**Адаптивная физическая культура**

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения около 10 % , что составляет 650 млн человек, населения земного шара составляют инвалиды , в России официально зарегистрировано 14.5 млн инвалидов [2]. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. Для сравнения: в США - 54 млн инвалидов, или 19 %, в Китае - 60 млн, или 5 %.

Рост инвалидности - тенденция мировая. Год от года увеличивается количество детей, имеющих нарушения развития. Число детей с недостатками развития и неблагополучным состоянием здоровья достигает 85 % общего числа новорожденных. Лишь некоторая часть этих детей в дальнейшем станет объектом коррекционной работы, однако число детей, нуждающихся в такой работе, достаточно велико. По данным зарубежной статистики, оно составляет 9-11 % всей детской популяции. В Российской Федерации такая официальная статистика отсутствует. Однако известно, что в настоящее время в России 1.6 млн детей (4.5 % общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 540 тыс. получают необходимую образовательную поддержку в системе государственного образования.

В связи с этим развитие системы учебно-воспитательной работы с данной категорией детей и их физическое воспитание имеют актуальное значение.

Отечественная практика и опыт других стран показали, что большинству детей с ограниченными возможностями доступны как элементы образования, так и разнообразные виды деятельности, в частности многие физические упражнения и элементы спорта.

**Адаптивная физической культура**

Адаптивная физическая культура - это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. С помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта [1, с. 47]. Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др. Спорт для инвалидов - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

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]. 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. 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. Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Проблема поиска эффективных технологий социальной адаптации и реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, как объект научного анализа, активно разрабатывается в последние годы и приобретает черты универсальности, способствуя сближению исследований в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и валеологии, психологии и социальной педагогики. Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического, социального и профессионального развития, максимальной самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоционального развития, в том числе: замкнутости, неразвитость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения [5].

Но любая жизненная перспектива реализуется в определенной системе координат ценностного восприятия мира. Если ребенок или подросток не видит смысла в происходящем вокруг него, если он не взаимодействует с миром на уровне ценностей, он не сможет самостоятельно выстраивать собственное поведение, планировать собственную жизнь в современном контексте. Активные физические упражнения, участие в спортивных соревнованиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни. Формируется потребность в физическом совершенствовании, регулярных спортивных занятиях, укрепляется здоровье, формируется умение владеть своим телом, расширяется диапазон двигательных навыков, необходимых как в быту, так и при осуществлении трудовой деятельности. В процессе спортивно-оздоровительной работы с детьми с отклонениями в психофизическом развитии происходит корректировка, как функциональных показателей, так и взаимоотношений в системе «ребенок - социум».

Занятие инвалидов физкультурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов безусловный приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости этого развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации в обществе и по совершенствованию двигательной активности инвалидов, повышению уровня их физического, психического и социального благополучия. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности.

3.Значительное место в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья занимает игра. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаясь еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Тайна этого феномена лежит в психофизиологической сфере человека. Действительно, если ребенок долго сидит в одной и той же позе, то он чувствует потребность в движении. Энергия ищет выхода, и ребенок совершает движения без всякой цели: бегает, прыгает, толкается. Бесспорно, некоторые игры основываются на избавления от скопившей энергии, на переключении деятельности.

Игра - это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения.

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренний смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и в психической сфере.

Игра формирует личность ребенка. Маленький ребенок - это деятель.(3)

Опираясь на личный опыт в работе с детьми и подростками с ограниченными возможностями мною разработана и опробирована программа по фитбол-гимнастики для детей дошкольного возраста. Большая часть упражнений подобрана в форме игры. Дети обучаясь по этой программе быстрее усваивают новые элементы, сохраняют на протяжении длительного времени интерес к занятию и увеличивается работоспособность ребенка. Дети любят прыгать, качаться и играть с мячом. А здоровый счастливый малыш – это мечта каждого родителя.

Положительными особенностями упражнений на фитболе являются:

отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

возможность длительного применения;

универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей с ограниченными возможностями дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Заключение

Таким образом, в результате проведённой работы можно сделать заключение о том, что адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Литература:

Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. фирма“STAR”, 2006. 147 с.

Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).

Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теор. и практ. физ.к-ры. 1998. № 1. С. 16–18.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Профилактика отклонений в нравственном развитии и поведении учащихся: Сб. науч. тр. / Под ред. Ю. В. Гербеева. - М., 1991.

Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке). // Теория и практика физической культуры, 1998. №1.

Концепция развития детско-юношеского спорта на 2009 - 2015 годы. - http:// www. [rossportschool.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Frossportschool.ru%2F)

.Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

Профилактика отклонений в нравственном развитии и поведении учащихся: Сб. науч. тр. / Под ред. Ю. В. Гербеева. - М., 1991.