

• АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ •

С.П. Евсеев

# ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНИК



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Сергей Евсеев

**Теория и организация  
адаптивной  
физической культуры**

«Спорт»

2016

УДК 796.011.3(075)  
ББК 75.09

**Евсеев С. П.**

Теория и организация адаптивной физической культуры /  
С. П. Евсеев — «Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-42-8

Учебник раскрывает содержание профессиональных компетенций Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Для студентов, изучающих адаптивную физическую культуру, а также аспирантов и преподавателей, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области.

УДК 796.011.3(075)  
ББК 75.09

ISBN 978-5-906839-42-8

© Евсеев С. П., 2016  
© Спорт, 2016

# Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Часть первая. Общая характеристика адаптивной физической культуры	12
Раздел I. Основные понятия, функции, виды, средства, методы и принципы адаптивной физической культуры	12
Глава 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	12
1.1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»	12
1.2. Определения «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»	14
1.3. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	19
Глава 2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики	25
2.1. Адаптивная физическая культура как интегративная наука	25
2.2. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина	27
2.3. Адаптивная физическая культура как сфера социальной практики	31
Глава 3. Функции адаптивной физической культуры	39
3.1. Реабилитационные функции	39
3.2. Педагогические функции	41
3.3. Функции физического воспитания и спорта	43
3.4. Социальные функции	46
Глава 4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры	49
4.1. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры	49
4.2. Основные виды адаптивной физической культуры	51
Глава 5. Средства адаптивной физической культуры	57
5.1. Физические упражнения	58
5.2. Дополнительные средства	60
5.3. Естественно-средовые и гигиенические средства	70
Глава 6. Методы адаптивной физической культуры	71
6.1. Методы обучения	71

6.2. Методы воспитания	77
6.3. Методы развития физических качеств и способностей	80
Глава 7. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре	81
7.1. Урочные формы	82
7.2. Неурочные формы	82
Глава 8. Принципы адаптивной физической культуры	85
8.1. Реабилитационные принципы	86
8.2. Педагогические принципы	88
8.3. Принципы физического воспитания и спорта	96
Конец ознакомительного фрагмента.	99

**Сергей Евсеев**  
**Теория и организация адаптивной**  
**физической культуры**

© Евсеев С. П., 2016

© «Издательство „Спорт“», 2016

\* \* \*

## Предисловие

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» включает в себя знания, составляющие фундамент для целого ряда общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и, по существу, предопределяющие мировоззренческую, концептуальную подготовку выпускников, осваивающих Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г. № 203 и зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации от 27.03.2015 г. № 36579.

Безусловно, «Теория и организация адаптивной физической культуры» является базовой дисциплиной основной образовательной программы по направлению «Адаптивная физическая культура», формирующей профессиональное «лицо» будущего педагога, тренера, учителя, инструктора-методиста в этой сфере социальной практики.

Перед профессорско-преподавательским составом, который будет преподавать данную дисциплину, стоят следующие задачи:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, составляющее базис общекультурных компетенций, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов;

- обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики, без которых невозможно сформировать общепрофессиональные компетенции будущих бакалавров адаптивной физической культуры;

- обеспечить освоение студентами комплекса знаний, лежащих в основе общепрофессиональных и профессиональных компетенций, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», а также обобщенных трудовых функций, представленных в профессиональных стандартах «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», «Тренер»;

- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечивающей освоение ими опыта творческой деятельности;

- создать условия для освоения студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности, позволяющего им в будущем обеспечивать комплексную реабилитацию, социальную интеграцию лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества их жизни.

Адаптивная физическая культура, интегрирующая в себе три самостоятельных области знаний – физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику, предполагает освоение студентами таких дисциплин, как теория и методика физической культуры, психология, педагогика, анатомия человека, физиология человека, биохимия, биомеханика, общая патология, частная патология, специальная педагогика и специальная психология.

Поэтому перед изучением теории и организации адаптивной физической культуры необходимо освоить перечисленные дисциплины.

В то же время сама теория и организация адаптивной физической культуры выступает как базовая система знаний для таких дисциплин, как частные методики адаптивной физической культуры, технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, дисциплины различных профилей подготовки, а также для практик по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогической практики).

Учитывая трудности выстраивания очередности преподавания дисциплин в рамках заданного Федеральным государственным образовательным стандартом интервала времени, регламентирующего освоение основной образовательной программы, необходимо акцентировать внимание преподавателей на обязательность реализации межпредметных связей и неизбежность использования как дедуктивного, так и индуктивного способа преподавания учебного материала.

Учебник состоит из двух частей:

- общей характеристики адаптивной физической культуры;
- характеристики основных видов адаптивной физической культуры.

Общая характеристика адаптивной физической культуры включает два раздела:

- основные понятия, функции, виды, средства, методы и принципы адаптивной физической культуры;
- обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Характеристика основных видов адаптивной физической культуры охватывает:

- адаптивное физическое воспитание;
- адаптивный спорт;
- адаптивную двигательную рекреацию;
- креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.

В 32 главе рассмотрены вопросы организации физической реабилитации.

В заключении изложены перспективы развития адаптивной физической культуры – важнейшего института реализации государством социальной политики по отношению к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья, а также перспективные направления научно-исследовательской деятельности в данной области.

Каждая глава завершается контрольными вопросами и заданиями для самопроверки усвоенных знаний. Без их тщательной проработки нецелесообразно приступать к изучению последующего материала, особенно в рамках одного раздела.

При самостоятельной работе необходимо, в дополнение к учебнику, изучить содержание литературных источников, приведенных в нем, а также материалов, публикуемых в периодическом журнале «Адаптивная физическая культура». Преподавателям, которые будут проводить занятия по данной дисциплине, необходимо изучить общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, приведенные в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», основную образовательную программу по адаптивной физической культуре, а также обобщенные трудовые функции, трудовые функции и трудовые действия профессиональных стандартов.

## Введение

Более двадцати лет прошло с момента появления в России термина «адаптивная физическая культура».

В 1995 г. в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (сегодня Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта) по инициативе автора данного учебника была открыта первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры». Это было первое официальное использование термина.

В настоящее время адаптивная физическая культура – активно развивающаяся сфера социальной практики, элементы которой проникают в различные области общественной жизни и выступают в виде адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Вторгаясь в социум, специалисты адаптивной физической культуры реализуют личностно-ориентированную гуманистическую концепцию отношения к людям с отклонениями в состоянии здоровья, и тем самым предлагают новые психологические установки, несущие элементы социальной модернизации, пересмотра сложившихся стереотипов по отношению к данной категории населения.

Активное развитие адаптивной физической культуры в образовательном, правовом, научном, информационном пространстве обусловлено не только сменой парадигмы развития общества, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, образует центр теоретического осмысления социальных явлений, происходящих процессов гуманизации, демократизации, либерализации, но и рядом других явлений (Пуляев В. Т., 1993, 1995).

Прежде всего необходимо отметить, что выдающиеся успехи наших спортсменов-инвалидов на Паралимпийских и Сурдлимпийских летних и зимних играх продемонстрировали всему миру неограниченные возможности человека в достижении целей, победе над собственными слабостями, преодолении объективных трудностей и внесли огромный вклад в изменение отношения общества к данной категории населения Российской Федерации.

Важным фактором активного развития адаптивной физической культуры в нашей стране стал мощный прорыв в формировании содержания образования в данной сфере. Действительно, чуть более чем за два десятилетия она прошла путь от небольшого спецкурса до полноценного направления подготовки кадров со своим бакалавриатом и магистратурой. При этом адаптивная физическая культура в настоящее время представлена не только в системе высшего образования, но и в системе среднего профессионального образования, и в системе дополнительного профессионального образования, и в системе подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации.

Также активно формировалась в нашей стране и нормативно-правовая база. Важную роль в становлении и развитии информационного пространства осуществляет научно-практический журнал «Адаптивная физическая культура», который отметил в 2015 г. свой пятидесятилетний юбилей.

Сказанное позволяет уточнить и расширить установочные положения концепции развития адаптивной физической культуры в нашей стране.

1. Адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся сферой социальной практики, представленной в таких областях, как физическая куль-

тура и спорт, образование, здравоохранение, социальная защита населения, наука, культура. Поэтому, помимо очевидного, так сказать, прямого участия в процессах комплексной реабилитации, социализации, повышения уровня качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура призвана изменить отношение общества к физической культуре и данной категории наших сограждан. В первом случае необходимо значительно повысить рейтинг вопросов физической культуры, телесности на ценностной шкале человекознания и реальной жизни, а во втором – трансформировать так называемую концепцию «инвалидизма» в личностно-ориентированную аксиологическую концепцию отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

2. Адаптивная физическая культура базируется как минимум на трех областях знания – физической культуре, медицине, коррекционной педагогике и большом количестве медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин. При этом в ее содержании не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируются, по сути, новые знания, являющиеся результатом взаимопроникновения, взаимообогащения и взаиморазвития знаний этих областей и дисциплин, причем со своим теоретико-методическим и эмпирическим основанием, позволяющим решать конкретные цели и задачи адаптивной физической культуры и ее основных видов.

3. Адаптивная физическая культура представляет собой более емкий разнообразный вид деятельности, по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с ограниченными возможностями здоровья, которые давно и с успехом применялись в нашей стране. Она является открытой для возможного появления новых видов адаптивной физической культуры, а в настоящее время объединяет в себе, помимо названных видов, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных организаций и образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности человека.

4. Адаптивная физическая культура позволяет удовлетворить биологические и социальные потребности каждого конкретного человека с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе и людей, имеющих инвалидность), а не только государства, общественных институтов и организаций в деле подготовки подрастающего поколения к труду и защите своей Родины. При этом адаптивная физическая культура опирается на важный социальный и этнологический принцип человечества, утверждающий универсальный характер состязательности, соперничества, соревновательности в духовной, интеллектуальной и физической культуре. Наиболее фундаментальное, сущностное в человеке представлено в виде сопоставления, сравнения с другим индивидуумом и составляет сущность адаптивного спорта, красной нитью пронизывает практически все виды адаптивной физической культуры. Крайне важно то, что соревнование предполагает обязательную оценку и протекает в рамках тотального сопереживания как себялюбие. Именно это определяет огромный социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры и, особенно, адаптивного спорта.

5. Признание человека как высшей ценности, независимо от наличия у него отклонений в состоянии здоровья, принятие его как уникального равноправного члена общества, а также обязанностей государства по созданию особых условий для его воспитания, развития, творческой самореализации – основа для формирования отношений с ним в процессе занятий адаптивной физической культурой.

6. Вся работа тренера, педагога, учителя адаптивной физической культуры должна осуществляться с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования человека с отклонениями в состоянии здоровья, определяющих всю систему его жизненных устано-

вок – аксиологической концепции его жизни, а также с обязательным выполнением правила «здесь и сейчас», предписывающего исходить из реальной ситуации – материальных возможностей, возрастных и гендерных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, национально-этнической специфики, менталитета, климатогеографических и ряда других факторов.

В работе же с детьми первостепенное значение имеет формирование у них ценностной (аксиологической) концепции их жизни, в которой должны быть установки на здоровый образ жизни и самоактуализацию, максимально возможное самовыражение в любом виде человеческой деятельности.

Это позволяет мобилизовать ресурсы свободной, одухотворенной, нравственной личности к саморазвитию, самовоспитанию, творчеству во всех сферах жизнедеятельности, включая адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

7. Человек с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе имеющий инвалидность, рассматривается в адаптивной физической культуре как принципиально неделимое и целостное единство, как индивид, в котором интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное начала. Принципиально неприемлемым является так называемый дихотомический подход к изучению его сущности, когда он «расчленяется» на отдельные субстанции, определяемые методами исследования конкретных наук. В адаптивной физической культуре как в сфере социальной практики акцент делается не только на «физическое совершенствование занимающихся», «формирование физической готовности к жизни», но и на их всестороннее развитие и совершенствование (физическое, интеллектуальное, нравственное, эмоционально-волевое, эстетическое и др.) в процессе занятий физическими упражнениями.

8. В качестве ведущего подхода, определяющего стратегию работы в адаптивной физической культуре, является подход, получивший наименование «на встречу природе», и в соответствии с которым основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие тех качеств и способностей занимающихся, к которым у них наблюдается генетическая предрасположенность, а не на «подтягивание слабых звеньев», отстающих от среднестатистических норм.

Данный подход хорошо согласуется с принципами, используемыми в коррекционной педагогике, – «ориентация не на дефект, а на потенциальные возможности ребенка», в паралимпизме – «главное внимание – тому, что есть у человека с инвалидностью, а не тому, что отсутствует».

Однако подход «на встречу природе», имея много общего с изложенными принципами коррекционной педагогике и паралимпизма, в значительно большей степени ориентирует тренера, педагога, учителя на практические действия, подбор конкретных средств, методов, технологий.

9. Эффективное развитие и внедрение программ по адаптивной физической культуре, реализующихся в конкретном субъекте Российской Федерации, а также в муниципальных образованиях, возможны только в случае учета социально-экономических условий региона.

При этом финансирование данных программ не должно осуществляться по остаточному принципу. Единственно приемлемым подходом, который реально обеспечивает соблюдение «равных возможностей» для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и который должен реализовываться в каждом регионе, является распределение имеющихся финансовых ресурсов на развитие физической культуры и спорта пропорционально соотношению между двумя категориями граждан региона – здоровыми людьми, с одной стороны, и лицами с отклонениями в состоянии здоровья – с другой.

# **Часть первая. Общая характеристика адаптивной физической культуры**

## **Раздел I. Основные понятия, функции, виды, средства, методы и принципы адаптивной физической культуры**

### **Глава 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры**

#### **1.1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»**

Перечисленные понятия являются очень сложными, многогранными и имеют большое количество различных определений, трактовок.

Так, Л. П. Матвеев подчеркивает, что при истолковании общего понятия «культура» его обычно противопоставляют понятию «природа». К природе же относят все, что существует по естественным законам, не зависящим от человека, и не является результатом его деятельности (все неживое и живое в мире, не преобразованное человеком). К явлению культуры относят продукты, результаты и способы преобразовательной деятельности человека (общества), т. е. деятельности, направленной на преобразование природы для удовлетворения человеческих потребностей.

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребности человека и общества. При этом человек, осваивая окружающий мир, всякий раз наполняет его смыслом, придает ему новое, ценностно-смысловое измерение, всякий раз как бы заново порождает его, и тем самым порождает себя, обретает себя в этом очеловеченном мире (Быховская И. М., 1993).

Потребность – это нужда в чем-то, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей.

Обычно выделяют два класса потребностей – естественные и социальные. К первым относится нужда в пище, воде, воздухе, движении, размножении, защите потомства. Они присущи как животным, так и человеку. Социальные потребности можно разделить на потребности личности и общества.

К числу наиболее важных потребностей общества относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, воспитания всесторонне и гармонически развитых людей и создания объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований (В. М. Выдрин).

Среди потребностей личности, например с точки зрения гуманистической психологии (А. Х. Маслоу), следует особо выделить потребности безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения, самоактуализации или личного совершенствования.

В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали и такие виды (формы, способы) деятельности, которые специально направлены на совершенствование

человеком самого себя, на преобразование своей собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Среди всех ценностей культуры важнейшей является человек как создатель всех иных ценностей; только человек, осваивая природу, превращает в ценности то, что до этого ценностью не являлось.

Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающих и взрослых поколений к труду и военному делу – этим важнейшим условиям человеческого существования.

Наиболее полное определение физической культуры дано в работах Л. П. Матвеева: «Физическая культура – органическая часть (отрасль) культуры общества и самого человека; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. К ней относятся: целесообразно выработанные формы такого рода деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений. В условиях подлинно гуманного общества физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования».

Проведя анализ проблем телесности в социокультурном измерении, И. М. Быховская дает следующее определение физической (телесной) культуры: «Физическая культура – это область культуры, регулирующая на основе ценностей нравственности деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанную с формированием, сохранением и использованием телесно-двигательных качеств человека, исходя из представлений о нормах и идеалах их функциональности, коммуникативности, экспрессивности и красоты».

Соглашаясь в том, что для физической культуры приоритетное значение имеют телесно-двигательные характеристики, а двигательная деятельность (использование физических упражнений) является главным орудием, средством, методом «окультуривания» человеческой телесности, необходимо, особенно в контексте адаптивной физической культуры, более четко акцентировать внимание на всестороннее воздействие физических упражнений на личность занимающихся, их интеллектуальные, эмоционально-волевые, эстетические и другие свойства и качества.

В связи с этим предлагается следующее определение физической культуры.

*Физическая культура* – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда и название – «адаптивная физическая культура».

Таким образом, адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Именно в адаптивной физической культуре со всей очевидностью обнаруживается нецелесообразность ориентации деятельности и специалиста, и занимающегося только или преимущественно на физические (телесные) компоненты личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. Здесь на первое место выступают проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество.

## **1.2. Определения «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»**

По определению Федерального закона «О социальной защите инвалидов» от 24.11.1995 г. № 181, «инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость ее социальной защиты». Лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид».

Признание лица инвалидом осуществляется Государственной службой медико-социальной экспертизы.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, глава 1, ст. 2).

Обследование детей психолого-медико-педагогической комиссией осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей).

