

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям, а саме адаптивна фізична культура (АФК) – це соціальний феномен, головною метою якого є не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур, а і соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями. АФК – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які у результаті захворювань або травм, мають різні стійкі порушення життєвоважливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Цей напрям, за допомогою засобів й методів фізичної виховання допомагає адаптувати людей до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища.

Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особи які мають функціональні обмеження до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності.

Сучасне АФВ в Україні має юридичне забезпечення і входить в державну систему реабілітації інвалідів. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» звертається безпосередньо до питань фізичної культури інвалідів: – ст.17. «Центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю» та ст.31 «Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з інвалідністю». Право на заняття спортом людей з обмеженими фізичними можливостями гарантується Законом України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні», а саме Держава стимулює розвиток параолімпійського руху і спорту вищих досягнень шляхом бюджетного фінансування, зміцнення матеріально-технічної бази, надання пільг по податках і кредитуванні добродійників й інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності, а також морального і матеріального заохочення спортсменів, тренерів і фахівців галузі, які забезпечують підготовку і участь спортсменів в змаганнях спорту вищих досягнень.

Керівництво організаційною і методичною роботою сфери адаптивної фізичної культури і спорту інвалідів в Україні здійснюється системою державних структур, до яких входять: федерації, комітети, комісії, асоціації інвалідів, кафедри профільних вищих навчальних закладів, діагностичні і реабілітаційні центри, корекційні заклади, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди по видах спорту. Національний комітет спорту інвалідів України включає 4 федерації, створені за нозологічним принципом:

- спортивна федерація глухих;
- спортивна федерація сліпих;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями розумового і фізичного розвитку.

Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні початку ХХІ століття вирішує суспільна організація Український центр фізичної культури інвалідів «Інваспорт» (створена у 1993 році), Центр інвалідного спорту «Інваспорт» є структурою, що об'єднує 27 обласних відділень, 26 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 24 спеціалізовані відділення підготовки спортивного резерву, 56 відділень регіональних центрів, мських центрів, 163 фізкультурно-оздоровчих клубів.

Адаптивне фізичне виховання побудоване за такими принципами:

– *свідомості й активності* спрямований на розвиток уміння орієнтуватися в навколишній дійсності. Викладач буде заняття таким чином, щоб учень міг засвоювати навчальний матеріал, правильно сприймаючи дійсність. З цією метою вчителю в постановці індивідуальних завдань значною мірою може допомогти досвід педагогіки Монтесорі, в основі якої лежить спостереження.

– *індивідуалізації*, де вчитель звертає увагу на вік, стать, особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, темперамент, особистісні й характерологічні якості учня, його установки, цінності та інтереси, наявність і якість попередньої фізичної підготовки. Окрім того, вчителю необхідно також знати загальні закономірності патологічного процесу, який має місце в учня; орієнтуватися у пов'язаних із цим захворюванням змінах у руховій активності; враховувати протипоказання, пов'язані з ризиком погіршення стану здоров'я, і конкретні індивідуальні заходи безпеки.

– *доступності* який полягає в тому, що усі засоби, які використовуються в АФВ, повинні бути адекватними рівням фізичного навантаження, психомоторного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану рухового апарату, попереднього рухового досвіду і фізичної підготовленості.

– *послідовності* вивчення вправ безпосередньо пов'язаний із принципом доступності. Принцип знаходить своє відображення в широкому застосуванні імітаційних вправ. Відмічається, що перенесення навичок в інвалідів найефективніше на початкових етапах навчання, коли рухи виконуються у більш примітивних варіантах та під посиленням контролем свідомості.

– *диференційно-інтегральних оптимумів* який втілюється у застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Якісні зміни в організмі людини, досягнуті шляхом оптимальної дії локальних фізичних навантажень різного змісту, є основою для створення резервних можливостей лімітованих систем при формуванні фонду життєвоважливих рухових умінь і навичок. Розвитком основних рухових якостей створюються функціональні резерви організму. Із цією метою дозовано й індивідуально збільшують обсяг та інтенсивність тренувального заняття.

– *систематичності* який впливає з принципів послідовності й диференційно-інтегральних оптимумів і базується на закономірностях умовно-рефлекторної діяльності. Послідовність основних вправ повинна відповідати вирішенню конкретних завдань кожного з етапів рухової підготовки, підбір і повторюваність – закономірностям „перенесення” рухових навичок і фізичних якостей, а чергування навантажень і відпочинку – незмінному підвищенню функціональних можливостей організму.

– *чергування*, або розсіяного м'язового навантаження важливий для попередження стомлення. Він передбачає таке поєднання засобів АФВ, при якому робота однієї групи м'язів, які здійснюють рух або реакцію пози, змінюється роботою іншої групи м'язів, що дає можливість здійснюватися відновлювальним процесам.

– *міцності*, який зводиться до створення в учня повних і точних уявлень, сприйняття і відчуття рухів, що вивчаються, для вироблення міцної навички. Принцип міцності допомагає реалізувати дотримання таких правил: не переходити до вивчення нових вправ, ґрунтовно не засвоївши поточний матеріал; включати до занять засвоєні вправи, у нових поєднаннях і варіантах; підвищувати інтенсивність і тривалість виконання засвоєних вправ.

Поряд із загальноприйнятими, існують і спеціальні принципи АФВ:

- зв'язок знань, умінь з життям і практикою;
- виховна й розвиваюча спрямованість;
- всебічності, гармонійності змісту знань, умінь, звичок;
- концентризм у навчанні.

Засобами АФВ є: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії та інші.

