

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Тютюнникова, учитель физической культуры и АФК. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 21 города Ставрополя.

Мы живем в современном гуманистическом обществе, где каждый член социума ценен сам по себе, независимо от того, в какой именно области он приносит свой вклад. Однако, несмотря на то, что количество физически здоровых и полностью дееспособных людей преобладает, это не значит, что не существует людей с другими данными. В результате различных случаев, как несчастных, так и простых стечений обстоятельств, некоторые члены нашего общества имеют особые потребности в связи с какими-то происшествиями в жизни, и, следовательно, нуждаются в корректировке моделей поведения с ними, и взаимодействиях, отличных от моделей контакта со среднестатистическим человеком. Физическая культура, как часть общей социальной сферы, так же не может оставить без внимания особые потребности или условности отдельных людей. Зачастую адаптивная физическая культура спасает от маргинализации и оционеприспособленности большинство людей инвалидов, или людей с особыми потребностями. Методика адаптивной физической культуры заключается в грамотном и внимательном просчете модели поведения, занятий, и тактики упражнений, призванных помочь людям всех возрастов легче и наименее травматично компенсировать какие-либо лишения. Методика АФК включает в себя модели программ для образовательных учреждений всех типов, для программ комплексного лечения, для частной домашней практики с целью поддержания должного уровня физической подготовки. Программы АФК позволяют работать с людьми различных категорий (рис. 1). Адаптивная физическая культура (в дальнейшем АФК) — комплекс мер спортивно-

оздоровительного характера [1], носит ярко выраженное направление на реабилитацию и адаптацию. Включает в себя преодоление различных психологических барьеров, которые не позволяют отдельным людям с определенными особенностями жить полноценной общественной жизнью, специально разработанные комплексы физических упражнений, индивидуальные программы.

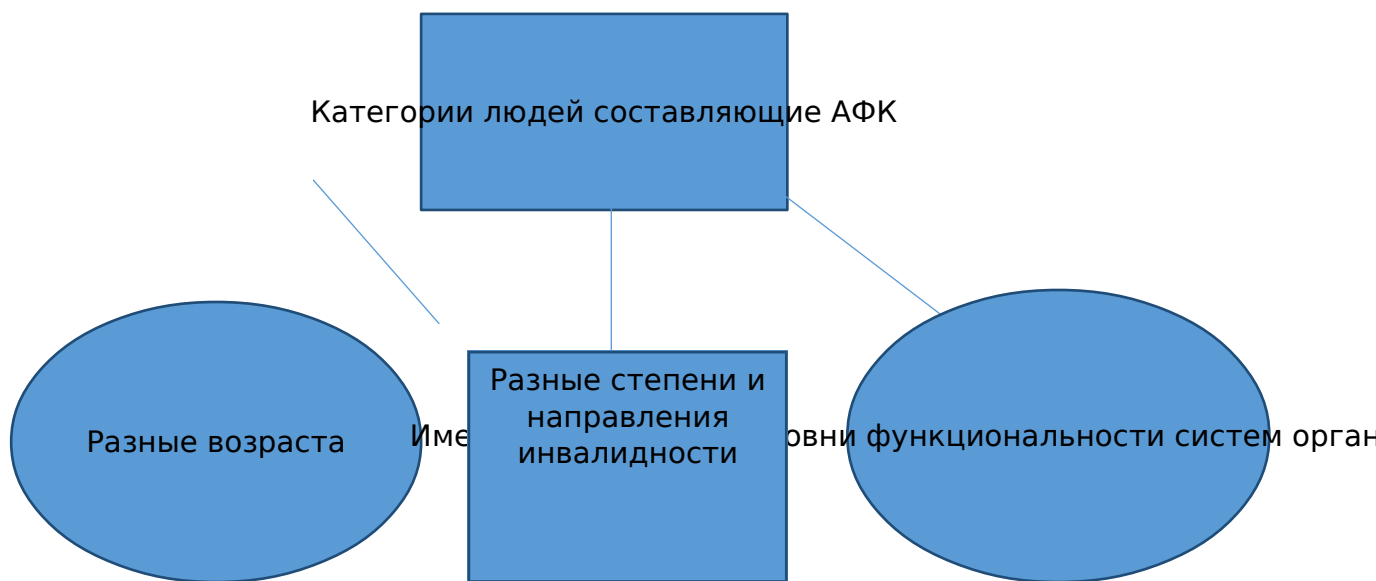


Рис. 1. Категория людей составляющие АФК.