В соответствии с «Положением о психолого-медико-педагогической комиссии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 г. № 1082, она создается с целью своевременного выявления детей с особенностями в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонениями в поведении, проведения их комплексного психолого-медико-педагогического обследования и подготовки по результатам обследования рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, а также подтверждения, уточнения или изменения ранее данных рекомендаций.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптивной образовательной про-

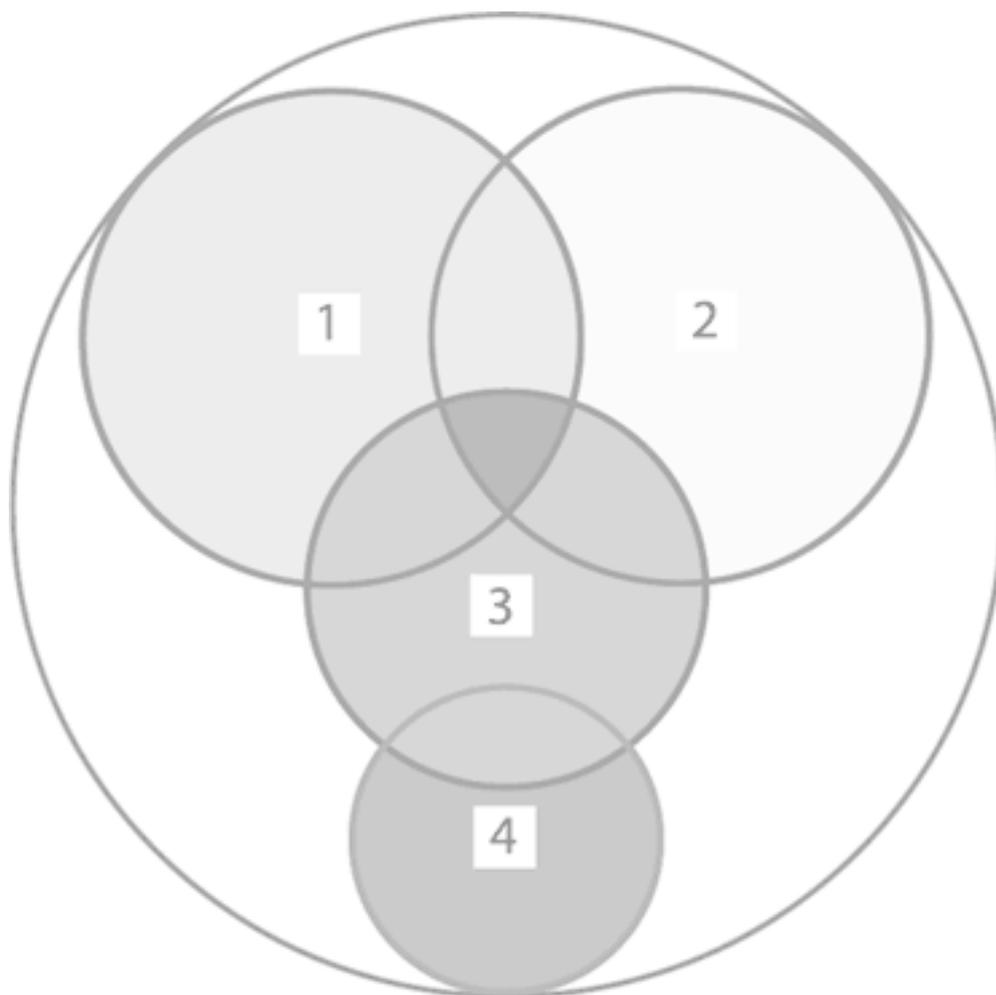
граммой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

Необходимо иметь в виду, что дети-инвалиды и дети (обучающиеся) с ограниченными возможностями здоровья – это две разные категории детей, которые однако могут и совпадать. Подчеркнем, что они определяются (получают соответствующий статус) разными организациями: первые – Государственной службой медико-социальной экспертизы, а вторые – психолого-медико-педагогической комиссией, хотя в случае обращения родителей (законных представителей) в обе организации и при наличии соответствующих показателей ребенок может иметь статус и инвалида, и обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

В практике же социального (коррекционного) образования довольно часто обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания не являются инвалидами, и, напротив, дети-инвалиды обучаются в обычных (массовых) школах и не используют адаптированные образовательные программы.

И еще об одном термине, широко используемом в адаптивной физической культуре. Речь идет о термине «лица с отклонениями в состоянии здоровья», который входит в наименование бывшей специальности, а ныне направления подготовки кадров по адаптивной физической культуре. Группа разработчиков государственных образовательных стандартов, включая федеральный, по адаптивной физической культуре, руководителем которой является автор данного учебника, вводила этот термин как обобщенное понятие, охватывающее и инвалидов, и детей-инвалидов, и инвалидов с детства, и обучающихся (лиц) с ограниченными возможностями здоровья, и обучающихся (студентов) специальных медицинских групп, и, вообще, всех, у кого наблюдались устойчивые отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания, состояние в период реабилитации после травм, болезней и т. п.; рис. 1).

Поэтому по тексту учебника будет достаточно часто говориться о лицах с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Но следует иметь в виду, что этот собирательный термин крайне сложно выразить в количественных мерах, поскольку существующие формы статистического наблюдения не имеют такой рубрикации.



**Рис. 1.** Основные категории граждан, отнесенные к «лицам с отклонениями в состоянии здоровья»: 1 – инвалиды, 2 – лица (обучающиеся) с ограниченными возможностями здоровья, 3 – обучающиеся и студенты специальных медицинских групп, 4 – другие категории лиц, имеющих хронические заболевания, находящиеся на стадии ремиссии, и др.

Термин «реабилитация» происходит от латинского *«ability»* – способность, *«rehabilitatio»* – восстановление способности. В энциклопедическом словаре медицинских терминов она определяется как «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов».

Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последние десятилетия, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, осознанием реабилитации инвалидов в России как важной государственной задачи.

Формирование современной нормативно-правовой и институциональной практической базы реабилитации (принятие Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. № 181, утверждение «Положения об учреждении Государственной службы медико-социальной экспертизы» в 1996 г. и др.) сочетается с разработкой ее концептуальных основ (Кантор В. З., 2000).

В настоящее время в качестве цели реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, как правило, рассматривается социальная интеграция, которая понимается, во-первых, в статическом плане как некоторое состояние достигнутого и зафиксиро-

ванного положения инвалида в обществе и, во-вторых, применительно к отдельно взятому инвалиду (т. е. только в индивидуальной плоскости).

Однако, как справедливо отмечает В. З. Кантор (2000), категория «социальная интеграция» является одной из фундаментальных категорий социологии и обозначает «процесс установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления». Следовательно, будучи процессуальной по своей природе, социальная интеграция инвалидов не может выступать в качестве цели (и тем более результата) их реабилитации.

Социальная интеграция представляет собой двусторонний процесс взаимного сближения, встречного движения двух социальных субъектов, в нашем случае – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, стремящихся к включению в общество нормально развивающихся людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения.

Поэтому в качестве цели социальной реабилитации В. З. Кантор (2000) предлагает использовать понятие «образ жизни».

Будучи одним из ключевых понятий социологии, оно обозначает реально существующие, устоявшиеся и типичные для конкретных общественно-исторических условий формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, характеризующие особенности их поведения, общения и практики (Иванов В. Н., 1989).

Таким образом, цель реабилитации инвалидов состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Как субъект социальной интеграции инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья выступают в трех социально-уровневых измерениях (Кантор В. З., 2000).

Первое из них характеризует индивидуально-личностный уровень (например, студент-инвалид, обучающийся в вузе).

Второе представляет собой уровень малой социальной группы (например, команда спортсменов-инвалидов, участвующая в соревнованиях различного ранга).

Третье измерение представляет собой инвалидов на уровне большой социальной группы (групповой общности). Именно так представлены в нашей стране инвалиды, объединенные в соответствующие общественные организации (Всероссийское общество слепых, Всероссийское общество глухих, Всероссийское общество инвалидов и др.), в своем взаимодействии с различными социальными институтами, властными и законодательными структурами и др.

## **Система реабилитации**

В специализированной литературе обнаруживаются упоминания о социальной, медицинской, трудовой, профессиональной, культурной, бытовой, семейной, эстетической, технической, первоначальной, полной, всесторонней, комплексной и других видах реабилитации.

На рис. 2 приводится классификация видов реабилитации, предложенная В. З. Кантором (2000), которая и предусматривает выделение трех классификационных признаков.

Исходная теоретическая посылка для разработки системного представления о реабилитации инвалидов состоит в том, что она рассматривается в качестве специфического направления социальной политики государства, которая, в конечном счете, и призвана утверждать или совершенствовать образ жизни общества в целом и отдельных социальных групп в частности.



**Рис. 2.** Классификация видов реабилитации (по В. З. Кантору)

С данной теоретической посылкой хорошо согласуется понимание цели реабилитации в связи с категорией образа жизни. Кроме того, эта посылка дает основания для утверждения, что всякая реабилитация является социальной.

Рассмотрение реабилитации инвалидов как специфической деятельности в области социальной политики обнаруживает ее многомерную структуру.

Во-первых, реабилитация предстает в своем морфологическом (видовом) измерении: поскольку социальная политика охватывает все основные сферы жизнедеятельности людей, т. е. сферы труда, быта, культуры, постольку и реабилитация инвалидов должна охватывать как минимум эти три сферы их жизнедеятельности. Отсюда определяются три объективно необходимые направления реабилитации инвалидов: социально-трудовая, социально-бытовая и социально-культурная.

Обеспечение продвижения по всем этим направлениям следует понимать как комплексную (всестороннюю) реабилитацию инвалида. В свою очередь, профессиональная реабилитация инвалидов являет собой частный случай социально-трудовой реабилитации; эстетическая – социально-культурной, а семейная – социально-бытовой и т. п.

Во-вторых, реабилитацию необходимо рассматривать как динамическое (стадийно-уровневое) явление, в котором может выделяться первоначальная, элементарная и полная реабилитация.

В-третьих, в зависимости от применяемых технологий, природы используемых средств и методов реабилитации, последняя может подразделяться на медицинскую, техническую (инженерную), психологическую, педагогическую.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что реабилитация инвалидов – это специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня социальной дееспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (и инвалидов) в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий и имеющая своей целью обеспечение готовности этой категории населения к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни.

### **1.3. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, ее роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов**

По мнению И. М. Быховской, Ю. Н. Николаева, адаптивная физическая культура базируется на гармонизации естественно-природного и социально-преобразуемого в человеке, являясь областью ценностно-ориентированного разрешения возникающих противоречий между ними.

1. Взаимодействие природного и социального, естественного и «рукотворного» лежит в основе любой человеческой деятельности, а сам действующий человек – это всегда прежде всего «человек телесный», а потом уже «человек разумный», «человек социальный» и т. д. Следовательно, физическая культура выступает как базовый, фундаментальный слой культуры, присутствует (хотя и не всегда в осознаваемом и реализованном виде) в любой сфере культурной, трудовой, бытовой деятельности.

2. Физическая культура – это интегрирующее звено культуры вследствие заключенного в ней необходимого взаимодействия и взаимопреобразования атрибутов, характерных для различных уровней бытия человека. В этом проявляется ее особенность как механизма «встраивания» природного начала в социокультурное и адаптации социально-требуемого к естественным основам человеческого существования.

3. Физическая культура – это не только область непосредственной «работы с телом», «создания физической готовности людей к жизни», «средства и способ физического совершенствования», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом приоритетного интереса в этой области. Как и всякая сфера культуры, культура физическая – это прежде всего «работа с духом» человека, его внутренним, а не внешним миром: без сформированного истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность, практика, направленная на тело, в связи с телом, на основе тела.

4. Культура едина, а человек в культуре целостен, воспроизводится целостно. Физическая культура служит средством удовлетворения разнообразных потребностей человека и одновременно фактором его физического, психического и духовного совершенствования. Нарушение баланса, гармонии между природным и социальным в человеке ведет либо к соматизации индивида, либо к его социологизации за счет подавления, уничтожения естественного начала в нем – и то, и другое есть разрушение культуры, выход за ее «систему координат».

5. Недостаточный уровень физической культуры личности, неполноценная двигательная активность человека, дефицит движений отрицательно сказываются на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности личности: на телесных характеристиках, интеллектуальных, эмоциональных и, вообще, духовно-психических свойствах человека. Особенно это проявляется, если в ситуации вынужденной гиподинамии оказывается ребенок (в данном случае из-за низкого уровня физической культуры родителей, врачей, воспитателей, учителей и др.), который с помощью движений не только

активизирует функционирование всех своих органов и систем, но и познает окружающий мир, при этом формируя свои ощущения, восприятия, представления, ориентировки, пространственно-временные шкалы и т. д., и т. п., в том числе и эмоционально-волевую сферу.

Неслучайно в целом ряде исследований предметные действия рассматриваются в качестве единицы анализа психики человека (В. П. Зинченко, Н. Д. Гордеева, С. В. Дмитриев и др.).

При этом необходимо иметь в виду, что отстранение детей от физической культуры, например с целью концентрации усилий на развитие у них тех или иных задатков и способностей, обрекает юные дарования не только на постоянные болезни, физические и психические перенапряжения и срывы и в конечном счете на преждевременное старение и сокращение заложенной генетической программой продолжительности жизни, но и на неполное раскрытие тех выдающихся способностей, из-за которых дети лишаются полноценной и разносторонней жизни.

Данный теоретический экскурс сделан для того, чтобы показать роль и место адаптивной физической культуры в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, уточнить ее предмет, цель, приоритетность задач.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Это объясняется тем, что, например, любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что, в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения новых жизненно и профессионально важных знаний, перцептивных, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей. А это немыслимо без использования средств и методов адаптивной физической культуры.

Среди многих факторов, ограничивающих поддержание оптимального психофизического состояния инвалидов, осуществления их трудовой, бытовой, культурной деятельности, а главное, способствующих развитию целого «букета» негативных изменений в организме, являются гиподинамия и гипокинезия. Отрицательное влияние последних на все без исключения органы и функциональные системы человека хорошо известно и неоднократно описывалось как в научной, так и популярной литературе. Поставить надежный заслон различным заболеваниям, наваливающимся подобно снежному кому на человека, попавшего в условия вынужденной гиподинамии и гипокинезии (ограничения естественных движений, локомоций и т. п.), оптимизировать его психофизическое состояние может только разумно организованная двигательная активность. Здесь уместно вспомнить крылатое выражение И. А. Аршавского: «... человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

Огромна роль адаптивной физической культуры [особенно адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности и др.] в решении задач социализации данной категории населения, реализации соответствующего современным условиям образа жизни как конечной цели реабилитации, повышения уровня качества их жизни.

Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и т. д., и т. п. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать

и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры»...

Сказанное позволяет сформулировать цель и основную установку (лейтмотив) адаптивной физической культуры.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Диккуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей, поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это – коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Вторая группа – образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи, наиболее традиционные для физической культуры.

В связи с тем, что объектом внимания в адаптивной физической культуре является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то вполне логично попытаться, используя огромный потенциал этого вида деятельности, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект. Причем чем раньше будет замечен тот или иной дефект, тем больше вероятность его коррекции.

Говоря о коррекционных задачах, авторы имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и др.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Так, например, целенаправленная работа по укреплению глазодвигательных мышц может привести к улучшению зрения; этап формирования умственных действий в материальной форме (по П. Я. Гальперину) значительно повышает эффективность этого процесса;

обучение умениям произвольного расслабления мышц позволяет снимать психологические «зажимы», корректировать эмоциональное состояние и т. п.

Разумеется, коррекционная работа может проводиться как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию, а также по отношению к вторичным нарушениям, обусловленным основным дефектом.

В том случае, когда коррекция невозможна, на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки у незрячих, «тренировка» сохраненных сенсорных систем, обучение ходьбе на протезах и др.).

И, наконец, тот или иной дефект, то или иное заболевание требуют обязательной профилактической работы (решения профилактических задач). Так, например, ограничение мобильности человека настоятельно требует целенаправленной деятельности по профилактике заболеваний, обусловленных гиподинамией и гипокинезией.

Разумеется, все перечисленные задачи решаются в контексте обучения тем или иным знаниям, умениям, навыкам (образовательные задачи); воспитания тех или иных свойств личности занимающихся (воспитательные задачи); развития их физических качеств и способностей, укрепления мышц стопы, совершенствования осанки и т. п. (оздоровительно-развивающие задачи).

Процесс социальной интеграции тесно связан с социализацией личности, которую определяют как двусторонний процесс: с одной стороны, индивид усваивает социальный опыт, а с другой – активно приобщается к культуре, воспроизводит систему ценностей и социальных связей, влияет на окружающих людей, жизненные обстоятельства. Таким образом, индивид не только адаптируется к социальной среде, но и «завоевывает» определенное социальное пространство.

Важно различать социализацию и воспитание.

Во-первых, социализация понимается большинством специалистов как процесс «вращения» человека в общество, и он длится в течение всей его жизни. Воспитание же – процесс, ограниченный во времени.

Во-вторых, социализация индивида происходит под влиянием всего окружающего мира, постоянно изменяющегося и зачастую непредсказуемого. Во всяком случае, социализирующие воздействия окружающей действительности невозможно спланировать и даже в первом приближении прогнозировать их эффект. Воспитание представляет собой сознательный, планомерный, методичный процесс воздействия на подрастающее поколение в определенном направлении. Для воспитания основополагающим является ответственность воспитателя по отношению к воспитаннику, что характеризует этот процесс как межличностный (совершающийся как минимум между двумя лицами), что для социализации вовсе не обязательно.

Для социализации важны такие понятия-метафоры, как «дух», «воздух» времени, когда учащиеся усваивают («впитывают») социальные нормы и ценности, порой даже не осознавая это.

Социализирующая роль физической культуры и особенно адаптивной физической культуры выражается в том, что этот вид социальной практики оказывает глубокое и всестороннее воздействие на сущностные качества человека, развивая его физически и духовно.

Адаптивная физическая культура оказывает на человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида самое разнообразное влияние. Так, например, адаптивный спорт учит честно выигрывать и достойно проигрывать, способствует физическому и моральному развитию и совершенствованию, формирует благородство и трудолюбие, отвлекает от вредных привычек; заставляет думать в напряженной, порой экстремальной обстановке, учит самодисциплине, подчиняет человека тренировке, собственные интересы – интересам команды.

Человек, занимающийся любым спортом, попадает под воздействие четкого регулирования поведения (уставы, правила соревнований, режим и т. п.), приобщается к активному участию в жизни спортивного коллектива, и тем самым воспитывается как активный общественный деятель. Спорт порождает социально значимые мотивы деятельности (Пономарев Н. И., 1996).

В спорте созданы разные общности (общественные организации, ассоциации) людей, начиная от команды и кончая международными союзами, федерациями и объединениями, работа которых приобрела значительный размах, систематичность и регулярность. Все это создает хорошие предпосылки для выполнения участниками спортивного движения инвалидов самых разнообразных социальных ролей и функций и вообще их социализации.

Первичной инстанцией (важнейшим фактором) социализации является семья. В семье приобретаются первые важные установки, манеры поведения, ориентиры эмоционального и мотивационного поведения, привычки.

По мнению многих авторов (М. В. Антропова, М. М. Кольцова, Г. Крайт, Ф. Кречмер и др.), процесс телесной самоидентификации ребенка заканчивается на рубеже раннего детства и дошкольного возраста, и к 6–7 годам у него оказываются сформированными поведенческие и сенсомоторные стереотипы. Это приводит к тому, что усилия школьных педагогов, направленные на укрепление психосоматического здоровья детей, часто оказываются малоэффективными.

Действительно, ребенок и сознательно, и бессознательно воспринимает множество установок родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер. При этом постоянно указывается на значение отношений между матерью и ребенком в первые годы его жизни, что, впрочем, является «поздним» подтверждением принципа Песталоцци о решающем воздействии на развитие человека «жилища» и отношений между матерью и ребенком (Э. Майнберг, 1995).

Кроме того, семья оказывает влияние на другие инстанции социализации: какую школу будет посещать ребенок, к какой группе ровесников примкнет, в какой союз вступит – все эти вопросы, в значительной мере определяемые семьей.

Таким образом, семья как первичная инстанция социализации может самым различным образом повлиять на отношение ребенка к физической активности и установку на двигательную деятельность – и способствовать или препятствовать физической социализации.

Отсюда вытекают два важных вывода для специалиста по адаптивной физической культуре.

1. Необходимо самым серьезным образом работать с семьей (прежде всего с родителями) детей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, посвящая их в веру огромной целительной силы движения.