Так, на нашу думку танці – є емоційним засобом вираження настрою, відчуття і думок через рухи і положення тіла. Формотворчим у танці є ритм – закономірне чергування рухів. Ритм передає емоційний стан: активність, поривчастість, плавність або спокій. Закономірності побудови рухових форм танцю базуються на законах музики, котра є зовнішнім впливовим фактором для органів і систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної).

Також, звертаємо увагу на те, що рухливі ігри володіють високим оздоровчим і виховним потенціалом. Правила рухливих ігор диктують швидкі різноманітні фізичні дії учасників. Ситуація гри постійно змінюється, висуваючи перед гравцем вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу і переключення, осмисленої координації рухів. Заняття рухливими іграми дають можливість нормалізувати рухливість нервових процесів, розвивають увагу, пам'ять, ініціативу, волюві якості, сприйняття просторової і часової орієнтації, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин, розвивають руховий апарат, формують емоційно-вольову сферу і моральні якості, удосконалюються рухові навички і якості.

Крім того, на нашу думку слід використовувати такі спортивні ігри та єдиноборства в адаптивному спорті як:

- при вадах слуху: бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна і греко-римська, боулінг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теніс, футбол, хокей, хокей з м'ячем, шашки, шахи;
- при вадах зору: боротьба вільна і класична, дзюдо, роллінгбол, торбол, шашки, шахи і шахова композиція;
- при ушкодженнях опорно-рухового апарату: бадмінтон, баскетбол (на візках), волейбол (сидячи), теніс, футбол, шашки, шахи;
- при відхиленні у розумовому розвитку: бадмінтон, баскетбол, боулінг, волейбол, гандбол, гольф, футбол, софтбол, теніс, хокей на підлозі, бочче, настільний теніс.

Не слід забувати й про загартовування яке цілеспрямовано дія на організм природними загартовувочими засобами з метою підвищення рівня здоров'я шляхом формування механізмів адаптації до несприятливих дій температури повітря, води, атмосферного тиску, сонячної радіації, виховання морально-вольових якостей (свідомості, відповідальності, стійкості, витривалості).

Так, водне середовище, окрім загартовувочої дії на організм, виявляє інші специфічні дії: зменшує силу гравітації, нормалізує функції центральної нервової системи, активізує обмін речовин, у процесі фізичних навантажень попереджає зневоднення і втрату з потом мінеральних речовин, знижує відчуття болю, попереджає травматизм, сприяє розвитку здатності управляти рухами в складних умовах, розвиває координацію.

Під час фізичних вправ у воді полегшуються статичні положення, досягаються повільні плавні рухи, швидкими рухами, завдяки підвищеному опору водного середовища, розвивається сила. У воді застосовуються ігрові вправи, ігри з елементами змагання, сюжетні ігри, естафети, ігри з м'ячем, фізичні вправи, заняття на неглибокій воді базовою аеробікою, степ-аеробікою, танцювальною аеробікою, аеробікою з використанням різних обтяжень, еластичного бинта, предметів, завдяки котрим розвиваються координація, витривалість, сила, гнучкість, уміння розслабитися. Проте слід пам'ятати, що при виконанні вправ у воді витрачання енергії у 2 рази більше, ніж при виконанні аналогічних вправ на суші, внаслідок ефекту опору більш щільного середовища та більшої теплопровідності.

Кожна нозологія потребує специфічного оснащення та інвентарю. Наприклад, при ураженнях спинного мозку з метою фіксації частин тіла використовуються пояси,

полотняні стрічки, лямки, манжети, корсети; при дитячому церебральному паралічі – сучасні пристосування, котрі полегшують пересування, наприклад, антигравітаційні костюми. У заняттях з учнями, які мають вади зору, користуються м'ячами трохи більшої маси, максимально круглими і рівними; колір інвентарю повинен контрастувати із загальним освітленням і навколишнім середовищем, добре, коли його озвучено (до м'яча кладуть дзвіночки або бубонці). При глухоті більш активно використовують наочні ознаки: прапорці, кеглі та інші.

Висновки.

Отже, адаптивна фізична культура це підсистема фізичної культури, однією із сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреб особистості з особливими потребами в руховій активності, становленні, збереженні та підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил, з метою покращення якості життя, соціалізації й інтеграції людини в суспільство.

Можна стверджувати, що адаптивна фізична культура являє собою творчу діяльність, мета якої: «окультурення» тіла людини; оздоровлення людини; формування інтересів, мотивів, потреб, звичок; розвиток вищих психічних функцій; виховання й самовиховання особистості; самореалізація особистих здібностей людини.

Максимальний розвиток за допомогою засобів і методів адаптивної фізичної культури життєздатності людини, полягає у підтримки у неї оптимального психофізичного стану, надає можливість кожній людині з інвалідністю реалізувати свої творчі потенціал і досягти вагомих результатів, не тільки у порівнянні з результатами здорових людей, а й перевищити їх. Для багатьох людей з інвалідністю АФК є єдиним способом «розірвати» замкнений простір, увійти в соціум, знайти нових друзів, отримати можливість для спілкування, повноцінних емоцій, пізнання світу. У людей з особливими потребами адаптивна фізична культура формує: усвідомлене ставлення до своїх сил у порівнянні з силами середньостатистичної здорової людини; здатність до подолання не лише фізичних, але й психічних бар'єрів, що перешкоджають повноцінному життю; компенсаторні навички, що дозволяють використовувати функції різних систем і органів замість тих, що відсутні; потребу бути здоровим та вести здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Присяжнюк С.І. *Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк.* –К.: Центр учб.л-ри, 2008. – 504с.
2. Шинкарьов С. І. *Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп/ С.І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука.К. – 2012.–№ 5–6. – С. 154-155.*
3. *Теорія і методика фізичного виховання / методика фізичного виховання різних груп населення. підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. -С. 155-319.*
4. *Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання, Чернігів–2018, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, С. 4-11.*
5. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>