«Категории людей, составляющих АФК» Само понятие «адаптивный» подчеркивает, что этот раздел физической культуры специально разработан, чтобы оказать помощь людям с особыми потребностями. В силу различных обстоятельств достаточно большое количество людей рождаются, или приобретают во время жизни различные травмы, или нарушения работы организма, и в современном гуманистическом обществе разрабатываются различные методики для компенсации этих осложнений. В РФ подобную проблему, посвященную внедрению в практику работы образовательных учреждений моделей обучения, направленных на полноценное обеспечение каждому ребенку условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание, выдвинул закон об образовании

еще 1996 года. Действия, направлены: Основными задачи в работе по направлению АФК являются:

- выработка осознанной оценки своих сил по сравнению с силами среднестатистического здорового человека;

- способность к самостоятельному преодолению различных психологических барьеров, мешающих полноценной общественной деятельности;

- умение компенсировать с помощью функций разных систем функции ослабленных или отсутствующих систем, или органов;

- готовность к преодолению необходимых для полноценной жизни в обществе физических нагрузок.

АФК несет на себе множество функций, т.к. тесно связана со многими сферами человеческой жизни. К основным функциям по обыкновению относят:

- социальную;

- педагогическую;

- интегративную;

- коммуникативную.

Вне всяких сомнений, в должной социализации людей с особыми потребностями по состоянию здоровья, огромная роль принадлежит АФК. Для категории определенных лиц она выступает как прочный базис на этапе подготовки к самостоятельной жизни, как личной, так и общественной. Общеизвестным фактом является то, что на ранних этапах жизни в роли социализирующего объекта является семья с близким окружением, и учреждения начального образовательного или воспитательного типа. Однако эти ресурсы не всегда в состоянии обеспечить должный комфорт для успешных социальных взаимодействий, как раннем этапе (детство, отрочество), так и на более поздних (юношество, вступление во взрослую жизнь). Педагогическая функция играет основополагающую роль во время всех этих лет, облегчая и помогая людям с особыми потребностями в полной мере участвовать в организации собственной жизни. В полной мере раскрывается во включении

различных категорий лиц с особыми потребностями в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей. АФК помогает наиболее полноценно раскрыть свои способности любому человеку с любыми особенностями организма. Ярче всего интегративная функция проявляется в спортивных соревнованиях, где результаты и рекорды спортсменов-инвалидов рассматриваются как высшие общечеловеческие достижения мирового масштаба. Для примера, в 2012 году американец Мэтт Штуцман завоевал серебряную медаль в стрельбе из лука на Паралимпийских играх. Он также является действующим обладателем рекорда Гиннеса по наиболее дальнему и меткому выстрелу. При этом Штуцман стреляет с помощью ног, потому что не имеет рук. Коммуникативная функция, будучи связанной средствами общения со всеми остальными, является их неотрывным дополнением. Общение имеет большое значение для людей с ОВЗ, т.к. входит в понятие человеческого взаимопонимания. Отсюда мы делаем вывод, что адаптивная физическая культура прочно занимает свою нишу в современном обществе и является необходимым инструментом в социальной сфере нашей культуры. Обобщая вышесказанное, мы видим, что в результате работы с использованием методик АФК улучшается жизнь социума в целом, и людей с ОВЗ в частности. Использование АФК затрагивает несколько социальных функций, при развитой организации помогает лицам с инвалидностью или другими потребностями еще на ранних этапах максимально безболезненно вписаться в сложный ритм социализации.

Список использованной литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.
2. Горская И.Ю., Сунягулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различными уровнями способностей: Монография. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000 – 212 с.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры/Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2005, с. 133 - №5.

4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. –М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. АФК: Уч. пособие для студ. — М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
6. Курдыбайло С.Ф, Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в АФК: Уч. пособие / Под ред. д-ра мед. наук С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2003. — 184 с.