего образования.

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- занятия физической культуры;
- занятия ритмики;

II. Адаптивная двигательная рекреация (далее АДР) осуществляется в процессе внеурочных занятий. Внеурочные рекреативные занятия могут проводиться в двух вариантах: занятия в режиме дня и внеучебные занятия.

В режиме дня они представлены в виде: -утренней гимнастики (до занятий);

-физкультминуток на учебных занятиях (для снятия и профилактики умственного утомления);

-организованных игр в перерывах; -спортивного часа (после занятий). Внеучебные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно-оздоровительные занятия в университете (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр), организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;
- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;
- интегрированные праздники вместе со здоровыми занимающимися;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья.

Внеучебные занятия АДР имеют следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- занятия и игры в семье;

- занятия в реабилитационных центрах;
- занятия в семейно-оздоровительных клубах.

III. Адаптивный спорт имеет два направления: рекреативно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений.

Существуют две формы занятий адаптивным спортом: - тренировочные занятия; - соревнования.

И первое, и второе направление реализуется как внеучебные занятия в секциях по избранному виду спорта для занимающихся, в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального олимпийского, паралимпийского движения, всероссийского движения глухих.

IV. Физическая реабилитация для занимающихся с ограниченными возможностями реализуется в двух формах:

- занятия ЛФК в университете;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях.

Физическая реабилитация взрослых инвалидов осуществляется в стационарах, поликлиниках, реабилитационных центрах, санаториях, профилакториях и др. медицинских учреждениях, а также самостоятельно.

Вопросы для самопроверки:

1. Дать определение АФК.
2. Назвать цели АФК.
3. Дать определение АФВ.
4. Назвать функции АФВ.
5. Назвать педагогические функции АФВ.
6. Назвать социальные функции АФВ.