

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Д.Ю. Власов, преподаватель

Сибирский государственный индустриальный университет
(Россия, г. Новокузнецк)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-3-1-94-96

Аннотация. В статье приводятся особенности использования адаптивной физической культуры (АФК) для адаптации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями и инвалидов в современное общество. Отмечено, что только сочетанное использование педагогического и социального направлений АФК позволяет добиться необходимых результатов. Необходимо учитывать, что программа реабилитации должна быть разработана исходя из индивидуальных физических особенностей и с учётом психологического состояния пациента, способствовать максимальной коррекции нарушений. В случае невозможности полного восстановления (утрача жизненно важных органов и функций) комплекс реабилитационных мероприятий направлен на принятие больных своего состояния, обучение жизни в изменившихся условиях и построение взаимоотношений с окружающим обществом. Таким образом, АФК должно стать составляющей частью образа жизни пациентов: регулярные занятия и режим, возможность общения с людьми со сходными проблемами и разным социальным уровнем, способствует формированию мировоззрения и жизненных приоритетов.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, реабилитация, социализация, интеграция, коммуникация, комплекс физических упражнений.

В настоящее время потребность лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в участии в жизни общества сталкивается с одной стороны с отсутствием понимания и уважения со стороны части людей, не способных принять их самостоятельность и общественную ценность, а с другой – с отсутствием условий для этого. Таким образом, реабилитация людей с ОВЗ является не только медицинской, но социальной проблемой и включает в себя психологические, социально-экономические, медицинские, физические и др. аспекты [1-3].

Медицинские и физические аспекты АФК направлены на восстановление жизнедеятельности пациента с помощью комплекса различных средств, а в случае невозможности – на развитие компенсаторных и заместительных функций [4, 5]. Акцент делается на работу с основным дефектом, но с учётом вторичных нарушений и сопутствующей патологии. В случае затруднения или невозможности коррекции основной проблемы (утрача конечностей и/или жизненно важных органов),

главной целью проводимых мероприятий становится максимальная компенсации проблемы – например формирование пространственно-временной ориентации у слабовидящих или незрячих, обучение ходьбе на протезах с опорой и т.д. Кроме того, имеющиеся дефекты или заболевания зачастую требуют использование профилактических мер. Например, у маломобильных пациентов – для предотвращения проблем, обусловленных гиподинамией и гипокинезией [3, 6].

Этими вопросами занимается адаптивная физическая культура (АФК) – комплекс различных методик, способствующих реабилитации и социализации людей с ОВЗ и инвалидов. Под руководством специалиста АФК, с помощью посильных занятий спортом, корректируется физическое состояние пациента и развиваются необходимые для обычной жизни двигательные умения и навыки, позволяющие оставаться ему полноценным членом общества [6].

Цель: определить роль адаптивной физической культуры в интеграции людей с

ограниченными возможностями в жизнь общества.

Результаты исследования. Конечной целью реабилитации инвалидов, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является их социальная интеграция. Социализация и интеграция людей с ОВЗ находятся в тесной взаимосвязи: чем выше уровень социализации, тем больше у пациента возможностей на возвращение к полноценной жизни в обществе [1, 3, 5]. В рамках социализации функции АФК делятся по двум направлениям:

Педагогическому, включающему воспитательную, развивающую, коррекционно-компенсаторную, образовательную, профилактическую, лечебно-восстановительную, и др. функции, реализуемые за счёт занятий физическими упражнениями (ЛФК, адаптивный спорт, двигательная реакция, физическая реабилитация, креативные или художественно-музыкальные и телесно-ориентированные практики и др.); Данное направление отвечает за осмысление пациентом своего изменившегося состояния и принятие его.

Социальному, включающему интегративную, коммуникативную, социализирующую, эстетическую и др. функции, результат совместной деятельности с различными социальными институтами (организациями медикопсихолого-педагогической помощи, социальной защиты и др.).