2. Необходимо как можно раньше, буквально с первых дней жизни, начинать реабилитационные мероприятия с такими детьми, чтобы добиться максимально возможного эффекта от занятий, а также с целью усиления положительного и смягчения отрицательного социализирующего влияния семьи на их психосоматическое развитие.

Наряду с семьей основополагающей инстанцией социализации ребенка, юноши, девушки является школа. Школа – это та среда, где происходит формирование личности человека, составная часть его культурно-личностного бытия. Здесь он знакомится с такими новыми для себя ценностными критериями, как стремление к успеху, соревнование и конкуренция.

Для адаптивной физической культуры важно не только то, насколько успешно усваиваются учениками двигательные умения и навыки, но и то, как успешно обеспечиваются при этом процессы, способствующие усвоению социальных навыков.

Приобретение моторных навыков, физическое совершенствование детей здесь являются в большей степени поводами и средствами, благоприятными условиями для приобре-

тения навыков социальных. Особенно когда речь идет о детях с отклонениями в развитии интеллектуальной сферы.

Если утвержденный учебным ведомством учебный план содержит, главным образом, информацию о целях и материале учебного процесса по каждому учебному предмету, то неофициальный, скрытый план предусматривает сообщение учащимся основных знаний о правилах поведения в обществе, существующих нормах и общепринятых обычаях.

Распорядок, существующий в школе, может принудить ученика сделать то, что ему делать не хочется. Характерным примером способа неосознанной для детей социализации могут служить так называемые школьные ритуалы – внешние проявления определенных действий. Классическим примером школьных ритуалов является спортивный праздник. Еще одним примером «достижения» скрытого учебного плана, заключающегося в подавлении у обучающихся естественной активности, спонтанного выражения их запросов и потребностей, являются уроки, на которых детей учат и, главное, заставляют вести себя в классе или спортивном зале тихо.

Все эти примеры лишний раз подтверждают, какое большое значение для социализации детей имеют сама «атмосфера» школы, личностные качества учителей, их представления о социально-нормативном поведении.

Вот почему, например, хорошие идеи воспитания школьников на основе философии олимпизма, сводящиеся, однако, при практическом применении лишь к проведению «олимпийских уроков», но не наполняющие всю систему «духом олимпизма», как правило, не приводят к ожидаемому педагогическому эффекту.

Адаптивная физическая культура, обладающая мощным социализирующим потенциалом, должна оказать помощь осуществлению гуманизации специального образования, которая в настоящее время призвана противостоять непрерывно усиливающимся тенденциям рационализации, технологизации, информатизации.

Гуманизация образования требует отношения к индивиду как к целостному существу, развивая и воспроизводя, кроме интеллекта, все способности его духа – веру в исцеление, надежду, эмпатию, чувство красоты, образное, эмоциональное отношение к миру. А это значит, что научность, рационалистическая модель мира, создаваемая теоретическими дисциплинами, должна быть лишь частью образования, а не всем, как это часто случается. Образование как образ жизни должно быть личностным – духовным и физическим (Кутырев В. А., 1998).

Существующая во всем мире тенденция информатизации и компьютеризации может нарушить этот баланс.

Возникает опасность того, что вскоре придется обосновывать преимущества нашей реальности в сравнении с виртуальной; удовольствий, получаемых в движении, еде и питье, любви и творчестве, в сравнении с компьютерно-наркотическими и техно-комбинаторными. Придется учить детей игре друг с другом, а не с компьютером, ограничивая «дендизм» и другие игры сознания.

Являясь одним из важнейших факторов образовательно-культурного процесса, адаптивная физическая культура выступает универсальным средством его гуманизации, поскольку реализует воспроизводство личности человека именно как целостности в своем телесно-духовном единстве, что и позволяет повысить уровень качества их жизни.

В процессе занятий адаптивной физической культурой человек не только социализируется и образовывается (укрепляет и совершенствует остаточное здоровье, корректирует свои дефекты, вырабатывает механизмы компенсации, осваивает те или иные социальные роли, функции и т. п.), но и сам «образует и творит мир» – изначально самоопределяется, создает свое понимание, видение, ощущение мира, проектирует и строит собственную деятельность, социальное окружение.

Помимо двух важнейших инстанций социализации личности – семьи и школы, специалист по адаптивной физической культуре должен учитывать и такие существенные факторы, как культура (особенно при реализации креативных, художественно-музыкальных, телесно-ориентированных практик), общество (влияние средств массовой информации), социальную принадлежность, пол, сообщество сверстников и другие факторы.

В заключение отметим, что предметом профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре как педагога, так и занимающихся является целенаправленное решение перечисленных задач в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, в процессе их комплексной реабилитации, а также осуществление типичного для конкретных исторических условий образа жизни, достижение соответствующего уровня ее качества.

### **? Контрольные вопросы и задания**

1. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
2. В чем сходства и различия понятий «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья»?
3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?
4. Расскажите о структуре реабилитации инвалидов. Какие направления реабилитации выделяются в настоящее время?
5. Какова цель адаптивной физической культуры?
6. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.
7. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
8. Как вы понимаете термин «социализация личности»?
9. В чем различия между социализацией и воспитанием? В чем их сходство?
10. Какова роль семьи в социализации ребенка?
11. Каковы возможности скрытого учебного плана школы в социализации учащихся?

## **Глава 2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики**

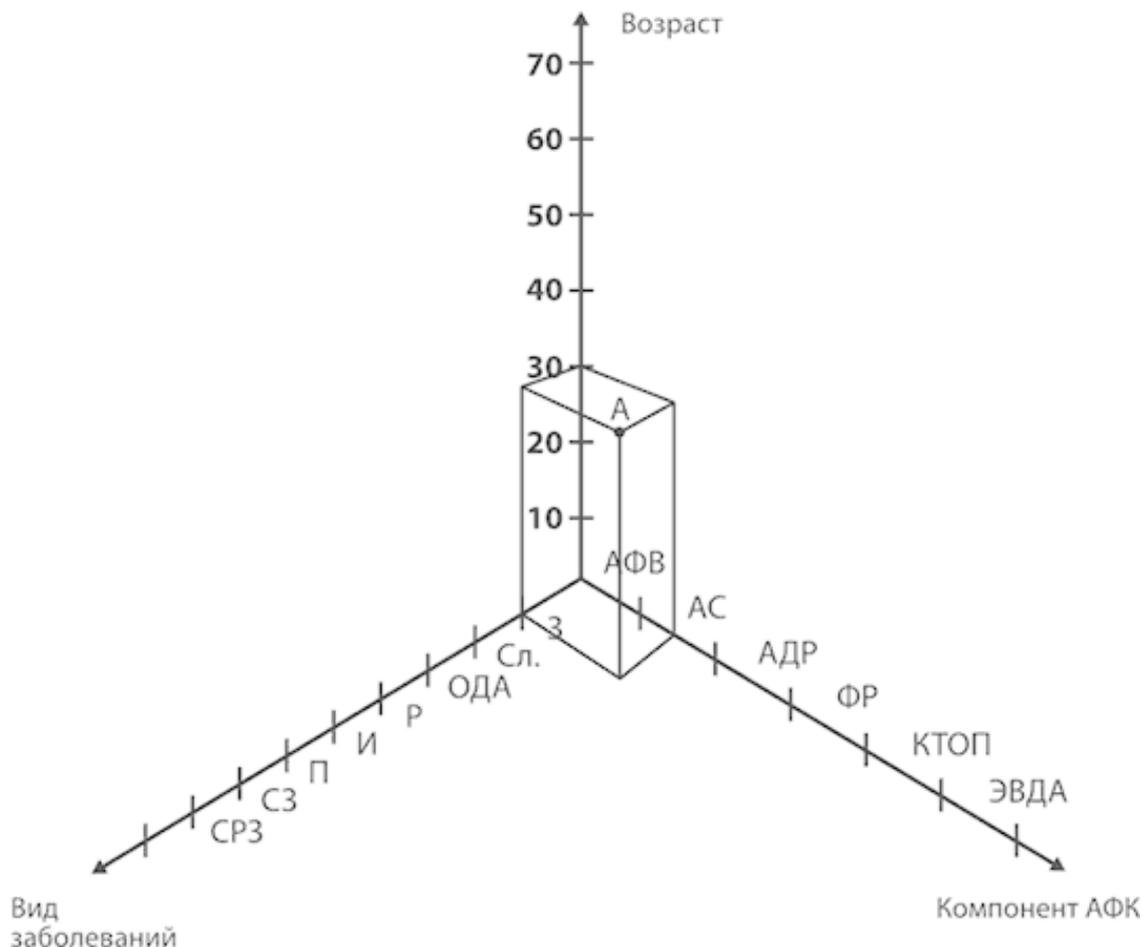
### **2.1. Адаптивная физическая культура как интегративная наука**

Начиная с января 2000 года адаптивная физическая культура (АФК) является одной из составляющих частей специальности научных работников (13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»).

Она представляет собой компонент системы научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

Чтобы наглядно представить поле научных проблем АФК, воспользуемся геометрическим образом – декартовой системой координат (рис. 3). На одной оси поместим компоненты (виды) АФК – адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивный спорт (АС), адаптивную двигательную рекреацию (АДР), физическую реабилитацию (ФР), креативные

(художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики (КТОП), экстремальные виды двигательной активности (ЭВДА) и др. На второй оси – вид (профиль, нозологическую группу) заболевания или инвалидности – зрение (З), слух (Сл.), опорно-двигательный аппарат (ОДА), речь (Р), интеллект (И), психику (П), соматические заболевания (СЗ), сочетания различных заболеваний (СРЗ). На третьей – возрастные периоды жизни человека (возраст).



**Рис. 3.** Пространство научных проблем адаптивной физической культуры (см. сокращения в тексте): точка *A* – проблема адаптивного спорта у инвалидов по зрению в возрасте 30 лет

Каждая точка пространства в данной системе координат будет представлять собой проблему использования движений для развития и совершенствования инвалида с учетом его возраста и особенностей заболевания (например, точка *A* представляет собой проблему, вернее комплекс проблем, адаптивного спорта у инвалидов по зрению в возрасте 30 лет).

«Заполнение» данного пространства конкретными рекомендациями и технологиями сопряжено с необходимостью проведения фундаментальных комплексных научных исследований, преодолением устоявшихся стереотипов лечения больных и инвалидов преимущественно фармакологическими средствами.

Крайне важно при реализации комплексного подхода в исследовании проблем адаптивной физической культуры не просто суммировать достижения различных наук, а создать единую концепцию, позволяющую избежать эклектики, односторонностей, абсолютизации в выводах отдельных наук об инвалиде и интегрировать их в большинстве случаев противоречивые выводы в единую логику развития и совершенствования человека с ограниченными функциональными возможностями.

Одними из важнейших требований сегодняшнего дня являются разработка методологических основ адаптивной физической культуры, фундаментализация образования в этой области.

Наиболее актуальными направлениями теории адаптивной физической культуры являются проблемы адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик, экстремальных видов двигательной активности и др.

Теория адаптивной физической культуры как наука исследует содержание, структуру, функции адаптивной физической культуры, ее цель, принципы, задачи и средства, особенно деятельности занимающихся и специалистов в этой области; разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы, содержание различных компонентов (видов) адаптивной физической культуры, обосновывает и проверяет на практике ее новые виды и формы, направленные на удовлетворение разнообразных потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

Одними из главных проблем теории адаптивной физической культуры являются проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, особенностей их личности и индивидуальности; проблема исследования процесса формирования и корректировки аксиологической концепции жизни данной категории населения страны, преодоления психологических комплексов с помощью средств и методов адаптивной физической культуры.

Теория адаптивной физической культуры должна раскрыть ее сложные взаимосвязи с другими областями науки и практики общества – здравоохранением, образованием, социальным обеспечением, физической культурой и др., а также разработать технологии формирования готовности общества к принятию инвалидов как равноправных его членов, обладающих самооценностью и огромным творческим потенциалом в самых различных видах человеческой деятельности.

Важнейшей проблемой теории адаптивной физической культуры является изучение особенностей умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

## **2.2. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина**

В связи с тем, что термин «адаптивная физическая культура» появился в России лишь в 1995 г., до сих пор встречаются различные трактовки как дисциплины, так и особенностей деятельности специалистов в этой сфере социальной практики. Поэтому необходимо обозначить основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины (включая профилактическую медицину), коррекционной педагогики, валеологии и других дисциплин, отраслей знаний и практической деятельности.

Как видно из названия, адаптивная физическая культура базируется на классической или общей теории и методике физической культуры, которая выступает по отношению к ней в качестве более общего (родового) явления. Однако, в отличие от базовой дисциплины, адаптивная физическая культура основным своим объектом познания и воздействия рассматривает не здоровых, а больных людей, включая и инвалидов. Здесь необходимо подчеркнуть, что объектом деятельности будущих специалистов адаптивной физической культуры является именно та категория населения, которая утратила какие-либо свои функции на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда (например, ампутация конечностей, хирургическое удаление пораженного органа и др.).

Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры,

который называется оздоровительно-реабилитационная, или лечебная физическая культура (Матвеев Л. П., 1983), или двигательная реабилитация (Выдрин В. М., 1985). Данный раздел, как отмечает, например, Б. В. Евстафьев (1985), посвятивший специальную монографию анализу основных понятий в теории физической культуры, в качестве главной цели предусматривает «восстановление временно утраченных функций после заболевания, травм и т. д.».

Забегая вперед, отметим, что адаптивная физическая культура включает в себя и адаптивную физическую реабилитацию (для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями). В данном случае физическая реабилитация может использоваться, например, в работе с инвалидами-ампутантами по восстановлению временно утраченных функций тех или иных сохранных конечностей, внутренних органов, сенсорных систем и т. п., однако этим отнюдь не исчерпываются огромные потенциальные возможности инвалидов по участию в других видах и формах физкультурно-спортивной деятельности, которые, как правило, выпадают из поля зрения специалистов (медиков, психологов, педагогов, социальных работников, юристов и др.).

По сложившейся в нашем обществе системе идеологических и мировоззренческих взглядов, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья должны заниматься представители федеральных и территориальных организаций и учреждений здравоохранения, социального обеспечения, образования.

Что касается сферы физической культуры, то она была ориентирована на людей здоровых или (как исключение) временно утративших те или иные функции, а что касается наиболее развитого как в теоретическом, так и в практическом плане раздела данного вида культуры – спорта, то он вообще предусматривал активную деятельность лиц не просто здоровых, но и моторно-одаренных. В этой связи обратим внимание еще на тот факт, который наглядно подтверждает приоритеты физической культуры по отношению к той или иной категории населения. Ведущий отечественный теоретик физической культуры Л. П. Матвеев даже в ее оздоровительно-реабилитационном разделе вторым подразделом называет спортивно-реабилитационный, который «способствует восстановлению функциональных и приспособительных возможностей организма (уменьшенных в результате «перетренировки», переутомления и других причин)», возникающих в процессе спортивной подготовки, т. е. здесь речь идет о реабилитации спортсменов.

Если обратиться к учебным планам и программам дисциплин специальности «физическая культура» и «спорт» последних десятилетий, а с 1994 г. и направления «физическая культура», являющихся своеобразной моделью содержания знаний, умений и навыков выпускников вузов физической культуры и факультетов физического воспитания (культуры) педагогических институтов и университетов, то легко убедиться в том, что практически все дисциплины, включая дисциплины и медико-биологического, и психолого-педагогического циклов, содержат сведения только о здоровом человеке. Исключением являлись две дисциплины – лечебная физическая культура и спортивная медицина, которые изучают в основном заболевания и повреждения, характерные для спортивной деятельности.

Уместно будет вспомнить и о перечне медицинских противопоказаний для абитуриентов вузов физической культуры, который определяет значительно более высокие требования к состоянию здоровья будущих студентов вузов данного профиля по сравнению со всеми другими образовательными учреждениями. Этот перечень, по существу, перекрывал путь в вузы физической культуры инвалидам и лицам с ограниченными физическими и сенсорными возможностями, а само содержание образования, состоящее из сведений практически только о здоровых и моторно-одаренных людях, значительно снижало мотивацию его получения теми, кто хотел бы посвятить свою жизнь работе с инвалидами как с полноправными членами общества.

Сказанное позволяет заключить, что в России высшее профессиональное образование в сфере физической культуры получали в подавляющем своем большинстве только здоровые люди, как правило, бывшие и действующие спортсмены, а ориентировано оно было на работу специалистов со здоровыми и двигательно одаренными детьми и взрослыми.

Подобное невнимание к проблемам инвалидов обусловлено не только позицией представителей сферы физической культуры, хотя, очевидно, именно они должны были быть основными инициаторами расширения сферы влияния в обществе физической культуры, обоснования и доказательства ее действительной социальной значимости<sup>1</sup>. Однако дело здесь гораздо более сложное, чем может показаться на первый взгляд. Немаловажную роль в сложившейся ситуации играет недостаточная разработанность теоретических, концептуальных проблем физической культуры инвалидов, не говоря уже об идеологических и мировоззренческих системах взглядов.

Проведенный А. В. Сахно (1993) анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной проблеме здоровья, определению его качественных и количественных параметров, позволил ему утверждать, что между понятиями «здоровье человека» и «инвалидность человека» была воздвигнута непроходимая стена и что эти понятия трактовались как взаимоисключающие. В частности, понятие «здоровье», изложенное в уставе Всемирной организации здравоохранения как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов», фактически отождествляется с «абсолютным здоровьем» и, естественно, не допускает и мысли о возможности наличия здоровья у инвалида, так как он обладает тем или иным дефектом (физическим или психическим). Такая постановка вопроса, по существу, отказывала огромной группе людей – инвалидам – в здоровье и здоровом образе жизни, ядром которого является рациональная двигательная активность человека, или в более обобщенном виде физическая культура. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить, что допуск к занятиям физической культурой в школе, техникуме, вузе, в той или иной спортивной секции и, тем более, к участию в соревнованиях выдает врач, который должен констатировать соответствующий уровень здоровья у желающих участвовать в физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, в силу целого ряда объективных условий и субъективных фактов инвалиды оказались в сфере деятельности медицины, в которой сравнительно недавно зародилось самостоятельное направление – «реабилитация».

В понятие «реабилитация» входят: функциональное восстановление, или компенсация того, что нельзя восстановить, приспособление к повседневной жизни и приобщение к трудовому процессу больного или инвалида.

Важно отметить, что медицинская реабилитация включает в себя лечебные мероприятия, направленные на восстановление здоровья больного и психологическую подготовку пострадавшего к необходимой адаптации, реадаптации или переквалификации (Сахно А. В., 1993). При этом до настоящего времени существуют различные понимания сущности реабилитации теми или иными специалистами-медиками. Так, в неврологии, терапии, кардиологии под реабилитацией прежде всего подразумевают различные процедуры (массаж, психотерапию, лечебную гимнастику и др.); в травматологии и ортопедии – протезирование; в физиотерапии – физическое лечение; в психиатрии – психо- и трудотерапию.

