

Резникова Екатерина Сергеевна

студентка

Демьянова Людмила Михайловна

канд. мед. наук, доцент, преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье описывается понятие «адаптивная физическая культура», рассматриваются ее цели, задачи, методы и необходимость, а также результаты применения и социологический опрос студентов вуза на данную тему.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инвалидность, социализация, интеграция, физическое здоровье, адаптация.*

Одна из самых сложных проблем современности – это проблема инвалидности. Статистика инвалидности в нашей стране неутешительна. Только на 2017 год по данным Федеральной службы государственной статистики каждый двенадцатый россиянин имеет ограниченные физические и умственные возможности здоровья [6]. На помощь таким людям приходит адаптивная физическая культура, способная при помощи существенной, а иногда принципиальной трансформации задач и методов коррекции, приспособлений и средств адаптации принести значительную пользу здоровью нуждающегося в этом человека [2, с. 10–12].

Л.И. Лубышева отмечает, что физическая культура является важнейшим фактором, способным противостоять неблагоприятным условиям жизни в современном мире и помочь людям справиться с критической ситуацией, сложившейся в социальной сфере [2, с. 14–15].

Но нельзя ограничивать адаптивную физическую культуру и сводить ее только к медицинской реабилитации и лечению человека с ограниченными возможностями здоровья, потому что, являясь средством профилактики и лечения определенных заболеваний, она в большей степени является одной из форм, составляющих полноценную жизнь инвалида в его состоянии, образовавшемся в результате болезни или травмы.

Задача адаптивной физической культуры отвлечь такого человека от своих болезней и проблем в процессе соревновательной и восстановительной деятельности, а также воспитать и сформировать в нем уверенность в собственных силах, развить готовность к решительным действиям настолько, насколько ему позволяет его физическое состояние.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизненных возможностей человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных и духовных характеристик, их гармонизации для наибольшей самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [2, с. 19].

Вовлечение в спорт и занятия физической культурой тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям [3, с. 141].

Декларация ООН о правах людей с ограниченными возможностями здоровья (1975, 2.1) гласит, что «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий, имеют на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе и т. д.» [1].

Анализ результатов социологического опроса студентов вуза показал, что понятие адаптивная физическая культура знакомо 46,2% опрошенным, но 61,5% респондентов не знакомы ее цели и задачи. 84,6% считают, что необходимо развивать общедоступность адаптивной физической культуры в нашей стране.

Возможно, что развитие адаптивной физической культуры не стоит в приоритете.

Только в последние десятилетия в нашей стране общество заметило огромный социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья. Экологические загрязнения, неблагоприятная наследственность, военные конфликты, заболевания, травмы и увечья, полученные в быту и на производстве, авто и авиакатастрофы и т. п., увеличивают число инвалидов приблизительно на 200 тыс. ежегодно, создавая у них на этом фоне стресс, апатию, изолированность от общества или, наоборот, эгоцентризм и антисоциальные установки [2, с. 28].

Физические упражнения являются мощным средством воздействия на организм, расширяющим его диапазон возможностей. Существует множество примеров из практики, когда благодаря физическим упражнениям и специальным тренировкам здоровье человека восстанавливается, исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, слабовидящие и незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями ДЦП впервые начинают ходить и говорить, а прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Мышечная деятельность в процессе физической активности стимулирует физические процессы, формируя у человека новое состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, а также компенсацией нарушенных функций, адаптацией к физической нагрузке и т. п. [2, с. 28].

Адаптивная физическая культура помогает осознать тот факт, что инвалидность, несмотря на всю трагичность, не является приговором для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в занятиях физической культурой активное средство

социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей [5, с. 171].

Благодаря существующей в нашей стране программе «Лыжи мечты» многие дети и взрослые с такими заболеваниями как аутизм, олигофрения, ДЦП, синдром Дауна, нарушения зрения, получили возможность заниматься эффективной реабилитацией и социализацией с помощью горнолыжного спорта, что показало отличные результаты.

Основатели этого проекта изучили различные методы лечения детей с диагнозом ДЦП и горнолыжный спорт зарекомендовал себя как наиболее высокоэффективный метод в борьбе с болезнью.

