

Строгова Наталья Александровна

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и психологии
Домодедовского филиала
Российского нового университета
тел.: (916) 11-555-54

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ
КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ
ИНВАЛИДОВ**

Аннотация:

В научной публикации рассматриваются вопросы социальной интеграции и реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры, определяются основные принципы построения системы комплексной реабилитации инвалидов и возможности адаптивной физической культуры в системе помощи людям с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова:

адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, социализация, реабилитация, интеграция.

Strogova Natalia Alexandrovna

Candidate of Pedagogics, associate professor of
the chair of pedagogy and psychology,
Domodedovo affiliate of
Russian New University
tel.: (916) 11-555-54

**ADAPTIVE PHYSICAL TRAININGS
IN THE SYSTEM OF
COMPREHENSIVE REHABILITATION
AND SOCIAL INTEGRATION OF
DISABLED PEOPLE**

The summary:

In a scientific publication the issues of social integration and rehabilitation of disabled people by the means of adaptive physical trainings are pointed out, the basic principles of constructing a system of complex rehabilitation of persons with disabilities and the possibility of adaptive physical training in the care for people with disabilities are defined.

Keywords:

adaptive physical trainings, persons with disabilities, socialization, rehabilitation, integration.

Социальная интеграция инвалидов – многогранный процесс изменения сферы сознания больного человека от уныния и пассивности к активности и желанию прикладывать максимальные усилия для восстановления своего здоровья и полноценного общения с окружающим социумом.

Выпадение людей с ограниченными возможностями здоровья из культурно и социально обусловленного пространства вследствие нарушения адекватных взаимосвязей со средой объясняется несоответствием социального, психологического и психофизиологического статуса инвалида требованиям социальной ситуации [1, с. 132].

У многих больных имеются разнообразные по степени тяжести эмоциональные нарушения, связанные с переживанием страха, тревоги, физической боли, что негативно сказывается на их поведении, усиливает соматические заболевания и психосоциальные отклонения. Эмоциональное неблагополучие затрудняет жизнедеятельность человека, ограничивает возможности общения, снижает активность деятельности, патологически влияет на развитие личности.

Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья неразрывно связана с системой комплексной реабилитации инвалидов, основными принципами построения которой являются следующие:

1. Человек с ограниченными возможностями сам по себе не является источником проблем и трудностей: их создает инвалидность.

2. Инвалидность – это не столько медицинская проблема, сколько проблема социальная, проблема неравных возможностей.

3. Не существует панацеи – чудодейственного средства – для преодоления всех проблем, связанных с инвалидностью, поэтому необходимо использовать все доступные резервы общества.

4. Объем личностно ориентированной помощи определяется на основе признания достоинства и ценности каждой личности и зависит от степени ограничения возможностей, а также от конкретной ситуации [2, с. 134].

В настоящее время реабилитацию людей с ограниченными возможностями здоровья стали рассматривать как сложную социально-медицинскую проблему, включающую разные аспекты: медицинские, физические, психологические, профессиональные, социально-экономические [3, с. 14].

Медицинский и физический аспекты реабилитации предполагают восстановление жизнедеятельности больного человека посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических

функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных функций.

Психологический аспект реабилитации направлен на коррекцию психического состояния больного, а также формирование у него позитивного отношения к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий.

Профессиональный аспект реабилитации затрагивает вопросы обучения инвалида необходимым и допустимым для него трудовым действиям, формирование навыков самообслуживания, профессиональной ориентации и профессионального обучения согласно его возможностям.

Социально-экономическая реабилитация состоит в том, чтобы обеспечить инвалиду экономическую поддержку и социальную полноценность.

Таким образом, реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья – многогранный процесс восстановления их здоровья и интеграции в социальную жизнь. Все виды реабилитации: медицинскую, трудовую, социальную надо рассматривать в единстве и взаимосвязи [4, с. 4–11].

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическая культура — это особая область культуры, которая выполняет реабилитационную роль путем развития двигательного аппарата, повышения работоспособности, удовлетворения потребности в общении, восстановлении психологического статуса, самореализации при занятиях спортом.

В России законодательно закреплены государственные обязательства по обеспечению прав инвалидов на занятия физической культурой и спортом.

В Конституции Российской Федерации эти права поставлены в один ряд с основными правами человека и гражданина.