Все эти положения с учетом той или иной медицинской специальности вполне понятны, однако они, с одной стороны, сужают цели, задачи, средства, методы, организационные формы реабилитации, ориентируют их в зависимости от профиля заболевания или

---

<sup>1</sup> Социальная значимость физической культуры состоит в той огромной роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесного, психического, нравственного и духовного здоровья населения. Как отмечает Л. И. Лубышева, в современной критической ситуации, сложившейся в социальной сфере, физическая культура может стать важнейшим фактором, способным помочь людям противостоять неблагоприятным условиям жизни.

инвалидности на общепринятые в официальной системе здравоохранения и явно недооценивают роли движения и вообще физической культуры личности участвующего в этом процессе; а с другой – лишний раз подтверждают, что медицинская реабилитация находится лишь на пути выхода из рамок лечебно-госпитальной парадигмы. В соответствии с последней, кстати говоря, неоднократно подвергавшейся критике, главная цель медицины – лечение конкретных болезней в больницах, поликлиниках, санаториях, реабилитационных центрах с помощью лекарств и медицинской техники под руководством и наблюдением специалистов-медиков, а не максимально возможное развитие жизнеспособности человека (здорового, больного, инвалида), его телесно-двигательных и психических потенций, отпущенных природой и имеющихся (оставшихся) в наличии в процессе жизни (Брехман И. И., 1987, 1990 и др.).

Таким образом, в отличие от адаптивной физической культуры, медицинская реабилитация направлена лишь на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства так или иначе ориентированы на средства традиционной медицины – медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и др., а не на естественные факторы – движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

На значительное расширение сферы традиционной медицины, «опьяненной» успехами в лечении ранее неизлечимых болезней и спасении умирающих и «видящей» только в этом главную задачу служения людям, направлены такие ее «ветви», как валеология (Брехман И. И., 1987, 1990 и др.) и профилактическая медицина (Горбенко П. П. и др., 1995, 1996).

Однако, подчеркивая, что, в отличие от медицины, занимающейся больными, валеология – это наука о здоровье здоровых людей, а также находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска, И. И. Брехман – один из авторов и инициаторов ее появления, по существу, как бы по инерции исключает хронических больных и инвалидов из числа тех, для кого она предназначена. Хотя, безусловно, он, скорее по сложившейся традиции, забывает эту категорию населения, нежели полагает, что валеология и, вообще, валеологический подход к жизни им не нужны. Как это ни парадоксально, но здесь повторяется ситуация, сложившаяся в сфере физической культуры. Те люди, которым и валеология, и физическая культура нужны более, чем кому бы то ни было, оказываются «за бортом» их концептуальных схем.

Что же касается профилактической медицины, то, безусловно, признавая ее огромную роль в оздоровлении населения России, особенно с учетом его сегодняшнего состояния, необходимо обратить внимание на то, что это все-таки медицина: 1) и по главной цели – профилактике конкретных заболеваний; 2) и по кадровому обеспечению – медицинским работникам; 3) и по средствам – различным лекарственным препаратам, рекреационно-реабилитационным комплексам и т. п.

Если проанализировать технологии профилактической медицины: ингаляция различных лекарственных и растительных препаратов, гало-, аэрофито-, аэроионо-, фитотерапия; музыкальная аудиовизуальная терапия; диетотерапия; биосауны, гидромассаж, солярий и др., то станет вполне очевидной их экологически медицинская направленность.

Таким образом, отмечая несомненную пользу для инвалидов современных технологий профилактической медицины, подчеркнем, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющихся базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и, вообще, саморазвития, самовыражения и самореализации.

Таково место адаптивной физической культуры среди дисциплин, использующих движение в работе с различными контингентами населения.

Что же касается других дисциплин (тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии и др.), занимающихся проблемами лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и инвалидов, то в них те или иные компоненты физкультурно-спортивной деятельности практически не используются. Это объясняется предметом этих дисциплин, специфическими целями, задачами, средствами и методами.

То же самое можно сказать и о целом ряде дисциплин, рассматривающих отдельные компоненты здоровья и здорового образа жизни. Например, гигиена изучает главным образом среду обитания, диетология – преимущественно лечебное питание и т. д.

Возвращаясь к проблеме подготовки специалистов для работы с инвалидами в области физической культуры, необходимо констатировать, что здесь уже сделаны первые шаги, имеется определенный, хотя и небольшой опыт, опубликованы научные статьи и учебные материалы.

При этом особо следует отметить подвижническую деятельность специалистов-дефектологов бывшей Академии педагогических наук СССР, Одесского, Славянского и Красноярского государственных педагогических институтов, МОГИФКа и ВНИИФКа. Представители двух последних организаций А. В. Сахно и В. С. Дмитриев подготовили к изданию двухтомный сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов.

Начиная с 1995 г. активно работает в этом направлении Санкт-Петербургский национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, где были созданы первые в России кафедра теории и методики адаптивной физической культуры (1995 г.), факультет адаптивной физической культуры (1999 г.), Институт адаптивной физической культуры (2010 г.).

## **2.3. Адаптивная физическая культура как сфера социальной практики**

### **2.3.1. Характеристика объекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре**

Учитывая то, что объектом деятельности специалистов, бакалавров, магистров по адаптивной физической культуре являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалиды, рассмотрим в наиболее общем виде их особенности. К ним относятся лица с поражением зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, центральной и периферической нервной системы, со сложными (сочетанными) формами поражения. Они также имеют возрастные и гендерные особенности, различную степень тяжести и структуру поражения, отличия по времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, реакциям организма на лечебные и реабилитационные воздействия, медицинским перспективам и прогнозам.

Полная или частичная потеря зрения приводит к нарушению пространственного образа окружающей среды, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции. У детей наблюдается ряд сопутствующих заболеваний: минимальная мозговая дисфункция, пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, неврозы. Кроме того, для таких детей типичными являются следующие вторичные нарушения: искривления позвоночника, деформации стопы, недостаточное развитие дыхательной мускулатуры, слабость мышечной системы (Л. Н. Ростомашвили, Л. И. Солнцева).

Полная или частичная потеря слуха обуславливает ограничение внешней информации, искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомотор-

ного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые реакции, приводит к нарушению речи, вплоть до полного ее отсутствия. Для двигательной сферы типичны нарушения точности движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, способности усваивать тот или иной ритм движений (Б. В. Сермеев, Н. Г. Байкина).

У детей с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) в наибольшей степени поражена двигательная сфера: нарушение координации движений, опороспособности, равновесия, ориентировки в пространстве, тонуса мышц (гипертонус); развитие контрактур, атрофии мышц, несформированности локомоторных актов, низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость (Е. М. Мастюкова, К. А. Семенова, Л. О. Бадалян).

Каждый вид поражения имеет типичные сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, специфические особенности сохраненных функций и систем организма, которые необходимо учитывать в работе с данной категорией граждан.

Приобретенная в течение жизни инвалидность и стойкая потеря функций, как правило, сопровождаются психологическими комплексами: неполноценностью, утратой уверенности в себе, пассивностью, в ряде случаев эгоизмом, вплоть до эгоцентризма, агрессивностью к близким и бывшим коллегам по работе, а иногда и антисоциальными поступками.

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается замедление развития (ретардация), уменьшение естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении. Все это осложняет процессы их обучения и воспитания, приводит к отставанию от своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности на 1–3 года и более.

У детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) недоразвитыми являются не только нервно-психические функции, но и сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, костная, мышечная, эндокринная, сенсорная системы, а также высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции.

У детей с ампутациями (или врожденным недоразвитием) конечностей уменьшена масса тела, сосудистое русло, рецепторные поля, нарушены функции опоры и ходьбы, координации движений.

Ампутация, или отсутствие конечностей, приводит к снижению центральных регуляторных функций организма, дегенеративному изменению нервно-мышечного аппарата, нарушению обменных процессов, ухудшению работы вегетативных функций: кровообращения, дыхания, пищеварения и др. Все это приводит к отставанию темпов физического и психического развития, дефициту положительных эмоций, изменению сознания, поведения, социальной активности.

Краткая характеристика объекта педагогических воздействий позволяет выделить наиболее типичные двигательные расстройства, характерные для всех нозологических групп:

– вынужденное снижение двигательной активности как фактор гипокинезии, что проявляется в сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности, снижении энергетических затрат на мышечную работу;

– ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты, мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;

– нарушение осанки, деформацию стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»;

– нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, равновесия и устойчивости к вестибулярным раздражителям, ориентировки в пространстве, расслабления и др., которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции – ходьбу и бег), необходимые в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности (Л. В. Шапкина).

Таким образом, данные о состоянии здоровья, особенностях физического и психического развития, вторичных нарушениях, вызванных первичным дефектом и факторами вынужденной гиподинамии, носят достаточно обобщенный характер. Указанные диагностические показатели могут служить ориентирами при разработке различных программ адаптивной физической культуры.

### **2.3.2. Требования к профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре**

В настоящее время требования к профессиональной деятельности, в том числе в адаптивной физической культуре, закреплены в так называемых профессиональных стандартах.

В адаптивной физической культуре реализуется несколько видов профессиональной деятельности, главными из которых являются:

- педагогическая и тренерская;
- методическая;
- спортивная;
- организаторская.

Требования к педагогической и тренерской деятельности изложены в следующих профессиональных стандартах: «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» и «тренер»; к методической – в профессиональных стандартах: «инструктор-методист»; к спортивной: «спортсмен» и к организаторской: «руководитель физкультурно-спортивной организации», «спортивный судья» и «сопровождающий лиц, нуждающихся в социальной защите».

Первые пять профессиональных стандартов на сегодняшний день утверждены приказами Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации и зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации. Три последних находятся в стадии экспертизы.

Все профессиональные стандарты имеют унифицированную структуру, которая включает в себя:

- общие сведения, характеризующие вид профессиональной деятельности, его основную цель, группу занятий, вид экономической деятельности;
- функциональную карту вида профессиональной деятельности с описанием обобщенных трудовых функций и составляющих их трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт;
- характеристику обобщенных трудовых функций с указанием наименования возможных должностей, требований к образованию и обучению, к опыту практической работы, особым условиям допуска к работе и дополнительных характеристик [наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности], а также с подробным описанием каждой трудовой функции, входящей в обобщенную.

Описание каждой трудовой функции, помимо ее наименования и происхождения, предусматривает рассмотрение каждого трудового действия, входящего в трудовую функцию, необходимых умений, знаний, других характеристик (например, как устанавливаются квалификационные категории – вторая, первая, высшая).

Профессиональные стандарты являются основой для разработки новых должностных инструкций, локальных нормативных правовых актов, определяющих новые методы морального и материального стимулирования работников, проведения аттестации на присвоение им квалификационных категорий.

Все наименования должностей, входящих в профессиональные стандарты, могут быть использованы при составлении штатных расписаний организаций, а также в трудовых договорах наравне с должностями, включенными в единые квалификационные справочники

должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденные Минздравсоцразвития России по соответствующим отраслям. Осуществление полного перехода от тарифно-квалификационных характеристик к профессиональным стандартам позволит завершить переход к эффективному контракту.

Базовые знания специалистов, бакалавров и магистров по адаптивной физической культуре формируются на основе знаний из трех областей: физической культуры, медицины и коррекционной педагогики и составляющих их дисциплин (рис. 4).

Одним из эффективных способов упорядочивания трудовых действий, практических умений и навыков профессиональных стандартов является рассмотрение педагогической деятельности специалиста по адаптивной физической культуре с позиции общей теории управления. Идею использовать такой подход к анализу педагогических явлений в области спорта высказывали многие ученые (В. М. Дьячков, Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский и др.).

Наука об управлении, получившая название «кибернетика», рассматривает такой алгоритм управления любыми сложными динамическими системами, к которым может быть отнесен и педагогический процесс в адаптивной физической культуре.

Под управлением в кибернетике понимают воздействие управляющей системы на состояние структурных элементов управляемой системы с целью изменения ее функции в соответствии с поставленной целью (Н. Винер).



**Рис. 4.** Дисциплины физической культуры, медицины и коррекционной педагогики, составляющие основу знаний адаптивной физической культуры

Для реализации управления необходимо знать исходное состояние управляемой системы, ее конечное состояние (цель управления), средства и методы воздействия на нее и регистрации реакций системы на воздействия, средства и методы коррекции управляющих воздействий.

Информационная блок-схема управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре, предложенная Л. В. Шапковой, представлена на рис. 5.

Информация об исходном состоянии системы (человек с отклонениями в состоянии здоровья) представлена в блоке диагностирования.

До начала любой деятельности в области адаптивной физической культуры необходимо самым тщательным образом изучить все особенности человека, собирающегося заняться этой деятельностью.



**Рис. 5.** Информационная блок-схема управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре (по Л. В. Шапковой)

Для этого надо ознакомиться с индивидуальной программой реабилитации инвалида или заключением врача, если занимающийся им не является. Выясняется степень того или иного поражения, являющегося причиной инвалидности или составляющего основную проблему человека (основной дефект), наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность. Далее с помощью методов врачебно-педагогического тестирования определяется состояние сохранных функций, уровень физического развития и физической подготовленности, особенности основных функциональных систем.

Очень важным вопросом является выявление характерных особенностей личности, ее общей направленности, свойств темперамента и др.

Следующим шагом процесса управления педагогической деятельностью должен быть шаг описания конечного состояния управляемой системы. Этот шаг отображен блоком цели управления.

В наиболее общем виде цель управления можно сформулировать как формирование ценностей физической культуры личности занимающегося, его личностное развитие, социа-

лизация и интеграция в общество, т. е. приобщение к образу жизни, характерному для современных социально-экономических условий.

Определение цели управления должно осуществляться с обязательным активным участием самих занимающихся и (или) их родителей, близких с учетом их представлений о терминальных (конечных) ценностях жизни, возможностей профессиональной деятельности, культурного развития, семейно-бытовых особенностей и других факторов.

Управляющая система (педагог) на схеме включает в себя три блока – моделирования, педагогических задач и управляющих воздействий.

Блок моделирования предполагает процедуры прогнозирования и планирования динамики индивидуальных показателей, позволяющих решить поставленные цели управления.

Конкретизация цели управления и планирования проводится в блоке педагогических задач, которые должны ставиться педагогом на основе анализа и учета текущего состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов и данных прогноза.

Педагогические задачи должны быть направлены на коррекцию личностного развития всех лиц независимо от характера и степени конкретного заболевания; коррекцию сенсорных систем; коррекцию движений и вегетативных функций; развитие и совершенствование физических качеств и способностей; коррекцию и развитие координационных способностей; профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; освоение жизненно и профессионально важных качеств за счет компенсации недостающих функций и органов.

В блоке управляющих воздействий сосредоточены средства, методы, методические приемы обучения, развития и совершенствования человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

При реализации управляющих воздействий вначале необходимо определить потребности занимающегося, которые будут удовлетворяться в первую очередь, и в соответствии с этим выбрать приоритетный вид (компонент) адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.

Исходя из выбранных приоритетов определяются средства, методы, методические приемы обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации, профилактики и т. п.; формы организации занятий; величины индивидуальных психофизических нагрузок – направленность, продолжительность, интенсивность, интервалы отдыха и т. п.

В итоге должна быть составлена программа управляющих воздействий на занимающихся, которая и будет реализовываться в учебно-тренировочном, воспитательном и соревновательном процессах.

Технология воздействия на объект управления предусматривает вовлечение занимающегося в активную сознательную деятельность по самосовершенствованию и должна строиться только на основе субъект-субъектных отношений между педагогом и лицом, вовлеченным в занятия адаптивной физической культурой. Другими словами, последний должен быть активным соучастником педагогического процесса.

Сложность объекта управления в адаптивной физической культуре, отягощенного различными отклонениями в состоянии здоровья, выдвигает на одно из центральных мест блок контроля и коррекции управляющих воздействий.

Контроль правильности выполнения двигательного действия, не приводящего к ошибкам; наблюдение за внешними признаками утомления (цветом кожи, потливостью, частотой дыхания и др.) занимающихся; технические средства, позволяющие получить объективную информацию о биомеханических, физиологических и других характеристиках деятельности

учащегося, играют очень важную роль в выборе необходимых коррекций и реализации процесса управления.

Информация, получаемая в процессе контроля, служит основой для внесения коррекций в блок цели управления и во все блоки управляющей системы: блок моделирования, блок педагогических задач и блок управляющих воздействий (см. рис. 5).

В случае если все процедуры управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре выполнены правильно, то в качестве результата управления можно ожидать улучшение качества жизни, поступательное личностное развитие занимающихся, улучшение отношения к ценностям физической культуры, «вплетение» их в аксиологическую концепцию своей жизни. При этом ожидается улучшение состояния здоровья, показателей функционального состояния, физического развития и физической подготовленности занимающихся.

### **2.3.3. Основные объекты будущей профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре**

Профессиональная деятельность специалистов по адаптивной физической культуре: тренеров, преподавателей-тренеров по адаптивной физической культуре и спорту, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, учителей, педагогов, руководителей детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСШ) и др.) – может осуществляться в самых различных областях социальной сферы: в физической культуре и спорте, образовании, социальной защите, здравоохранении, культуре.

Прежде всего специалисты по адаптивной физической культуре востребованы в областях физической культуры и спорта, образования и социальной защиты.

Рассмотрим основные учреждения и организации, в которых работают специалисты по адаптивной физической культуре.

#### *1. Учреждения и организации в области физической культуры и спорта.*

Базовой организацией для работы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на сегодняшний день в нашей стране является ДЮСАШ, в которой, как правило, открываются отделения по четырем основным видам адаптивного спорта, представленным во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Это отделение по спорту глухих, спорту слепых, спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), в которых реализуется базовая подготовка и определение вида спорта (спортивной дисциплины) для дальнейшей специализации, начиная с этапа начальной подготовки.

На самом первом этапе – спортивно-оздоровительном – основная задача состоит в укреплении здоровья и компенсации дефицита двигательной активности детей с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья, где применяются общеразвивающие упражнения, подвижные игры, комплексы лечебной физкультуры, элементы адаптивного спорта.

Кроме того, руководствуясь принципами инклюзивного подхода в образовании, отделения адаптивного спорта могут быть открыты и в настоящее время открываются в целом ряде физкультурно-спортивных организаций:

- в клубах и секциях при общеобразовательных организациях, образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования;
- в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ);
- в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР);
- в региональных и муниципальных центрах спортивной подготовки (ЦСП);
- в федеральных и региональных училищах олимпийского резерва (УОР);

– в Федеральном центре спортивной подготовки (ФЦСП) сборных команд России и Федеральном центре подготовки спортивного резерва (ФЦПСР).