Часть АФК, отвечающая за восстановление физических и физиологических функций с помощью физкультурных мероприятий, стимулирует повышение интереса к занятиям спортом, что способствует созданию положительной динамики состояния и укрепляет общее здоровье, способствует адаптации организма к физическим нагрузкам. Она находится в тесной взаимосвязи с мероприятиями по психологической адаптации пациента с имеющимися и/или изменившимися условиями. Кроме того, необходимо учитывать важную роль в процессах адаптации пациента к своей болезни родственников и близких человеку с ОВЗ лиц, которые становятся участниками процесса [4, 5].

Социально-психологическая реабилитация базируется на следующих принципах:

- индивидуальном подходе (каждая программа строится с учетом диагноза пациента, обширности процесса, давности заболевания, возраста, сопутствующих заболеваний, характерологических особенностей, пола и др.);

- комплексности психологических мероприятий (направленность на принятие и приспособление к болезни, в том числе - к когнитивному дефициту и эмоциональным нарушениям, работу с личностными и семейными проблемами и др.);

- активном участии самого пациента, привлечение к реабилитационному процессу его близких и родных.

Успех в одном направлении невозможен без положительных результатов в другом. Кроме того, занятия адаптивной физической культурой должны носить систематический характер и способствовать выстраиванию распорядка дня и системы приоритетов.

В результате АФК должно стать составляющей частью образа жизни лиц с ОВЗ: под влиянием занятий развиваются самодисциплина и восстанавливается самоуважение, дух соревнования и дружбы, имеющие существенное значение для интеграции и реинтеграции в социуме. Регулярные занятия и режим, возможность общения с людьми со сходными проблемами и разным социальным уровнем, способствует формированию мировоззрения и жизненных приоритетов [1, 6].

Заключение. Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс методик, направленных на реабилитацию и социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. С помощью специалиста АФК по индивидуально подобранной программе корректируется физическое (использование функций разных систем и органов взамен нарушенных и/или утраченных) и психологическое (адаптация к изменениям и принятие ситуации) состояние пациента, восстанавливаются его коммуникационные способности что необходимо при его адаптации и интеграции в общество.

Библиографический список

1. Березовская Д.А., Панкова С.Н. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов // Материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург: УрФУ, 2019. – С. 1646-1656.
2. Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта: методические рекомендации. – М., 2022. – 92 с.
3. Головинова И. Ю. Аветисян А.Р. Развитие адаптивной физической культуры, как помощь в социализации людей с ограниченными возможностями // Наука-2020. – 2021. – №9 (54). – С. 194-199.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт и человек», 2020. – 616 с.
5. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №3 (58). – С. 62-63.
6. Семенова С.А., Котова О.В. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры // Социально-экономическое развитие России: проблемы, тенденции, перспективы. – 2020. – Т. 1. – С. 203-206. – ISBN 978-5-907205-58-2.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIAL INTEGRATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

D.Y. Vlasov, Lecturer
Siberian State Industrial University
(Russia, Novokuznetsk)

***Abstract.** The article presents the features of the use of adaptive physical culture (AFC) for the adaptation and social integration of people with disabilities and the disabled into modern society. It is noted that only the combined use of the pedagogical and social directions of the AFC allows achieving the necessary results. It should be borne in mind that the rehabilitation program should be developed based on individual physical characteristics and taking into account the psychological state of the patient, to contribute to the maximum correction of violations. In case of impossibility of full recovery (loss of vital organs and functions), the complex of rehabilitation measures is aimed at accepting patients of their condition, teaching life in changed conditions and building relationships with the surrounding society. Thus, AFC should become an integral part of the lifestyle of patients: regular classes and regimen, the opportunity to communicate with people with similar problems and different social levels, contributes to the formation of a worldview and life priorities.*

***Keywords:** adaptive physical education, rehabilitation, socialization, integration, communication, a set of physical exercises.*