В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (1995) предусмотрены такие меры, как:

- обеспечение доступа инвалидов к спортивным сооружениям (статья 15);
- участие учреждений физкультуры и спорта в воспитании и обучении детей-инвалидов (статья 18);
- государственная поддержка предприятий и организаций, содействующих инвалидам в занятиях физкультурой и спортом (статья 26);
- предоставление инвалидам льгот при посещении спортивно-оздоровительных учреждений (статья 31) [5].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) содержит отдельную статью «Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами». В ней отмечено, что занятия инвалидов физкультурой и спортом являются непереносимым и определяющим условием их всесторонней реабилитации и социальной интеграции. Организация занятий лиц с нарушениями физического и психического развития физкультурой и спортом возложена на учреждения физкультуры и спорта, здравоохранения, образования, социальной защиты населения [6]. Большую работу по осуществлению реабилитации инвалидов средствами физкультуры, спорта и туризма также проводят общественные организации инвалидов.

Особое место в восстановлении физических сил инвалидов, оздоровлении, переключении на другой вид деятельности, поддержании физических кондиций, самовоспитании духовных сил и жизнестойкости имеет адаптивная двигательная рекреация, которая преследует следующие цели:

- поддержание гармонического физического и функционального развития;
- развитие двигательных способностей;
- совершенствование и углубление основных двигательных умений и навыков;
- укрепление и расширение знаний по вопросам физической культуры;
- выработка и укрепление положительного отношения к активным формам отдыха через укрепление навыка к регулярной двигательной деятельности;
- укрепление мировоззренческих взглядов;
- развитие эстетического вкуса к двигательной деятельности;
- развитие творческих способностей;
- закаливание организма, укрепление гигиенических навыков, способностей вести здоровый образ жизни.

Среди нормативных документов, регулирующих деятельность по организации спортивно-оздоровительной реабилитационной работы в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья, следует отметить Постановление Минтруда России от 2000 г. «О согласовании рядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик работников физической культуры и спорта Российской Федерации». Этим постановлением введены должности работников физической культуры специально для проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями – тренер-преподаватель по адаптивной физкультуре и инструктор-методист по адаптивной физкультуре. Эти должности предназначены для включения в штат физкультурно-спортивных клубов инвалидов, специальных (коррекционных) образовательных учреждений с целью использования средств и методов физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, оздоровительной работы в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов.

В соответствии с введенными специальностями был разработан и утвержден Государственный образовательный стандарт «Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Адаптивная физическая культура представляет собой новое направление в отечественной системе реабилитации инвалидов. Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей. Специальность «Адаптивная физическая культура» создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, биохимии, общей и частной патологии, медико-социальной экспертизе, физическом воспитании, специальной психологии.

Одним из важных принципов адаптивной физической культуры является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий. Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений, таких как нарушение познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности.

Адаптивная физическая культура позитивно влияет на здоровье и общее психофизическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья и эффективно решает актуальную проблему их социализации.

Адаптивная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем:

- позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения трудоспособности населения и снижения уровня «болезней века»;
- обеспечивает достаточную мышечную активность и стимулирует естественный иммунитет – невосприимчивость организма к болезнетворным воздействиям;
- обеспечивает при выходе человека из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности;
- воспитывает чувства коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и другие ценные морально-волевые качества, играющие решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств;
- обеспечивает повышение уровня обменных процессов, деятельности эндокринной системы и тканевого иммунитета, содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы.

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, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Таким образом, адаптивная физическая культура занимает особое место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и дает им реальный шанс на активное участие в жизни общества.

Ссылки:

1. Аксенова Л. И. Социальная педагогика в специальном образовании: учебн. пособие для студ. сред. учеб. заведений. М., 2001.
2. Там же.
3. Физическая реабилитация / под общей редакцией проф. С.Н. Попова. Ростов н/Д, 1999.
4. Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация и ее роль в интеграции инвалидов в общество. М., 2000.
5. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (1995).
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999).

References (transliterated):

1. Aksenova L. I. Sotsial'naya pedagogika v spetsial'nom obrazovanii: uchebn. posobie dlya stud. sred. ucheb. zavedeniy. M., 2001.
2. Ibid.
3. Fizicheskaya reabilitatsiya / under general edition of prof. S.N. Popov. Rostov n/D, 1999.
4. Dement'eva N.F. Sotsial'naya reabilitatsiya i ee rol' v in-tegratsii invalidov v obshchestvo. M., 2000.
5. Federal'niy zakon "O sotsial'noy zashchite invalidov v Rossiyskoy Federatsii" (1995).
6. Federal'niy zakon "O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii" (1999).