*2. Учреждения и организации в области образования:*

- специальные (коррекционные) образовательные учреждения восьми видов;
- специальные (коррекционные) дошкольные образовательные организации;
- общеобразовательные организации начального, основного и среднего общего образования с контингентом обучающихся специальных медицинских групп;
- образовательные организации среднего профессионального образования и высшего образования с контингентом студентов специальных медицинских групп;
- адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки;
- отделения адаптивного спорта во дворцах, домах творчества юных и других учреждениях дополнительного образования детей;
- находящиеся в ведении органов государственной власти и местных органов самоуправления в области образования ДЮСАШ, ДЮСШ, СДЮШОР, клубы и секции при общеобразовательных организациях, образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования.

*3. Учреждения и организации в области социальной защиты.*

В данной области адаптивная физическая культура представлена в детских домах и домах-интернатах для детей инвалидов, психоневрологических интернатах, реабилитационных центрах, комплексных центрах социальной реабилитации.

В этих учреждениях и организациях проводятся занятия по адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации и другим видам адаптивной физической культуры.

Кроме того, специалисты по адаптивной физической культуре могут работать в реабилитационных центрах здравоохранения, Федерального медико-биологического агентства и других ведомств.

***? Контрольные вопросы и задания***

1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?
2. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.
3. Проиллюстрируйте пространство научных проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
4. Охарактеризуйте особенности адаптивной физической культуры как учебной дисциплины.
5. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
6. Как изменяется жизнедеятельность у незрячих по сравнению со здоровыми людьми?
7. Чем обычно сопровождается потеря слуха?
8. Раскройте особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями ДЦП.
9. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
10. Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
11. В каких документах изложены требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре?
12. Раскройте наиболее важные области знаний и дисциплины для формирования знаний специалиста по адаптивной физической культуре.
13. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре с позиции кибернетики.

14. В каких учреждениях, организациях и ведомствах может работать специалист по адаптивной физической культуре?

### **Глава 3. Функции адаптивной физической культуры**

Под функцией следует понимать социальную обязанность адаптивной физической культуры, различные проявления ее многогранной роли, ее возможности воздействовать на человека с отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворять и развивать потребности личности и общества.

Функции раскрывают сущность адаптивной физической культуры и ее основных видов, демонстрируют ее огромные потенциальные возможности в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, их реабилитации, социализации, повышении уровня качества жизни.

Поскольку адаптивная физическая культура является масштабным социальным феноменом с очень большим количеством функций, в учебнике преимущественно рассматриваются лишь те из них, которые может реализовывать специалист, бакалавр, магистр по адаптивной физической культуре.

Это четыре группы функций:

- реабилитационные (коррекционная, компенсаторная, профилактическая);
- педагогические (образовательная, воспитательная, ценностно-ориентационная, профессионально-подготовительная);
- физического воспитания и спорта (развивающая, соревновательная, рекреативная, гедонистическая, творческая);
- социальные (гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная).

#### **3.1. Реабилитационные функции**

Поскольку человек с отклонениями в состоянии здоровья является основным объектом воздействий в адаптивной физической культуре, важнейшее значение здесь имеют реабилитационные функции.

*Коррекционная функция* адаптивной физической культуры является одной из ведущих.

Данная функция направлена на создание условий и обеспечения работы по лечению и коррекции основного и сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в состоянии здоровья занимающихся.

Необходимо подчеркнуть, что коррекционная функция адаптивной физической культуры является ведущей не только для такого ее вида как физическая реабилитация, но и для всех остальных: адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, креативных и экстремальных видов двигательной активности человека.

Здесь крайне важно иметь в виду, что разумно подобранные комплексные воздействия с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов с соответствующим психолого-педагогическим сопровождением позволяют скорректировать деятельность практически всех органов и систем занимающихся: его внутренних органов, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речевых функций, интеллекта и др.

Кроме того, данная функция предполагает возможность для коррекции познавательной, эмоционально-волевой, поведенческой сфер причем не только у лиц с интеллектуальными нарушениями, но и у занимающихся с поражением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и др.

До появления адаптивной физической культуры коррекционная функция осуществлялась в основном с помощью лечебной физической культуры (ЛФК). Хорошо известны, безусловно, очень полезные комплексы упражнений лечебной гимнастики для коррекции функций сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем организма человека с отклонениями в состоянии здоровья. Однако нацеленность ЛФК преимущественно на биологические характеристики человека не позволяет ей в полной мере использовать реабилитационный потенциал, заложенный в адаптивной физической культуре, где индивид рассматривается как целостное единство биологического и духовного, психологического и социокультурного.

*Компенсаторная функция* особенно актуальна в работе с людьми, у которых какой-либо орган или система потеряны или нарушены навсегда. Потерю конечности, зрения, слуха, разрыв спинного мозга, нарушения интеллекта и подобного рода повреждения организма восстановить невозможно.

В этих случаях адаптивная физическая культура ориентирует и педагога, и занимающихся на возможности компенсации потерянных функций за счет максимального использования сохранных органов и систем.

При нарушении зрения целесообразно активизировать слуховые, температурные, обонятельные, мышечно-суставные, кожные и другие ощущения, которые позволяют сформировать или «усилить яркость» пространственной временной картины окружающей среды. В процессе занятий физическими упражнениями у незрячих или слабовидящих людей и развиваются новые (нетрадиционные) сенсорные и перцептивные эталоны, сенсомоторные комплексы, перцептивные схемы, использующие активную работу сохранных анализаторов, которые объединяются в новую целостную систему сохранных органов чувств.

Компенсаторная функция адаптивной физической культуры рассматривает аналогичные возможности для активизации сохранных органов и систем человека и при всех других видах повреждений и заболеваний.

*Профилактическая функция* адаптивной физической культуры предусматривает использование доступных для того или иного вида заболевания или повреждения физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для предупреждения гиподинамии и гипокинезии, наваливающихся подобно снежному кому на человека с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья.

Главным препятствием для реализации профилактической функции является стойкий психологический стереотип: если человек болен или имеет какое-либо поражение, ему необходимо обеспечить лечение (прежде всего фармакологическое или хирургическое вмешательство) и покой (устранение нагрузки). Справедливость данного тезиса можно обсуждать применительно к острым стадиям болезни. Но он совершенно неприменим при завершении этой стадии, развитии хронических заболеваний, наличии травм и повреждений в стадии ремиссии.

Более того, совершенно очевидно, что для лиц с отклонениями в состоянии здоровья разумно организованная двигательная активность, адаптированная к их особенностям, во много раз более важна и необходима, чем здоровым людям (С. П. Евсеев).

Создание «искусственно управляющей среды», «искусственно активизирующей движение обстановки», является важнейшим условием реализации профилактической функции адаптивной физической культуры. Искусственное усиление сигналов к органам чувств, оказание физической помощи и страховки детям с отклонениями в состоянии здоровья позволяют совершать характерные для того или иного возраста движения, и тем самым познавать мир, активизировать деятельность всех органов и систем, избежать задержки психического развития, вегетативных заболеваний и др.

## 3.2. Педагогические функции

Специалист (бакалавр, магистр) по адаптивной физической культуре – прежде всего педагог (учитель, тренер, воспитатель), и в набор его «инструментов» воздействия на занимающихся входят педагогические средства и методы обучения и воспитания. Именно педагогические функции адаптивной физической культуры демонстрируют возможности специалиста для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и определяют его общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

*Образовательная функция* в адаптивной физической культуре занимает важное место, определяющее стратегию и тактику работы, прежде всего с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Хотя, безусловно, осуществление данной функции имеет большое значение и в работе с другими возрастными категориями занимающихся.

Образовательная функция самым тесным образом связана с воспитательной функцией, которые совместно и представляют собой содержание педагогического процесса.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) образование – это «единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретенных знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объектов и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов» (п. 1, ст. 2).

Законодатель так трактует воспитание и обучение:

– «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создания условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства» (п. 2, ст. 2);

– «обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни» (п. 3, ст. 2).

Реализация образовательной функции адаптивной физической культуры предопределяет искоренение заблуждения относительно того, что самое главное в этом виде деятельности – это исключительно двигательная активность человека. Разумеется, правильно организованная двигательная активность человека с отклонениями в состоянии здоровья является центральным звеном, основой основ адаптивной физической культуры, однако без необходимой образовательной составляющей, интеллектуализации этого процесса вряд ли можно рассчитывать на реализацию цели адаптивной физической культуры, достижение ожидаемой эффективности занятий.

Образование (воспитание и обучение) лиц с отклонениями в состоянии здоровья предоставляет возможность для постепенного перехода от интерактивных занятий под руководством педагога к самостоятельным занятиям. А для этого их необходимо вооружить целой системой специальных знаний, умений и навыков, а также сформировать соответствующие ценностные ориентации на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самоактуализацию.

Поэтому в адаптивной физической культуре предусмотрены занятия трех видов: теоретические, инструкторско-методические и практические. На теоретических занятиях осваи-

ваются знания о структуре и функциях организма человека, особенностях заболевания и тех ограничениях, которые им обусловлены, познаются и осваиваются способы воздействия на процессы реабилитации и совершенствования физической природы для собственного преобразования с учетом полученных знаний.

Именно такие знания являются важнейшим условием успешной адаптации к любому виду социально-полезной деятельности.

На инструкторско-методических занятиях полученные на теоретических занятиях знания преобразуются в умения, отрабатываются различные комплексы упражнений для последующего их самостоятельного исполнения, формируются компоненты будущей аксиологической концепции жизни.

На практических занятиях эти умения доводятся до уровня навыков, проводятся занятия тренировочного типа, осуществляются испытания уровня физической подготовленности и др.

Таким образом, образовательная функция адаптивной физической культуры сводится к реализации возможностей вооружения занимающихся необходимыми знаниями и способами их рационального использования в процессе реабилитации и самосовершенствования, а также формирования на специальной информационной базе необходимых убеждений, потребностей, мотивационно-ценностных ориентаций, т. е. тех свойств личности, которые составляют интеллектуальный компонент, основу подлинной физической культуры личности (В. П. Лукьяненко).

*Воспитательная функция* адаптивной физической культуры создает возможности для формирования всесторонне развитой гармоничной личности.

Данная функция предполагает возможность формирования нравственного поведения на основе сформированных знаний, убеждений, ценностных ориентаций. Другими словами воспитательная функция создает предпосылки для того, чтобы сформированные в процессе обучения знания превратились в регуляторы поведения человека с отклонениями в состоянии здоровья, стали действенными мотиваторами самообразования, самосовершенствования, саморегуляции и, в конечном счете, самоактуализации, самовыражения в любом виде деятельности.

Через воспитание возможно преодоление у данной категории граждан комплексов неполноценности, формирование чувства собственного достоинства, отношения к себе как к равной личности без снисхождения и чрезмерного восхваления положительных результатов деятельности, в том числе и при завоевании на международных соревнованиях медалей высшего уровня.

В воспитательном процессе заложены возможности для коррекции негативных черт личности, обусловленных спонтанными процессами социализации, которые в силу своей незаметности и неосознанности часто приводят к непредсказуемым результатам.

*Ценностно-ориентационная функция* адаптивной физической культуры позволяет сориентировать на формирование аксиологической (ценностной) концепции жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая человека с инвалидностью, в основе которой находятся ценности здорового образа жизни, установки на максимально возможную самореализацию в любом виде человеческой деятельности, на принятие демократических норм и принципов, реализацию толерантного поведения.

Ценностно-ориентационная функция адаптивной физической культуры активно использует олимпийские идеалы и культурные образцы (Столяров В. И., 2014).

Актуальны и сегодня идеалы социальных отношений олимпизма – демократизм, интернационализм, равноправие всех людей и народов, просвещение в духе истинного патриотизма в сочетании с взаимоуважением наций, несмотря на расовые, религиозные и поли-

тические различия, а также гуманистические ценности мира, дружбы и взаимопонимания (Столяров В. И., 2014).

*Профессионально-подготовительная функция* адаптивной физической культуры состоит в подготовке занимающихся к возможной профессиональной деятельности.

В теории и методике физической культуры отдельно рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка как процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Иначе говоря, это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально важных двигательных умений и навыков, развития физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность (Л. П. Матвеев).

В адаптивной физической культуре эта функция рассматривается значительно более широко. Здесь речь идет не только о физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья к какой-либо профессиональной деятельности, но и прежде всего о формировании психологической готовности к труду, об освоении целого комплекса сенсорно-перцептивных действий, особенно для лиц с нарушениями зрения и слуха, об обучении умениям и навыкам социально-бытовой и социально-профессиональной ориентировки лиц с поражением интеллекта и др.

В некоторых случаях отрасль физической культуры и спорта сама может предложить места для трудоустройства лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В частности, лица с отклонениями в состоянии здоровья, но с сохранным интеллектом могут работать тренерами, учителями, воспитателями, особенно с занимающимися, имеющими аналогичные проблемы здоровья.

ЛИН вполне доступны профессиональные компетенции по обслуживанию спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, животных, используемых в адаптивной физической культуре, в частности лошадей, задействованных в иппотерапии (Евсеев С. П., 2012).

### **3.3. Функции физического воспитания и спорта**

Учитывая, что основным «орудием» воздействия на занимающихся в адаптивной физической культуре является упражнение, данная группа функций является наиболее значимой.

*Развивающая функция* адаптивной физической культуры создает предпосылки для всестороннего развития человека с отклонениями в состоянии здоровья (физического, интеллектуального, психического, волевого и др.) в процессе занятий физическими упражнениями.

Как правило, любые отклонения в состоянии здоровья человека, ограничивающие его двигательные проявления, являются причинами гиподинамии и гипокинезии.

Поэтому при реализации развивающей функции в адаптивной физической культуре прежде всего стремятся к активизации именно физического развития занимающихся.

У детей с отклонениями в состоянии здоровья отставание и несформированность двигательной сферы, несовершенство механизмов управления движениями находятся в прямой зависимости от тяжести основного дефекта, который негативно влияет на структуру и функции всех органов и систем (Шапкина Л. В., 2005).

По данным А. А. Дмитриева (1991), Е. С. Черника (1997), дети с умственной отсталостью существенно отстают от здоровых сверстников: по показателям силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15–30 %, быстроты движений – на 10–15 %, выносливости – на 20–40 %, скоростно-силовых качеств – на 15–30 %, подвижности в суста-

вах – на 10–20 %, что является следствием вторичных нарушений. В разном соотношении аналогичные отклонения отмечаются у детей со зрительной патологией (Касаткин Л. Ф., 1980; Кручинин В. А., 1987; Азарян Р. Н., 1989; Ростомашвили Л. Н., 1999), у глухих и слабослышащих школьников (Панченко Т. В., 1983; Байкина Н. Г., Сермеев Б. В., 1991; Смекалов Я. А., 2000), у студентов-инвалидов (Хомутов Г. А., 1999), у детей и взрослых после ампутации конечностей (Курдыбайло С. Ф., 1993; Солодков А. С., Морозова О. В., 1996).

Таким образом, нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп, поэтому развивающая функция адаптивной физической культуры заключается в целенаправленном воздействии на развитие мышечной силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей. Их развитие происходит за счет перестройки и совершенствования регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, активизации защитных сил организма, адаптации всех систем и функций организма, волевых усилий. Физические способности проявляются в конкретных движениях: многократное их повторение улучшает и качество техники двигательного действия, и функции, его обеспечивающие. На практике педагогические воздействия осуществляются двумя путями: попутно – стимулированием способностей в процессе формирования новых двигательных умений и целенаправленно – в специально организованных занятиях с использованием усвоенных физических упражнений. Доступное и постепенное увеличение физической нагрузки сопровождается благоприятными перестройками в организме, развитием целого комплекса физических способностей, необходимых в учебной, бытовой, профессиональной, спортивной деятельности (Шапкова Л. В., 2005).

Вместе с совершенствованием физических качеств и способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья развивающая функция предполагает возможности для развития у них сенсорного восприятия, интеллектуальной, волевой, эмоциональной и мотивационной сфер.

*Соревновательная функция* адаптивной физической культуры базируется на состязательности – важном социальном и этнологическом принципе (Визитей Н. Н., 2006).

Состязательность, обличенная в форму соревнования, является важнейшим условием формирования самосознания человека, его рефлексии, которые немислимы без сопоставления себя с другим человеком. Нельзя сказать о себе что-либо определенное, идентифицировать самого себя, не соотнося с иным субъектом, носителем такого же качества или такой же способности (Визитей Н. Н., 2006, 2009). При этом человек, сопоставляясь с другими, соревнуясь с реальным, а иногда виртуальным другим, не может оставаться безразличным, индифферентным как к разворачиванию, так и особенно к результату этого процесса. И процесс, и особенно результат неизменно остро и эмоционально переживаются, оцениваются и, безусловно, «задевают человека за живое».

Как отмечал родоначальник немецкой классической философии И. Кант, наиболее фундаментальное, сущностное в нас – наше «человеческое», во-первых, дано нам только сопоставительно (сравнительно), во-вторых, дано оценочно, в-третьих, дано в рамках тотального сопереживания – как себялюбие, имеющее определенное содержание, тот или иной эмоционально-волевой состав (приводится по Визитею Н. Н., 2006).

Именно в этом заключается огромный воспитательный и социализирующий потенциал соревнования, являющийся сутью, основой адаптивного спорта и красной нитью пронизывающего другие виды адаптивной физической культуры – адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, креативные и экстремальные виды двигательной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Состязательность, соревнование не всегда осознанно, но активно используются в многочисленных шоу-программах на телевидении (соревнованиях в танцах на паркете, фигур-

ном катании, вокальных состязаниях и др.). Однако только в спорте, в том числе в адаптивном спорте, этот социальный и этнологический принцип реализуется в максимально возможной степени, благодаря четкой регламентации соревновательной деятельности в правилах соревнований, реализующих установки объективности, «честной игры», открытости или публичности, а также целого ряда других норм поведения спортсменов, судей, зрителей.

*Рекреативная функция* адаптивной физической культуры реализуется как удовлетворение потребностей в активном отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности с целью восстановления физических и духовных сил, общении (Евсеев С. П., 1996, 2005).

Если реабилитация нацелена на восстановление человека после болезни или травмы, то рекреация – на его восстановление после утомления от трудовой, учебной, соревновательной и других видов деятельности, а также на его профилактику (причем не на пассивное, а на активное восстановление и профилактику). Ведь активный отдых, как утверждают физиологи, значительно эффективнее пассивного (И. М. Сеченов).

Вместе с тем в процессе рекреативных занятий, изобилующих коммуникативными процессами, активно реализуется социализация лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Рекреация осуществляется в семье, в сфере досуга и отдыха трудящихся, во время образовательной и производственной деятельности.

Двигательная рекреация лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе лиц с инвалидностью, утоляет двигательный и эмоциональный «голод», соответствует их интересам и потребностям, прямо вытекает из ценностной концепции их жизни, так как является добровольной, естественной, доступной формой реализации своих физических возможностей, где внимание занимающихся направлено не только на результат, но и, а иногда и прежде всего, на процесс самой рекреативной деятельности (Н. И. Пономарев, В. М. Выдрин, Ю. Е. Рыжкин, Л. В. Шапкова).