Также, результативным методом восстановления для лиц с недостаточностью функции двигательного аппарата является иппотерапия. Занятия иппотерапией помогают решить тяжелейшие психолого-педагогические задачи и оптимизируют психосоциальную реабилитацию человека, а опыт проведения иппотерапии доказал огромную роль этой методики. Больные обретают произвольный контроль над собственным телом, нарастает произвольное внимание, уменьшается тонус мышц, тренируется вестибулярный аппарат, развивается возможность вертикального удержания тела и сохранения баланса. В процессе езды на лошади, в работу непроизвольно, на рефлексном уровне включаются основные группы мышечного аппарата. При нахождении на лошади тело человека приходит в движение вместе с передвижением животного. Инстинктивно организм человека пытается сохранить равновесие, побуждая тем самым к активной работе как работающие, так и пораженные группы мышц. Под влиянием такой физической нагрузки отмечается колоссальное усиление функционирования вегетативных систем. Использование метода иппотерапии для реабилитации больных с разнотипными видами нарушений умственного развития приводит к следующим результатам: снимается общая заторможенность, уменьшается навязчивое чувство тревоги, возникает адаптация к реальному времени и пространству, повышаются практические достижения самостоятельности. Во время занятий уходит

ощущение того, что человек болен и слаб. Благодаря нахождению верхом на лошади и управлению животным формируется лидерская нотка, улучшается настроение и появляется желание жить и бороться с заболеванием. Помимо этого, при верховой езде не используются предметы, сопровождающие инвалида в повседневной жизни, такие как трость, костыли, ходуны и т. д., что приближает человека к раскрепощенному пребыванию в мире здоровых людей.

Еще одним из вариантов адаптации и восстановления организма является общение с дельфинами, дельфинотерапия. На сеансах дельфинотерапии активизируется иммунная система человека и усиливаются защитные реакции организма.

Это связано с положительным воздействием дельфинов на психику и нервную систему человека с излучаемым ими ультразвуком на клеточном уровне. Благодаря особенностям своего восприятия дельфины ощущают здоровые и патологические вибрации внутренних органов человека и влияют на них. Ответное ультразвуковое воздействие дельфина на вибрацию больных органов человека удаляет из них застоявшиеся физиологические жидкости, дренирует ткани и, в итоге, оздоравливает их.

На благо людей с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране также трудится государственная программа «Доступная среда», которая осуществляет комплекс мер адаптации для инвалидов. Программа включает в себя оборудование различных городских объектов изделиями, которые помогут людям с ограниченными возможностями намного лучше ориентироваться в пространстве, свободнее перемещаться по улице или внутри зданий и легче приспособиться к независимой жизни.

«Доступная среда» реализует создание дружелюбной, безбарьерной среды для инвалидов при соблюдении следующих критериев: объект должен быть доступным, безопасным, информативным и удобным для маломобильных групп населения. Только в этом случае становится возможной интеграция инвалидов в общество и максимально полное развитие их способностей.

Благодаря адаптивной физической культуре многие люди с ограниченными возможностями здоровья получают надежду на более полноценную, яркую и радостную жизнь!

Регулярные занятия являются очень важным звеном в комплексной системе реабилитационной работы, способствующим не только улучшению состояния здоровья человека, но и коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития, что в свою очередь положительно сказывается на освоении навыков самообслуживания, социально-бытовой адаптации и интеграции в социум [3, с. 22–25].

Список литературы

1. Декларация о правах инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www/un/org/ru/documents.ru](http://www.un/org/ru/documents.ru)
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Мещеряков А.С. Обучение детей с умственной отсталостью адекватному взаимодействию друг с другом на занятиях адаптивной физической культурой / А.С. Мещеряков, А.В. Ильин. – М.: Среднее профессиональное образование, 2011. – №12. – 80 с.
4. Поздеева Т.Н. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья через адаптивную физическую культуру / Т.Н. Поздеева, О.А. Немазенко. – Курган: Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее, 2014. – 164 с.
5. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов. – Краснодар: Теория и практика общественного развития, 2012. – №2. – 400 с.
6. Уровень инвалидизации в Российской Федерации. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gks.ru>