

СЕКЦИЯ 4

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, ТУРИЗМ В ПРОФИЛАКТИКЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ В СОЦИУМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь*

Очевидным является тот факт, что физкультура и спорт более значимы и важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия и участие в спортивных соревнованиях – вот оптимальные виды деятельности, которые эффективны в области реализации следующих социально-психологических аспектов: восстановить психическое равновесие, устранить ощущение изолированности, помочь обрести чувство уверенности и самоуважения, повысить самооценку, дать возможность вернуться к активной жизни.

Однако главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов с целью использования физкультуры и спорта как важнейшего средства для их адаптации и интеграции в социум, поскольку с помощью этих занятий возможно создать психологические установки, необходимые для успешного взаимодействия инвалидов с обществом и их участия в социальных процессах. Применение средств физической культуры и спорта является ведущим компонентом функционирующей системы физической реабилитации и социальной адаптации, а также важнейшим фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Следует подчеркнуть, что вынесение решения о рекомендации какой-либо спортивной нагрузки для инвалидов требует знаний об особенностях инвалидизирующих заболеваний, представлений о физиологических механизмах воздействия спортивных нагрузок на отдельные системы и организм в целом [1]. Это указывает на необходимость тесного взаимодействия врача, реабилитолога и специалиста по адаптивной физкультуре.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное разви-

тие общества. Адаптивная физкультура имеет преимущественно индивидуальную направленность и осуществляется строго под руководством специалиста, на которого возлагаются оценка функциональных способностей инвалида и поиск возможности их физического восстановления, контроль физической работоспособности и обучение пользованию техническими средствами в период реализации программы физической адаптации.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [3, Т I, 272].

Конечно, область применения ее всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи ухудшается. И не только в нашей стране. Адаптивная физическая культура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах [2, 133].

Необходимо отметить, что адаптивная физическая культура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. В этой связи хочется вспомнить высказывание А. Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не может заменить физическое упражнение». Представляется возможным выделить следующие критерии оптимизации психологического состояния человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье посредством адаптивной физкультуры: осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Таким образом, адаптивная физическая культура позволяет решать задачу интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество.

В настоящее время руководством Республики Беларусь предприняты необходимые меры по совершенствованию системы физической культуры и спорта для инвалидов. Безусловный приоритет государственной стратегии развития физической культуры и спорта инвалидов отдается массовости, оздоровительной направленности и связанному с ними решению задач их социально-психологической адаптации.

Список литературы

1 Комплексная реабилитация инвалидов : учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В.Чешихина и др.; под ред. Т. В. Зозули. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 304 с.

2 Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. – М. : ГЦОЛИФК, 2003. – 120 с

3 Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно). Т I и II. – М. : МОГИФК, ВНИИФК, 1993. – Т I. – 272 с. Т. II. – 292 с