*Гедонистическая функция* адаптивной физической культуры предполагает получение удовольствия от движений, наслаждения, радости, восторга, ощущения счастья.

Получение удовольствия от занятий физическими упражнениями позволяет лицам с отклонениями в состоянии здоровья избавиться от депрессии, тревожности, полностью переключить ход своих мыслей на позитивное ощущение расслабленности или, напротив, на эмоциональный подъем, порыв, восторг.

Люди с поражением функций тех или иных систем, в том числе с инвалидностью, более эмоционально переживают даже малейшие успехи в развитии своих физических способностей. Они искренне выражают свои чувства, переживания, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Адаптивная физическая культура может и должна стать той средой, которая позволяет создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений, общения, активности (Шапкова Л. В., 2005).

*Творческая функция* адаптивной физической культуры заключается в возможности создания условий для положительной созидательной активности во имя утверждения общечеловеческих ценностей, возвращения человеческого в человеке, роста и сбережения культуры. Критериями творческого процесса являются:

- принципиальная новизна;
- социальная значимость;
- совершенство исполнения.

Творческая функция позволяет реализовать многогранные способности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в разных видах адаптивной физической культуры, но прежде всего в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видах двигательной активности, адаптивной двигательной рекреации, в адаптивном спорте.

Для школьников разных нозологических групп выбираются такие формы креативных телесно-ориентированных практик, физкультурно-оздоровительной работы, в которых они могут развить и продемонстрировать свои максимальные способности и фантазию, характер и личностные качества.

В настоящее время ведется широкий поиск новых технологий спартианского движения (В. И. Столяров). Игро-, музыка-, сказко-, драмо- и арттерапия, интегрирующие в себе движение и искусство, нацелены не только на коррекцию и компенсацию нарушений и преодоление дезадаптации, но и на развитие творческого, интеллектуального потенциала ребенка (Сергеева Т. А., 2001). Так, в системе Специального олимпийского комитета г. Санкт-Петербурга в течение 20 лет действуют программы «Специал Олимпикс» и «Специал Арт», в которых участвуют сотни школьников с умственной отсталостью. Эти программы представляют собой круглогодичную подготовку, и как финал – массовые выступления в лучших залах и дворцах г. Санкт-Петербурга в форме фестивалей, конкурсных соревнований, праздников, гала-концертов, постановок художественных композиций, в которых дети демонстрируют спортивные достижения, одухотворенные движения с элементами искусства: музыки, хореографии, танца и др., требующие индивидуального и коллективного творчества детей. Такие формы работы позволяют не только вовлечь детей с нарушениями интеллекта в систематические занятия, раскрыть их творческие способности и таланты, показать всем людям, чего они могут достичь, но главное – изменить общество вокруг себя, сформировать новое мнение о категории умственно отсталых, сделать окружающих добрее (Шамрай Т. А., 2000).

### 3.4. Социальные функции

Социальные функции адаптивной физической культуры предполагают раскрытие особенностей отношений человека с отклонениями в состоянии здоровья и общества.

*Гуманистическая функция* адаптивной физической культуры направлена на признание основных положений гуманизма, в соответствии с которым человек, независимо от состояния его здоровья, является высшей ценностью в жизни мира; рассматривается не как средство, а как цель различных сфер общественной жизни и общественного развития в целом, как критерий (мера) оценки всех социальных процессов, явлений, сфер общественной жизни (Столяров В. И., 2014).

Адаптивная физическая культура, реализующая личностно-ориентированную гуманистическую концепцию отношения общества к инвалидам и другим категориям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, по существу, представляет собой результат формирования новых социальных установок, смены старых представлений о социальной политике, ее модернизации, нового социального мышления. Вторгаясь в сферу новых концептуальных установок идеологии, философии, психологии человека и социума, адаптивная физическая культура постоянно сталкивается со стереотипами и догмами старого мышления, старых мировоззренческих теорий.

В частности, весьма устойчив психологический стереотип, основанный на социалистических установках о том, что целый ряд негативных социальных явлений – алкоголизм, наркомания, инвалидизм и др. – является пережитками «загнивающего» капитализма (империализма), создающего свою экономику путем нечеловеческой эксплуатации рабочих и крестьян, из которых «выжимаются все силы». Идеологи социалистической системы хозяйствования, устраняющей эксплуатацию человека человеком, вводящей плановость производства и распределения, утверждали, что по мере строительства социализма, а впоследствии и коммунизма перечисленные пережитки исчезнут сами по себе, поскольку для их сохранения не будет объективных оснований. Данная концепция, периодически подтверждавшая достижения в деле строительства коммунизма (вспомните известный тезис – «наше поколение

людей будет жить при коммунизме»), неизбежно приводила к тому, что проблемы инвалидов замалчивались, реальная ситуация приукрашивалась, а государство демонстрировало очевидную сдержанность в вопросах обеспечения для данной категории населения страны равных возможностей во всех сферах социальной практики (Евсеев С. П., 2012).

Широкое распространение в то время имела аксиологическая концепция отношения общества к инвалидам, получившая название – концепция «инвалидизма» (Губарева Т. И., 1999).

Необходимо констатировать, что данная концепция в большей части неосознанно доминирует и сегодня в массовом сознании, часто является определяющей при принятии тех ли иных управленческих решений относительно жизнедеятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, в том числе в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Признание инвалидов как равноправных членов общества, для которых государство должно обеспечить равные возможности для их воспитания и развития, творческой самореализации во всех сферах жизни, является основой для формирования отношений с данной категорией населения в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Нетрудно видеть, что такое отношение к инвалидам в адаптивной физической культуре претворяет в жизнь основные принципы аксиологической концепции, получившей название «лично-ориентированная гуманистическая концепция», в основе которой лежат такие подлинно гуманистические ценности, как признание самоценности личности человека независимо от состояния его здоровья, утверждение приоритета интересов личности над интересами общества.

Формирование в нашей стране лично-ориентированной гуманистической концепции отношения к лицам с отклонениями в состоянии здоровья как идея их социальной интеграции, повышения уровня качества жизни стало возможным благодаря смене парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течение десятилетий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений (Пуляев В. Т., 1993–1995).

*Социализирующая функция* адаптивной физической культуры раскрывает возможности включения человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью, в жизнь общества, усвоения опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождений в социальную среду и социальные группы (Пономарев Н. И., 1996), с одной стороны, формирование собственных социальных образований (спортивных и иных федераций, ассоциаций, обществ), своеобразное «завоевание» социального пространства – с другой.

Социализация – сложное многогранное явление, продолжающееся всю жизнь, в ходе которой выделяют такие институты социализации, как семья, школа, вуз, трудовой коллектив, команда, общество и др. Активные занятия адаптивной физической культурой людей с отклонениями в состоянии здоровья на каждом этапе возрастного развития позволяют решать сложнейшие задачи социальной адаптации личности: приобщение человека к ценностям общества, воспитание нравственных и волевых качеств, рациональной организации досуга, активного отдыха, общения и др.

Все это положительно сказывается на духовном состоянии инвалидов, других категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их окружений, оптимизирует жизненные интересы и ценностные ориентации (Евсеев С. П., 2000).

Необходимо отметить огромную роль игры в социализации ребенка, который, входя в ту или иную роль, вживается в предписанные сюжетом игры образы, знакомится с многооб-

разием окружающей его среды, вступает в общение, познает внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействия, переживает горечь поражения и радость победы.

Игра активизирует образно-эмоциональное мышление, внимание, память, снимает умственное утомление, создает творческую атмосферу, устраняет замкнутость и застенчивость, синтезирует в себе те проявления ребенка, которые способствуют и сопутствуют его социализации (Загрядская О. В., 1997).

Огромная роль в социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья принадлежит адаптивному спорту, в котором правила соревнований – как своеобразная конституция – задают нормы и образцы поведения соревнующегося спортсмена.

В адаптивном спорте человек взаимодействует с федеральными государственными структурами, региональными органами государственной власти, спортивными федерациями общероссийского, регионального и муниципального уровней, командой судей и зрителями и др.

Все это создает уникальные возможности для его социализации как в плане адаптации человека к обществу, так и для формирования нового социального пространства.

*Интегративная функция* адаптивной физической культуры направлена на вхождение человека с отклонениями в состоянии здоровья в социум, освоение образцов поведения, характерных для современного образа жизни здоровых людей.

В настоящее время Л. М. Шипицина (2001) выделяет два типа интеграции: интернальную и экстернальную. Интернальная интеграция – объединение детей внутри системы специального образования, экстернальная предполагает взаимодействие специального и массового образования.

Совместное обучение приносит пользу не только детям с ограниченными возможностями здоровья, но и здоровым школьникам. У первых формируется положительное отношение к своим сверстникам, адекватное социальное поведение, повышается эффективность процесса социализации. У здоровых детей интеграция формирует чувства сострадания, милосердия, толерантности, взаимопомощи не только к этим детям, но и к взрослым и пожилым людям со специальными потребностями и нуждами, что в дальнейшем способствует пониманию и уважению прав любого человека (Хилько Н. С., 1992).

В последние годы все активнее входит в педагогику термин «инклюзивное образование», под которым понимается «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, п. 27, ст. 2).

Для реализации инклюзивного образования предлагается применение образовательной программы, адаптированной для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (адаптированной образовательной программы) (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, п. 28, ст. 2).

Адаптивная физическая культура и особенно адаптивный спорт предоставляют уникальные возможности для интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая лиц с инвалидностью, а также инклюзивного образования, инклюзивного физического воспитания, инклюзивного спорта.

Более того, уже сегодня осуществлены подходы, по существу, реализующие идею инклюзии в адаптивном и обычном спорте. Возникающие в этом случае терминологические трудности предлагается решать следующим образом (Аксенов А. В., 2012, 2013). К примеру, объединение в одну группу детей, занимающихся обычным спортом по своим программам, с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью, осваивающими адаптированные программы по адаптивному спорту, дает основание для введения

термина – «инклюзивный спорт» для такого рода объединенных групп. Аналогично формулируется наименование группы для инклюзивного физического воспитания (Аксенов А. В., 2012, 2013).

**? Контрольные вопросы и задания**

1. Перечислите основные группы функций адаптивной физической культуры.
2. Раскройте содержание одной-двух реабилитационных функций.
3. Перечислите основные педагогические функции в адаптивной физической культуре. Раскройте содержание одной-двух педагогических функций.
4. Назовите функции физического воспитания и спорта в адаптивной физической культуре.
5. К какой группе функций относится гуманистическая функция?

## **Глава 4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры**

### **4.1. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры**

В общей теории физической культуры выделяют различные разделы, компоненты, виды, формы этого социального феномена. Так, В. М. Выдрин выделяет физическое воспитание (образование) или неспециальное физкультурное образование, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию. Л. П. Матвеев подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру.

При этом Л. П. Матвеев, указывая, что выделенные им разделы соответствуют различным направлениям и сферам использования физической культуры в обществе, различаются по функциям и структуре, тем не менее не определяют классификационный признак или основание, критерий такого разделения. Из текста можно сделать вывод о том, что дальнейшее деление упомянутых разделов на подразделы (или виды, разновидности) проведено в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования).

Рассматривая структуру физической культуры, В. М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Вообще, возникновение и развитие физической культуры, равно как и других ее видов (производственной, художественной, политической и др.), обусловлены потребностями человеческого общества на каждом этапе его развития.

Таким образом, В. М. Выдрин в качестве основного критерия выделения тех или иных видов (компонентов, форм, разделов) физической культуры определяет потребности общества и личности.

К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости. Кроме того, к таким потребностям причисляется необходимость общества во всесторонне и гармонически развитых людях и создании объективных условий для свободного и безграничного развития их сил, способностей и дарований. Правда, он подчеркивает, что это обусловлено социальным строем, уровнем и характером развития производительных сил и взаимоотношениями людей в процессе производства.

Исторический экскурс показывает, что наиболее общими, присущими любому социальному строю потребностями общества являются потребности в здоровой нации, в осуществлении подготовки подрастающего поколения к труду, военному делу и другим общественно необходимым видам деятельности.

Говоря о потребностях личности, В. М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума на различных этапах его биологического и психического развития существует, в той или другой мере, потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии. Степень сформированности этой потребности, ее уровень зависят прежде всего от уровня культуры человека, его воспитанности и образованности, а весь комплекс потребностей (к сожалению, автор их не называет) формируется в течение всей жизни человека, начиная с самого раннего детства и до глубокой старости.

Рассматривая отдельные структурные компоненты (виды) физической культуры, он отмечает, что неспециальное физкультурное образование (физическое воспитание) является специфической формой удовлетворения потребности общества и личности, а остальные виды (спортивная деятельность, физическая рекреация и двигательная реабилитация) – потребности личности. Однако дает определения потребностей личности только для двух видов физической культуры – физической рекреации (потребности в активном отдыхе, в удовольствии от движений, общении) и двигательной реабилитации (потребности в ускоренном и наиболее эффективном лечении).

По мнению В. М. Выдрины, совокупность всех перечисленных видов физической культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, военно-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоничном развитии.

Выделенные В. М. Выдриным и Л. П. Матвеевым виды в большей степени и удовлетворяют потребности общества в здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной к производственно-трудовой, военно-профессиональной и другим общественно необходимым видам деятельности. Все это реализуется через физическое воспитание (неспециальное физкультурное образование), физическую рекреацию и двигательную реабилитацию, которые, соответственно, обеспечивают подготовку людей к жизни, труду и военной деятельности (физическое воспитание), восстановление их после утомления (физическая рекреация) или болезни (двигательная реабилитация).

И даже такой, казалось бы, личностный вид физической культуры, как спорт, содержит в себе предпосылки для удовлетворения потребностей общества, например как способ демонстрации преимуществ социального строя через завоевание спортсменами наибольшего количества золотых олимпийских медалей. Именно такой потребностью общества можно объяснить созданную в СССР государственную систему спорта высших достижений.

Разумеется, можно согласиться с тем, что все эти потребности общества присущи и любому здравомыслящему человеку, однако вряд ли будет верным утверждение о том, что перечисленные виды физической культуры удовлетворяют все личные потребности человека в этой сфере социальной практики. Здесь необходим более конкретный и детальный анализ таких личных потребностей, который в теории физической культуры не проводится.

Проблема исследования и формирования потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций человека является очень сложной и интенсивно развивающейся в последние годы в связи с тенденциями гуманизации общества и гуманитаризации образования.

Обозначим некоторые факты, иллюстрирующие спорность тезиса о том, что выделенные в теории физической культуры ее виды удовлетворяют все личные и общественные потребности в этой области. Так, например, многие психологи подчеркивают, что человек

испытывает потребность в повышенном напряжении, побуждающую его переживать новый опыт, связанный с риском и даже угрозой для жизни, но не имеющий отношения к спорту.

Потребности самоактуализации, самоуважения образуют ценностно-мотивационную основу для таких видов двигательной активности, как креативные телесно-ориентированные практики (техники), а потребности принадлежности и любви – для целенаправленных, порой весьма изнурительных занятий по коррекции собственной фигуры, не укладывающихся в прокрустово ложе выделенных видов физической культуры.

Кроме того, формулировка потребности личности в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии, здоровье, сформулированная в таком общем виде, вряд ли может выступать в качестве действенного мотиватора и регулятора здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями.

Установлено, что формирование адекватного отношения человека к здоровью, гармоничному развитию предполагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивам сохранения здоровья, сколько к механизмам внутреннего мира личности, прежде всего к комплексу потребностно-мотивационных структур, определяющих ее общую направленность: мотивы отношения к труду, перспективы профессионального роста и мобильности, мотивы материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, достижение социального престижа, повышение социального статуса; самосовершенствование, повышение самооценки и др. (Виленский М. Я., 1991–1996).

Данный факт подтверждается исследованиями П. В. Бундзена с соавт. (1998), показавших, что здоровье само по себе вряд ли играет роль терминальной ценности (конечной целью индивидуального существования) человека, определяющей всю систему его жизненных установок личности. В большинстве случаев у здорового человека ценностный аспект «здоровья» активно проявляется на уровне сознания исключительно в условиях снижения функциональных резервов, причем в этом случае он скорее выступает как инструментальная ценность.

Таким образом, выделение новых видов физической культуры, формирование потребности личности в здоровье, гармоничном развитии должны осуществляться исходя из тщательного изучения всесторонних и постоянно увеличивающихся ее потребностей, аксиологической концепции жизни каждого конкретного человека.

Отметим, что при выделении видов адаптивной физической культуры в качестве основного критерия такого выделения будут выступать потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, поскольку потребности общества (в этом случае даже на теоретическом уровне) достаточно размыты и неконкретны. Значительно чаще говорят об обязанностях общества в создании особых условий для нормального развития и жизнедеятельности данной категории населения.

## **4.2. Основные виды адаптивной физической культуры**

Исходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие виды адаптивной физической культуры.

*Адаптивное физическое воспитание (образование)* – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребностям индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные воз-

возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Если вспомнить терминологию, предлагаемую Л. П. Матвеевым, то следует учесть, что в содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения у него той или иной патологии, первоочередное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удается, профилактической работе.

Именно здесь огромное значение приобретают так называемые межпредметные связи, когда в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Очень важен этот вид адаптивной физической культуры и в случае приобретенной патологии или инвалидности, когда человеку приходится заново обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения, профессиональным действиям и др.).

*Адаптивный спорт* – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, социализации.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности часто оказываются недоступными.

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Сущностную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию (Б. В. Сермеев, В. Г. Григоренко).

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных движений: паралимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского.

Исходя из концепции И. М. Быховской (1993), рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт с обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух «Я» (Каган М. С., 1988).

Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивный спорт, особенно спорт ЛИН, как социальное явление можно сравнить с лакмусовой бумажкой, позволяющей дать объективную оценку реализуемой в обществе аксиологической концепции отношений к инвалидам и, вообще, лицам с отклонениями в состоянии здоровья: действительно ли мы воспринимаем их как равных себе, имеющих право на самостоятельный выбор пути развития, самореализации, или только декларируем это?

Важнейшим инструментом реализации государственной политики по отношению к адаптивному спорту являются: ВРВС, Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП) и др.

*Адаптивная двигательная рекреация* – вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труда, учебы, спорта и др.); на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и, вообще, на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения (Пономарев Н. И., 1996; Рыжкин Ю. Е., 1997).

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация – не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.)

Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для институтов физической культуры Л. П. Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, дополнительно включая в него гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру (Матвеев Л. П., 1983).

*Адаптивная физическая реабилитация* – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Отметим, что в медицине термин «физическая реабилитация» используется для обозначения работы как с инвалидами, так и с лицами, временно утратившими свои функции (в дальнейшем авторы пособия будут использовать термин «адаптивная физическая реабилитация»).

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства.

