

*Миронова Сусана Хачиковна, научный руководитель, ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский
государственный технологический университет»
г. Краснодар, Российская Федерация*

*Гончарова Анастасия Алексеевна, автор, студент 1-го курса, КубГТУ ВО
«Кубанский государственный технологический университет»
г. Краснодар, Российская Федерация*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Аннотация: В данной статье поднимается острая на сегодняшний день тема поддержки и реабилитации людей с ограниченными возможностями. Рассматриваются физические нагрузки как важный инструмент для восстановления и поддержания здоровья, развития двигательных навыков и социализации. Раскрываются цели и задачи адаптивной физической культуры и доказываются её необходимость и полезность для инвалидов и людей с физическими заболеваниями. В статье демонстрируется положительное влияние специальных упражнений и разных видов спорта на различные нозологические группы. Целью работы является доказательство актуальности адаптивной физической культуры и необходимости внедрения повсеместной практики занятий физическими нагрузками для людей с ограниченными возможностями в их бытовую жизнь. Статья будет полезна как для самих людей с физическими заболеваниями, так и для образовательных учреждений, работодателей и обычных заинтересованных лиц.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, физические упражнения.

Annotation: This article raises the urgent topic of support and rehabilitation of people with disabilities today. Physical activity is considered as an important tool for restoring and maintaining health, developing motor skills and socialization. The goals and objectives of adaptive physical culture are revealed and its necessity and usefulness for the disabled and people with physical illnesses are proved. The article demonstrates the positive effect of special exercises and different sports on various nosological groups. The aim of the work is to prove the relevance of adaptive physical culture and the need to introduce widespread practice of physical activity for people with disabilities in their everyday life. The article will be useful both for people with physical illnesses themselves, as well as for educational institutions, employers and ordinary interested persons.

Keywords: adaptive physical culture, people with disabilities, physical exercises.

Физическая культура присутствует в жизни почти каждого человека. Для школьника и студента она является предметом учебной программы, а для взрослого человека – осознанным проявлением заботы к своему здоровью. Любой человек может выделить на физические упражнения минимум 30 минут в день. Но даже это, как кажется, небольшое время, применённое с умом, благоприятно отражается на организме. Умеренная нагрузка укрепляет мышцы спины (что очень важно, ведь у каждого шестого жителя Земли есть сколиоз), улучшает кровообращение, налаживает дыхание и оказывает ещё много полезных для здоровья эффектов. Физическая активность необходима каждому человеку для укрепления организма. Однако, помимо общей физкультуры существует и АФК (адаптивная физическая культура). Общая подходит всем людям, но адаптивная предназначена для инвалидов. Она развивает жизнестойкость человека с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура обеспечивает наилучшее функционирование имеющихся телесно-двигательных характеристик. Доказано, что если для среднестатистического человека физкультура является способом поддержания

здоровья, то для человека с отклонениями в состоянии здоровья АФК является необходимым средством физической, психической и даже социальной адаптации. Она развивает жизнеспособность, корректирует нарушения моторики и двигательной системы инвалида, а также развивает множество биомеханических и физиологических аспектах. АФК объединяет в себе множество сфер знаний: физическая культура, педагогика (коррекционная), медицина.

АФК готовит организм к нагрузкам, улучшает физиологические показатели и пропагандирует занятия спортом среди инвалидов. Главным её плюсом является индивидуальный подход к каждому пациенту с учётом нозологических групп.

К функциям АФК относятся: коррекционно-компенсаторная работа над определением физических отклонений; профилактика; воспитательная и развивающая; психологическая.

На сегодняшний момент одним из ведущих ВУЗов, осуществляющих подготовку специалистов по этому направлению, является Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Подготовка студентов ведётся на кафедре адаптивной физической культуры начиная с 1999 года. Но, к сожалению, АФК в современном мире недостаточно развита по ряду причин: отсутствие социально-экономических условий, недостаточное количество профессиональных инструкторов и организаторов, слабая мотивация у самих инвалидов, слабая заинтересованность у спортивных организаций и т.д. Данное положение дел очень огорчает, так как при всех заболеваниях (исключая острые стадии) АФК оказывает положительный эффект на организм. Для лучшего эффекта необходимо грамотно подобрать вид спорта и интенсивность упражнений. Для каждой нозологической группы инвалидов есть индивидуальный спектр упражнений АФК.

Рабочая программа по АФК для детей с нарушением зрения.

Задачи: коррекция нарушений в двигательной сфере; формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной

ориентировки; улучшение функции мышечной системы глаза; развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства; формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Виды упражнений: гимнастика (прыжки со скакалкой, строевые упражнения, лазанье, подтягивания); лёгкая атлетика (различные техники бега и прыжка); игры (баскетбол, волейбол, торбол).

Рабочая программа по АФК для детей с нарушением слуха.

Задачи: развитие ориентирования в пространстве; развитие силы и гибкости; развитие выносливости.

Виды упражнений: гимнастика (общеразвивающие упражнения, эстафеты и игры, упражнения на равновесие); лёгкая атлетика (различные техники бега и прыжка).

Рабочая программа по АФК для детей с нарушением интеллекта.

Задачи: формирование умения взаимодействовать; формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

Виды упражнений: общеразвивающие упражнения (дыхательные, наклоны, повороты); ходьба; коррекционно-подвижные игры; ползание и лазание.

Рабочая программа по АФК для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Задачи: повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития; развитие и поддержание интереса занятиями.

Виды упражнений: дыхательные упражнения; элементы спортивных игр (подачи, передачи, отбивания и метания мяча).

Подводя итог, хочется сказать, что АФК является для инвалидов возможностью социализироваться и поддерживать своё здоровье в хорошем состоянии. Именно поэтому необходимо развивать данный вид физкультуры, набирая как можно больше квалифицированных инструкторов и профессионалов, заинтересованных в своей работе, чтобы помочь людям с

ограниченными возможностями была более эффективной.

Библиографический список:

1. Пасичник М. О., Марченкова У. А., Чунин А. И. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов: Студенческий научный форум, 2013 г.

2. Ромащенко С. В. Методические рекомендации по организации обучения студентов-инвалидов разных нозологических групп в высших образовательных учреждениях - Учебно-методическое пособие: 2015 г. ФГБОУ ВПО РГУПС, Ростов-на-Дону.