**Адаптивная физическая культура ка средство реабилитации детей с ограниченными возможностями .**

 ***Фомина И.В.***

МКУ ЦРД и ПсОВ

Дети-инвалиды – одна из самых уязвимых социальных групп. Теоретически, люди с ограниченными возможностями получают всестороннюю поддержку государства, и во многих случаях находятся целиком под его опекой. В реальной жизни они оказываются абсолютно беспомощными, отвергаемые чиновниками и обществом. И помощь детям инвалидам жизненно необходима.

Количество детей-инвалидов с каждым годом растет. За несколько последних десятилетий их число выросло в 13 раз. Еще в 1980 году их было зарегистрировано около 50тыс., в 1990 году – уже 155 тыс., а к 2005 году это число возросло до 593тыс. . В настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5 % от их общего числа), относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании.

Что такое – адаптивная физическая культура и ее цели.

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 [3].

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.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации [2].

Люди с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача специалиста по АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии. И именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты) [4].

Также адаптивная физическая культура решает ещё несколько проблем комплексной реабилитации инвалидов:

проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);

коррекция основного дефекта;

необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;

всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышению их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

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.

Как известно, двигательная активность - это сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Она является биологической потребностью организма ребенка и энергетической базой всех психических процессов, обеспечивает нормальное развитие и деятельность различных функций и систем ребенка. Недостаток движений отрицательно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Приводит к изменению обменных процессов и развитию заболеваний внутренних органов, а также тормозит процессы компенсации и развития.

Следовательно, в процессе адаптивного физического воспитания необходимо создавать такие педагогические условия, которые способствовали бы, по возможности, максимальному развитию двигательной сферы, прежде всего, формированию у детей жизненно важных двигательных компетенций. В связи с этим, в основе физкультурного образования детей со сложными нарушениями развития лежит симультанный подход, где мощным фактором абилитации ребенка выступает коррекционно-развивающая среда, а средства адаптивного физического воспитания рассматриваются как универсальный инструмент многонаправленного педагогического воздействия на все сферы развития ребенка. В организации адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития предусматривается соблюдение следующих условий:

целенаправленный и комплексный анализ состояния здоровья детей, проводимый с целью выявления не только недостатков в развитии, но и достоинств ребенка, на которые впоследствии следует опираться;

использование в процессе адаптивного физического воспитания ряда специфических принципов и методов обучения двигательным действиям, личностно-ориентированного и гуманистического подхода;

использование специальной методики и программы адаптивного физического воспитания коррекционной направленности с учетом выявленных особенностей психофизического развития, двигательной сферы, образовательных потребностей этих детей;

использование доступных средств коммуникации вербального и невербального характера, позволяющих ученикам представить модель изучаемого двигательного действия;

безоценочное восприятие ребенка и многое другое.

Своеобразие психофизического развития и двигательной сферы детей с ограниченными возможностями обусловливает использование индивидуальных или малогрупповых форм коррекционно-педагогического воздействия, тщательный подбор средств, методов и их модификацию, приспособление к возможностям ребенка с опорой на сохранные функции и его образовательные потребности, запас знаний и умений, наличия предыдущего зрительно-слухового, тактильно-вибрационного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться сохранными функциями. В связи с этим, нередко отдается предпочтение таким методам обучения двигательным действиям, которые способствуют наиболее адекватному восприятию, переработке, усвоению учебной информации и использованию ее в повседневной жизнедеятельности.

Например, в структуре обучения двигательному действию, признаком которого является способ передачи информации от учителя к ученику, Б. А. Ашмарин (1990) выделяет следующие этапы: 1) этап ознакомления с двигательным действием; 2) разучивание двигательного действия; 3) совершенствование двигательного действия [6].

В обучении детей с ограниченными возможностями здоровья этот алгоритм взят за основу. Однако имеющиеся отклонения в состоянии здоровья у детей со сложными нарушениями развития тормозят процесс освоения двигательного действия. В связи с этим, очевидно, что особенности психофизического развития этих детей предполагают использование последовательного, поэтапного, системного подхода к развитию двигательных умений, при котором структура формирования двигательного действия предусматривает более детальное, поэтапное изучение движения, введение в него дополнительных этапов. К ним можно отнести:

а) пошаговое освоение частей целостного упражнения;

б) формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет сохранных анализаторов;

в) по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения;

г) совершенствование двигательного умения путем его многократного исполнения, переход к самостоятельному выполнению двигательного действия;

д) использование двигательного действия в повседневной жизнедеятельности.

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.

Литература

Список литературы:

1.Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт,2007.

2.Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010.

3.Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

4.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003.

5.Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2т. Т.2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

6.Ашмарин Б. А. Методы обучения /Б. А. Ашмарин //Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. фак. Физ. культуры пед. институтов по специальности 03.03 Физ. культура \Под ред. Б. А. Ашмарина и др. - М.: Просвещение, 1990.

7.Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие /Л. Н. Ростомашвили - М.: Советский спорт, 2009.

8.Специальная педагогика: в 3 т.: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н. М. Назаровой. - М: Издательский центр «Академия», 2008.