В отдельных нозологических группах инвалидов, преимущественно с ПОДА, лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе самореабилитации (Михайлова Ю. Г., 1998).

*Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики* адаптивной физической культуры – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Безусловно, творческий аспект присутствует во всех перечисленных видах адаптивной физической культуры, однако именно здесь он является главной, ведущей целью, самой сущностью данного вида адаптивной физической культуры. Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единение духовного и телесного начал человека в процессе занятий физическими упражнениями является обязательным, непреходящим атрибутом деятельности, без которого она в принципе не может существовать.

Фрагменты, элементы, а иногда и хорошо научно-методически оформленные системы креативных телесно-ориентированных практик используются в сказко-, игротерапии (Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Горбенко М., 2001), формокоррекционной ритмопластике (Чураевы Р. и Т., 2001), антистрессовой пластической гимнастике (Попков А. В., Литвинов Е. М. и др., 1996), двигательной пластике (Сляднева Л. Н., 2001), психиатрии и психоанализе (Лоуэн А., 1997), системе психосоматической саморегуляции, ментального тренинга, нейролингвистического программирования (Норбеков М. К., Фотеева Л. А., 1995; Бундзен П. Ф., Унесталь Л. Э., 1995; Волков И. П., 1998; Каган В. Е., 1998 и др.), системе целостного движения (Кудряшов Н., 1998), лечебной релаксационной пластике (Курис И. В., 1998), телесно-ориентированной психотехнике актера (Березкина-Орлова В. Б., Баскакова М. А., 1999), психогимнастике (Чистякова М. И., 1990) и др.

Практическая востребованность креативных телесно-ориентированных практик очевидна. По мнению автора, их невозможно выделить в рамках адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и в конечном счете вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе – профессионально-трудовую деятельность.

*Экстремальные виды двигательной активности* – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

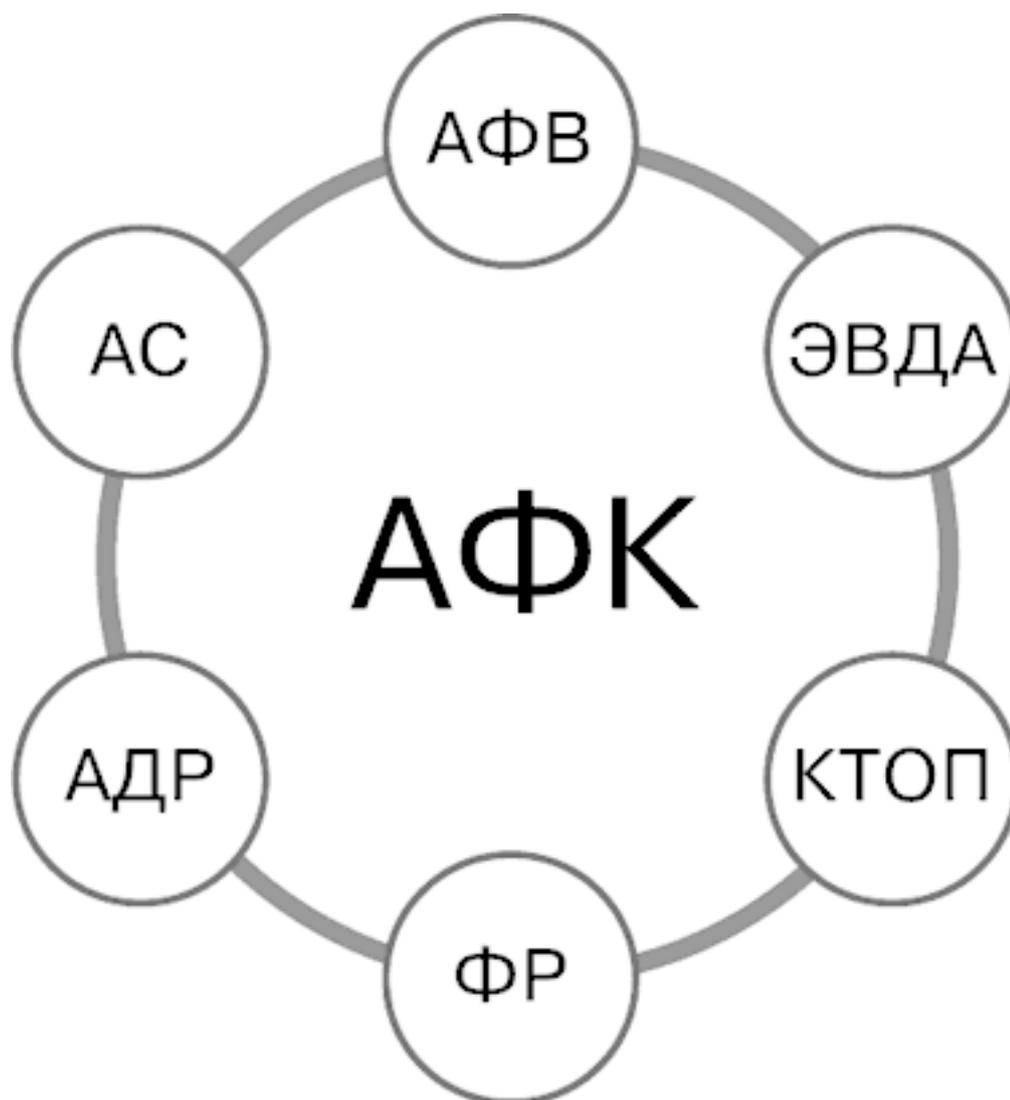
Важно отметить, что в основе таких потребностей человека лежат биологические предпосылки. Показано, например, что механизмы потребности к получению нового опыта, связанного с риском, угрозой для жизни и т. п., обусловлены потребностью человека в активизации своей эндогенной опиатной системы, выполняющей функции профилактики состояний фрустрации, депрессии.

Дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния вызывают «острые» ощущения, связанные с состоянием свободного падения в воздухе, скоростным перемещением и вращением тела, резким ускорением и т. п., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиатную систему, способствуют выработке так называемых эндорфинов – гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, ощущению принадлежности к элитарным группам социума.

Современные нейробиологические исследования показали, что существенной причиной формирования алкогольной и наркотической зависимости является гипофункция эндогенной опиатной системы.

Основными целями экстремальных видов двигательной активности являются преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и др.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояний фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.

Перечисленные виды адаптивной физической культуры, с одной стороны, носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и особенности содержания; с другой – они тесно взаимосвязаны (рис. 6). Так, в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия – для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к рекреативно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений (Жиленкова В. П., 1999; Орешкина Ю. А., 2000).



*Рис. 6.* Основные виды адаптивной физической культуры (см. сокращения в тексте к рис. 3)

Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида – это способ существования, объективные условия жизнедеятельности (Евсеев С. П., 1996). Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей, реализации соответствующего современным реалиям образа жизни.

Необходимо подчеркнуть, что дальнейшее изучение личных и социальных потребностей данной категории населения нашей страны – актуальнейшая задача теории адаптивной физической культуры, решение которой позволит разработать новые ее виды, способные

значительно активизировать процессы комплексной реабилитации, социальной интеграции и приобщения к образу жизни нормально развивающихся людей и тех, у кого имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее остро в настоящее время стоит вопрос о поиске и обосновании видов адаптивной физической культуры, способных противостоять уходу детей и молодежи в виртуальную реальность, отказу от естественного общения, что порождает большое количество проблем психологического порядка, решить которые традиционными медицинскими средствами не представляется возможным.

### **? Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите классификационный признак, в соответствии с которым выделены виды адаптивной физической культуры.
2. Перечислите шесть видов адаптивной физической культуры.
3. Раскройте основные черты адаптивного физического воспитания.
4. В чем суть адаптивного спорта?
5. Дайте характеристику адаптивной двигательной рекреации.
6. В каких учреждениях и организациях используется физическая реабилитация?
7. Какие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья удовлетворяют креативные телесно-ориентированные практики двигательной активности?
8. Расскажите об особенностях экстремальных видов двигательной активности, используемых в адаптивной физической культуре.

## **Глава 5. Средства адаптивной физической культуры**

Учитывая сложность и неоднозначность понятий, о которых пойдет речь в данной главе, необходимо уточнить и конкретизировать термины «средство» и «метод».

В данном учебнике под средством будет пониматься то, что сделано человеком для достижения определенных целей, то, чем (посредством чего) воздействуют на предмет, преобразование которого предусмотрено целями (задачами). Средства могут быть интеллектуальными, практическими, овеществленными (предметными).

Метод – это путь достижения цели, способ применения каких-либо средств для решения намеченной цели, это то, как (каким способом, образом) осуществляется это воздействие. В педагогике – это способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных целей и задач.

Как отмечает Л. П. Матвеев (1991), термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс многократного повторения этих действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами и, по сути, является «методом».

Чтобы не смешивать эти значения целесообразно ввести терминологическое уточнение: в первом случае необходимо пользоваться термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод (или методы) упражнения» (Матвеев Л. П., 1991).

Данное уточнение распространяется и на следующие термины: «слово» (средство) и «словесный метод» или «метод слова» (метод); «идеомоторное упражнение» (средство) и «метод идеомоторной тренировки» (метод); «психорегулирующее упражнение» (средство) и «методы психорегулирующей тренировки» (метод).

Требуется уточнение и понятия: «техническое средство», «тренажер», «инвентарь», «оборудование».

С одной стороны, техническое средство может представлять собой спортивный инвентарь, спортивное оборудование (кресло-коляска, санки, салазки и др.), предопределяющее суть физического упражнения, выполняемого с его помощью. В этом случае техническое средство является частью этого упражнения, неотъемлемым компонентом естественной тренировочной и соревновательной деятельности инвалида.

С другой стороны, техническое средство может выступать как тренажер, обеспечивающий искусственные условия выполнения упражнений с целью облегчения обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Поэтому в первом случае следует использовать термин «спортивный инвентарь», а во втором – «тренажер».

## 5.1. Физические упражнения

Основным средством адаптивной физической культуры является физическое упражнение – особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося и решаются образовательные, воспитательные, развивающие, коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Помимо основного средства – физического упражнения, в адаптивной физической культуре используются дополнительные (общепедагогические, спортивно-медицинские и их специализированные разновидности) и вспомогательные средства.

Основное средство адаптивной физической культуры – физическое упражнение – достаточно полно и всесторонне описано в учебниках по теории и методике физической культуры, физического воспитания, спорта, где подробно рассмотрены: содержание и форма физического упражнения, техника физических упражнений, разновидности нагрузки и отдыха, биологические факторы и закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам, теоретические аспекты обучения двигательным действиям и многие другие вопросы. Детальное рассмотрение вопросов адаптации человека к физическим нагрузкам с позиции физиологии, анатомии, гистологии, биохимии и других биологических наук, безусловно, оправданно, поскольку теория адаптации является основой, базисом теории спортивной тренировки, формирования тренированности человека (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов).

В то же время воздействие на человека физических упражнений никогда не ограничивается лишь его биологической сферой, оно распространяется на психику, сознание, поведение. Лишь исходя из фактического единства материальных и психических явлений, происходящих в процессе выполнения физических упражнений, единства с позиций материалистической диалектики, возможно верно трактовать их содержание.

Учитывая то, что человек с отклонениями в состоянии здоровья рассматривается в адаптивной физической культуре как принципиально неделимое и целостное единство, при рассмотрении сущности физических упражнений логично более пристальное изучение их психологических особенностей, а также возможностей использования этих особенностей в процессе обучения, воспитания, развития физических качеств и способностей.

Поэтому здесь остановимся на вопросах, имеющих большее значение для адаптивной физической культуры и недостаточно полно освещенных в перечисленных учебниках и учебной литературе по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Шапкина Л. В., 2001, 2002, 2005).

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают

интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность.

Эффективность влияния физических упражнений на организм и личность определяется влиянием ряда факторов: во-первых, особенностями самих упражнений, их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки; во-вторых, индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, ограниченных дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохранных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), двигательным опытом, способностью к обучению и контактам, личной заинтересованностью; в третьих, внешними условиями – психологическим климатом на занятии, создающим личный комфорт занимающихся (Шапкова Л. В., 2005).

Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности в разных видах адаптивной физической культуры, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Единой их классификации не существует, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы.

В литературе наиболее часто встречаются следующие классификации (Курамшин Ю. Ф., 2003):

- по целевой направленности их использования: общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные упражнения;

- по воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека: упражнения на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых способностей;

- по проявлению определенных двигательных умений и навыков: акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые и другие упражнения;

- по структуре упражнений: циклические, ациклические, смешанные;

- по воздействию на развитие отдельных мышечных групп: упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы;

- по особенностям режима работы мышц: динамические, статические (изометрические) упражнения, комбинированные упражнения;

- по участию механизмов энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные упражнения;

- по интенсивности работы: максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной;

- по влиянию на развитие различных систем и функций организма: дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и др.

- по предметным формам применения: гимнастика, спорт, игры, туризм;

- по числу занимающихся: с партнером, без партнера.

Применительно к адаптивной физической культуре Л. В. Шапкова (2005) дополнительно выделяет следующие классификационные критерии и группы физических упражнений:

- по видам адаптивного спорта: спорт глухих, слепых, лиц с ПОДА, ЛИН;

– по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах; упражнения, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

– по исходному положению: в положении лежа на животе, спине, боку, сидя, стоя, на коленях, в приседе, на четвереньках и др.;

– по степени самостоятельности выполнения упражнений: самостоятельное, с поддержкой, с помощью, страховкой, опорой на костыли, палку, с помощью протезов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, в условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.;

– по интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические, танцевальные, упражнения формокоррекционной ритмопластики; упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игро-терапии, активизирующие мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности;

– по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.

Важным классификационным признаком разделения физических упражнений является спортивный инвентарь, с помощью которого выполняются физические упражнения: кресло-коляска, санки для лыжного спорта, салазки для хоккея и др.

## **5.2. Дополнительные средства**

### **5.2.1. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

В адаптивной физической культуре используется большая группа специальных дополнительных средств, без которых занятия с лицами, имеющими определенные отклонения в состоянии здоровья, в том числе с инвалидами, вообще невозможны. Это – средства, обеспечивающие доступность к занятиям, и средства, представляющие собой важнейший компонент соревновательной деятельности, – спортивный инвентарь для инвалидов: протезная техника для верхних и нижних конечностей, многочисленные технические средства, в которых спортсмен тренируется, соревнуется сидя (коляски для различных видов спорта, санки для занятий лыжными видами спорта, конструкции для велоспорта и многие другие), специальное оборудование для выполнения упражнений сидя (для волейбола сидя, легкоатлетических метаний, фехтования и др.), специальные озвученные мячи для незрячих спортсменов и др.

Данная группа специальных дополнительных средств для адаптивной физической культуры столь многочисленна, что для ее рассмотрения предусмотрена специальная дисциплина – «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры». По этой дисциплине написаны учебник и справочник.

В качестве примера рассмотрим спортивный инвентарь для выполнения двигательных действий в положении сидя.

Спортивный инвентарь для выполнения двигательных действий в положении сидя – это такие технические средства, которые позволяют выполнить физические упражнения лицам, частично или полностью утратившим функции нижних конечностей, т. е. технические средства, позволяющие выполнять целый ряд двигательных действий (бытового, профессионального, спортивного, рекреационного и другого характера) преимущественно с помощью рук и туловища без использования нижних конечностей.

Данный термин требует некоторых комментариев.

Чаще всего под такими техническими средствами понимались так называемые кресла-коляски. Именно с них начиналась, например, история паралимпийского движения. Однако в настоящее время имеется большое количество технических средств, позволяющих выполнять двигательные действия с помощью рук и туловища без использования нижних конечностей и не относящихся к креслам-коляскам.

Особенно много таких средств разработано и применяется в сфере адаптивного, прежде всего паралимпийского, спорта. Для того чтобы в этом убедиться, необходимо вспомнить виды спорта, входящие в программу зимних Паралимпийских игр.

Понимая данное обстоятельство, некоторые авторы подчеркивают, что подобные технические средства применяются преимущественно лицами, имеющими поражения спинного мозга (иногда называемые «спинальниками»). Безусловно, это так. Но практика показывает, что технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя используют и лица, перенесшие ампутацию нижних конечностей, имеющие последствия ДЦП, отнесенные к категории «прочих» по спортивной медицинской классификации инвалидов, принятой в паралимпийском движении, и представители других нозологических групп, у которых поражены нижние конечности.

Здесь, однако, следует сделать замечание. Во всех перечисленных случаях имеется в виду такое поражение нижних конечностей, которое, по существу, исключает возможность их использования в деятельности, выполняемой в данном техническом средстве. Именно поэтому к данным техническим средствам не следует относить, например, трехколесный велосипед для лиц с последствиями ДЦП, в котором главные действия по перемещению средства осуществляются ногами, хотя спортсмен и находится в положении сидя. Также к данным техническим средствам нельзя отнести обычный (или спортивный) велосипед, который управляется человеком с ампутационными поражениями нижних конечностей, но использующим протезы, заменяющие эти конечности.

Термин «спортивный инвентарь для выполнения двигательных действий в положении сидя» снимает все отмеченные выше противоречия. К этим техническим средствам могут быть отнесены не только кресла-коляски, но и кресла-санки, кресла-салазки, хандициклы, средства для занятий греблей, водно-лыжным спортом и др. Причем использовать данные технические средства могут все без исключения лица с поражениями функций нижних конечностей независимо от нозологической группы («спинальники», «ампутанты», «церебральники», «прочие» и др.).

Главное, что все эти лица не используют нижние конечности в деятельности.

Рассмотрим классификации спортивного инвентаря для выполнения двигательных действий в положении сидя.

В качестве первого классификационного признака (основания деления) возьмем цель деятельности, выполняемой человеком, находящимся в техническом средстве, и роль двигательных действий по управлению, маневрированию техническим средством в этой деятельности.

Исходя из этого признака, все технические средства данного типа можно разделить на три крупные группы (рис. 7):

1) *технические средства*, обеспечивающие деятельность, целью которой является, собственно, перемещение технического средства с находящимся в нем занимающимся, а двигательные действия по управлению, маневрированию этим средством составляют саму суть рассматриваемой деятельности («*перемещающие*» *технические средства*);

2) *технические средства*, позволяющие выполнять деятельность, целью которой выходит за рамки только его перемещения, а двигательные действия по управлению и маневрированию техническим средством составляют основу, на базе которой совершаются главные

(определяющие) двигательные действия, реализующие заданную цель деятельности («обеспечивающие» *технические средства*);

3) *технические средства*, перемещения которых либо минимальны, либо вообще отсутствуют, а двигательные действия, реализующие цель той или иной деятельности, никоим образом не связаны с управлением, маневрированием техническим средством («фиксирующие» *технические средства*).



**Рис. 7.** Классификация технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя

Наглядно можно проиллюстрировать технические средства выделенных групп на примере адаптивного спорта. Так, например, к первой группе относятся гоночные коляски, ко второй – кресла-коляски для игры в баскетбол, а к третьей – технические средства для размещения спортсмена-паралимпийца, участвующего в соревнованиях по фехтованию.

Гоночные коляски используются для того, чтобы как можно быстрее преодолеть расстояние от старта до финиша, и все действия спортсмена направлены именно на это.

Кресла-коляски для игры в баскетбол позволяют спортсмену перемещаться по баскетбольной площадке, но действия по управлению и маневрированию коляской составляют базу, можно сказать, – фон, позволяющий совершать главные (определяющие) для баскетбола действия: прием и передачу мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину и т. п.

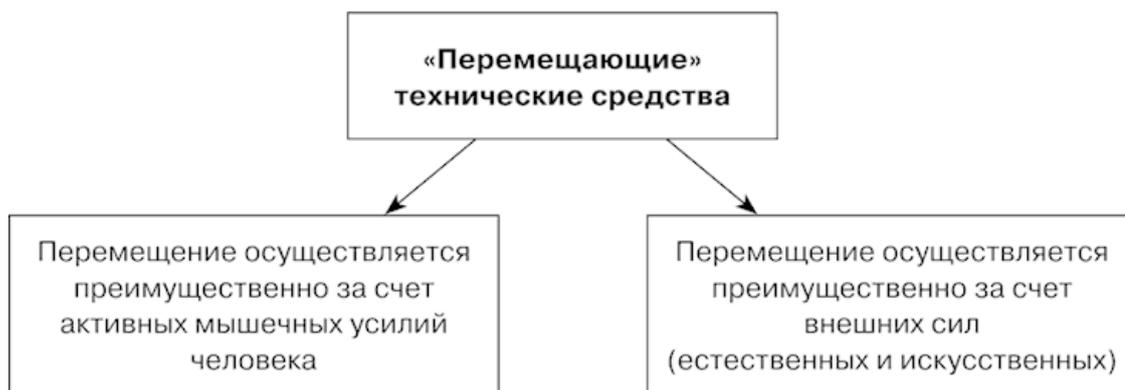
В фехтовании, понятно, главное – владение оружием, а кресло-коляска используется лишь для размещения спортсмена.

Второй классификационный признак – степень участия активных мышечных усилий человека или внешних сил в перемещении технического средства вместе с человеком – относится к первой группе «перемещающих» технических средств.

В соответствии с этим признаком все технические средства первой группы делятся на две подгруппы (рис. 8):

1) *технические средства*, перемещение которых обеспечивается преимущественно за счет активных мышечных усилий человека, находящегося внутри того или иного технического средства;

2) *технические средства*, перемещение которых обеспечивается преимущественно за счет внешних по отношению к ним сил, которые в свою очередь могут быть естественными (сила тяжести устройства и человека при спуске с гор, сила ветра, сила партнера) и искусственными (сила электромотора, обычного двигателя и др.).

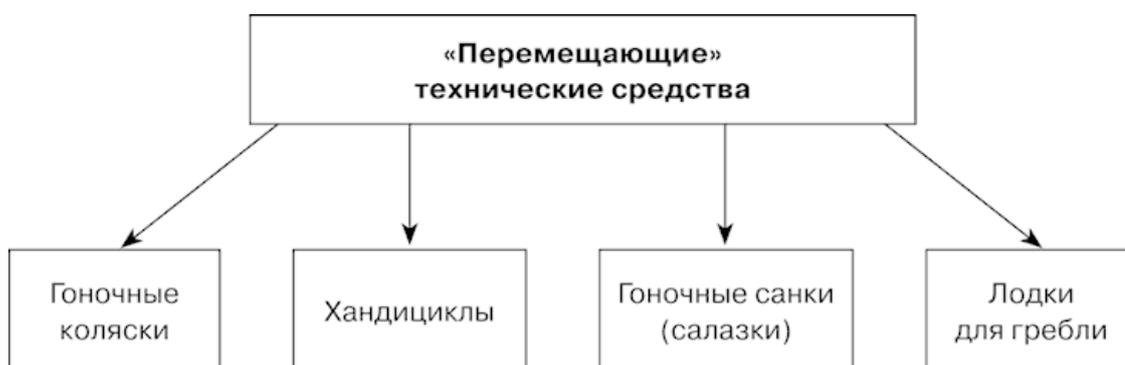


**Рис. 8.** Подгруппы «перемещающих» технических средств, выделенные в зависимости от степени участия в их перемещении активных мышечных усилий человека или внешних сил

Данный классификационный признак не применяется по отношению ко второй и третьей группам технических средств, выделенных по первому основанию, поскольку «обеспечивающие» технические средства второй группы управляются только за счет активных мышечных усилий человека, а в «фиксирующих» технических средствах третьей группы необходимость каких-либо сил для их перемещения или управления ими, вообще, отсутствует, так как они находятся в практически статическом положении.

Следующий классификационный признак – особенности приложения человеком мышечных усилий (или конкретнее – к чему именно они приложены) – позволяет разделить на перечисленные ниже классы наиболее многочисленные и разнообразные «перемещающие» технические средства, приводящиеся в движение преимущественно за счет активных мышечных усилий занимающегося (рис. 9):

- гоночные коляски (усилия прикладываются непосредственно к колесам);
- хандициклы (усилия прикладываются к педалям ручного привода колеса);
- гоночные санки (салазки) [усилия прикладываются с помощью лыжных палок или других устройств к поверхности, по которой скользят санки (салазки)];
- лодки для гребли (усилия прикладываются с помощью весла к воде).



**Рис. 9.** Классы «перемещающих» технических средств, движущихся за счет активных мышечных усилий человека, выделенные в зависимости от места приложения человеком усилий

Нетрудно видеть, что именно такие технические средства являются доминирующими в паралимпийских состязаниях (как летних – первые два класса, так и зимних – третий класс).

В зависимости от особенностей внешних сил, преимущественно с помощью которых осуществляется движение «перемещающих» технических средств, последние подразделяются на следующие классы (рис. 10):

- monoski – конструкция для горнолыжных спусков – естественная сила тяжести спортсмена и технического средства;
- велоконструкция с четырьмя колесами для скоростного спуска – та же сила, что и у monoski;
- яхта для парусного спорта – естественная сила ветра;
- дельтаплан с креслом-коляской – естественная сила ветра;
- лодка для спуска по горным рекам – естественная сила (течение реки);
- кресло-коляска, управляемое человеком, сопровождающим инвалида;
- карты с ручным управлением – искусственная сила (сила двигателя);
- водные лыжи – искусственная сила (сила тяги моторной лодки).



**Рис. 10.** Классификация «перемещающих» технических средств, движущихся за счет естественных и искусственных сил

Вторая группа технических средств («обеспечивающие» технические средства), выделенных по первому классификационному признаку, может быть дополнительно разделена на подгруппы исходя из особенностей вида деятельности, для которого предлагаются эти средства. Применительно к адаптивному спорту данное основание для разделения технических средств можно назвать так – вид адаптивного спорта, для которого предназначено техническое средство.

В этой связи целесообразно выделить технические средства (рис. 11) для:

- баскетбола;
- регби;
- тенниса;
- хоккея в салазках;
- танцев;
- художественной гимнастики.



**Рис. 11.** Классификация «обеспечивающих» технических средств в зависимости от вида адаптивного спорта, для которого они предназначены

И, наконец, третья группа технических средств – «фиксирующие» – также может быть разделена на подгруппы в зависимости от основной деятельности, выполняемой занимающимся (например, от действий, характерных для того или иного вида адаптивного спорта).

Так, выделяют технические средства, позволяющие выполнять двигательные действия (рис. 12), характерные для:

- легкоатлетических метаний (копья, диска, ядра, булавы);
- фехтования;
- пулевой стрельбы;
- стрельбы из лука;
- бочче;
- гольфа;
- боулинга;
- кёрлинга;
- армспорта.



**Рис. 12.** Классификация «фиксирующих» технических средств в зависимости от вида адаптивного спорта, для которого они предназначены

Таковы основные группы, подгруппы, классы спортивного оборудования для выполнения двигательных действий сидя.

### **5.2.2. Средства вербального (речевого) воздействия**

Роль слова в любом педагогическом процессе исключительно велика. Его рассмотрение обычно проводится при описании методов формирования знаний. Хотя слово относится и к тому, чем (посредством чего) воздействуют на занимающегося.

К числу специализированных средств и приемов речевого воздействия на занимающихся, особенно в процессе урочных занятий, относятся:

- инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий);
- указания и команды;
- сопроводительные пояснения и замечания;
- оценочные суждения: оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач (Матвеев Л. П., 1991).

Особую группу составляют средства и принципы, основанные на использовании внешней и внутренней речи (мысленное проговаривание – осуществление речи, но беззвучно, про себя), а также устные сообщения – отчеты, самоприказы, самооценки. Таким же путем обеспечивается повышение познавательной активности занимающихся, стимулирование у них процессов самостоятельного анализа, осмысления, обучения.

Как утверждает М. М. Боген, прочувствовать движение – значит связать мышечные, проприорецептивные ощущения со словом.

### **5.2.3. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения**

В отличие от физического упражнения, идеомоторное и психо-регулирующее упражнение представляет собой специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-чувствительных и других чувствительных представлений для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие осуществляется с помощью эмоциональных, волнующих образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино и т. д.

Аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка представляют собой систему приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины.

### **5.2.4. Средства обеспечения наглядности**

К данной группе средств относятся:

- графические и аналогичные пособия (рисунки, схемы, фотографии, кино-, контурogramмы и др.);
- предметные модели и макеты (муляжи – модели тела человека, металлические модели системы «тело гимнаста – снаряд», макет игровой площадки с фигурами спортсменов, макет слаломной трассы и др.);
- кинокольцовки, видеомангитофонные записи, кинофильмы;
- наглядные ориентиры, вводящие в обстановку действия (мячи на подвесках, флажки, мишени, линии на дорожке и др.).

### 5.2.5. Технические средства и тренажеры

Тренажером является средство материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности.

К тренажерам, применяемым в физической культуре, следует отнести те, которые позволяют в искусственных условиях эффективно формировать двигательные умения и навыки, развивать и совершенствовать качества и способности занимающегося, необходимые ему для деятельности, характерной для физической культуры (спортивной, образовательной, рекреационной, реабилитационной и др.).

Поскольку современные виды физической культуры сильно отличаются друг от друга по составу действия и способам деятельности, то понятие «тренажер» включает лишь самые общие и в то же время существенные отличительные признаки.

Важным этапом решения проблемы эффективного формирования упражнений с заданными свойствами с помощью тренажеров является построение их классификации. Правильно построенная классификация не только позволяет охватить все изучаемые объекты с учетом их развития и связей между ними, но и способствует обнаружению новых, неизвестных ранее объектов и выявлению их связей с существующими.

Для построения естественной классификации тренажеров, применяемых для формирования физических упражнений, вначале рассмотрим способы, обеспечивающие преимущественно энергосиловой аспект взаимодействия технических устройств с занимающимися и реализующие поток информации, поступающей к учащемуся по каналу прямой связи.

Объединение этих способов в единый классификационный признак отображает специфику рассматриваемых тренажеров. В их конструкциях процесс подачи занимающемуся информации по каналу прямой связи и процесс оказания физического воздействия часто сливаются воедино. При этом информация в этом случае поступает в центральную нервную систему не только через зрительный и слуховой анализаторы, но и через воспринимающие движения проприорецепторы.

*Первый способ воздействия тренажеров* на занимающихся сводится к подготовке тех или иных свойств среды к его возможностям с целью их максимальной реализации как при обучении, так и при развитии необходимых качеств. Вместе с тем он предоставляет человеку полную свободу в выборе способа выполнения движений, совершенно его не регламентируя.

Данный способ создания искусственных условий формирования двигательных действий предусматривает изменение: ширины, высоты, угла наклона, площади опорной поверхности и площади поперечного сечения снаряда, упругости, цвета, звука, запаха, температуры, шероховатости и колебаний, взаимодействующих с занимающимся предметов, снарядов и опоры; действия силы тяжести спортсмена и снаряда; сопротивления среды; скорости ее перемещения относительно занимающегося и т. п.

В адаптивной физической культуре этот способ широко используется в работе с незрячими и слабовидящими занимающимися (применяются озвученные мячи, предметы с усиленными запахами, ярко и необычно окрашенные предметы, нагревательные приборы, поверхности с различной шероховатостью); с лицами, имеющими ПОДА (применяются устройства, изменяющие перечисленные геометрические параметры опоры и снарядов, действие силы тяжести и др.); с занимающимися, страдающими нарушениями интеллектуальной сферы (применяются ярко окрашенная разметка пола; квадраты, круги, линии; мячи разного размера, веса и цвета, наклонные поверхности и др.).

*Вторым способом* воздействия на занимающихся является программирование с помощью тренажеров длительности, темпа, ритма и других характеристик движения и осу-

ществления опосредованного (через зрительный, слуховой и другие анализаторы) стимулирующего влияния на занимающегося. Данный способ более активно воздействует на спортсмена, поскольку программирует временную компоненту движения и, в отличие от первого, активно использует информационный канал прямой связи.

Главная задача, которую решают устройства данной группы, сводится к объективизации сведений, поступающих к человеку по каналу прямой связи в процессе выполнения им задания. В отличие от так называемых технических средств срочной информации, сигнализирующих о качестве выполняемых спортсменом действий, тренажеры данной группы представляют занимающимся те или иные параметры эталонного (оптимального) варианта разучиваемого упражнения и могут применяться как самостоятельно, так и в комплексе со средствами информации о действиях учащихся.

В адаптивной физической культуре особенно при работе с лицами, имеющими нарушения сенсорных систем, наибольшее значение приобретают тренажеры, программирующие параметры, включающие временную компоненту движений и адресующие информацию к слуховому или зрительному анализатору.

Как правило, подобные тренажеры выступают в роли звуколидеров, информирующих о длительности, темпе, скорости и других характеристиках движений.

С помощью тренажеров второй группы могут быть запрограммированы оптимальные звуковые сигналы о правильном ритме соединения из нескольких элементов, например: бега, акробатических упражнений, разбега и опорного прыжка и т. п. Воспроизведение этих сигналов в процессе выполнения задания служит внешней подсказкой, которая как бы ведет за собой занимающегося, навязывает ему правильный ритм разучиваемого или совершенствуемого соединения элементов.

Интересные перспективы открывает использование звуковых сигналов о последовательности напряжения тех или иных мышц в процессе выполнения упражнения. Записанные на магнитофон с помощью полимиофонической установки сигналы от мышц квалифицированных спортсменов во время выполнения ими двигательных действий могут служить своеобразным ориентиром для правильного воспроизведения мышечных напряжений занимающимися, разучивающими эти двигательные действия.

Тренажеры, программирующие различные характеристики движений, могут адресовать свою информацию не только слуховому, но и зрительному анализатору. В частности, хорошо известные у бегунов, пловцов и других спортсменов тренажеры, задающие необходимую скорость перемещения занимающегося путем последовательного зажигания электрических лампочек или движения с необходимой скоростью тележки, флажка и т. п., находящихся в поле зрения учащихся, с успехом могут применяться и в адаптивной физической культуре при формировании и совершенствовании скорости бега, например, с глухими и плохослышащими спортсменами.

*Третьим способом* создания искусственных условий является ограничение нерациональных траекторий и положений звеньев тела занимающегося и снаряда, приводящих к энергетическим потерям, рассеиванию энергии и т. п. Этот способ, в отличие от двух первых, предоставляя информацию в виде оптимальных копиров отдельных точек, еще в большей степени регламентирует действия занимающегося, организуя пространственные ориентиры и направляя развертывание движений по нужному руслу.

В адаптивной физической культуре тренажеры этой группы имеют огромное значение для незрячих и слабовидящих занимающихся, инвалидов с ПОДА.

*Четвертый способ* воздействия тренажеров на занимающегося – оказание обобщенного физического воздействия в виде тяги, приложенной к его телу, как правило, в области общего центра массы (ОЦМ) тела, по направлению вверх, вперед, вперед-вверх, по кругу,

назад, вниз; толчка или броска; вращения тела спортсмена вокруг оси, проходящей в области ОЦМ, и др.

Нетрудно видеть, что данный способ создает искусственные условия, которые могут активно влиять на технику выполнения упражнения и реализовывать программы перемещения ОЦМ тела спортсмена (программу места), его вращения (программу ориентации), а также обе эти программы одновременно.

Данный способ можно рассматривать как наиболее доступный и эффективный путь применения тренажеров в адаптивной физической культуре.

Оказывая на занимающихся обобщенное физическое воздействие, такие тренажеры позволяют компенсировать недостающие компоненты их физической подготовленности и ограничения, обусловленные дефектом или заболеванием, или, напротив, мобилизовать имеющиеся резервы, создают безопасные условия выполнения упражнения, что обеспечивает благоприятный эмоциональный фон занятий, помогают освоить наиболее совершенную сложную координационную структуру двигательных действий. Возможность воспроизведения за учащегося программы места и ориентации, обеих этих программ одновременно позволяет организовать недоступный при традиционном обучении поток объективной информации к занимающемуся в период выполнения им упражнения. Причем информации, адресованной не только зрительному анализатору, но и непосредственно воспринимающим движение проприорецепторам. Данная особенность тренажеров имеет большое значение для формирования необходимых ощущений и восприятий самого действия и условий, в которых оно осуществляется.

*Пятым способом* воздействия тренажеров на человека является управление его суставными движениями (в одном, двух или нескольких суставах). Данный способ, обеспечивая с помощью искусственных условий выполнение той или иной части программы позы, позволяет занимающемуся с самых первых попыток осваивать оптимальный вариант двигательного действия.

*Шестой способ* воздействия тренажеров на занимающегося заключается в осуществлении электростимуляции напряжения тех или иных мышечных групп. В отличие от пятого способа, в котором тренажеры воспроизводят кинематику суставных движений человека извне, в данном способе технические средства самым активным образом вмешиваются в процесс управления двигательным действием путем моделирования командных (эфферентных) сигналов к мышцам занимающегося.

Таковы основные способы оптимизации процесса формирования двигательных действий с помощью тренажеров, способы оптимизации энергосилового взаимодействия учащегося с внешней средой и предъявления ему информации по каналу прямой связи.

В соответствии с выделенными способами воздействия искусственных условий на человека разделим тренажеры, применяемые в адаптивной физической культуре, на шесть групп. Подчеркнем, что с увеличением порядкового номера группы тренажеров активность их стимулирующего, информационного и энергетического воздействия на занимающегося в процессе выполнения задания увеличивается: от «подгонки» к возможностям занимающегося до воспроизведения за него отдельных суставных движений. Поэтому целесообразно присвоить выделенным группам, а точнее способам воздействия на человека, в соответствии с которыми образованы эти группы, название «уровень»: от первого до шестого, подчеркивая тем самым их возрастающее влияние на занимающегося в процессе выполнения упражнения. Можно сказать, что при первом способе тренажеры «облегчают» действия человека, при втором – «стимулируют», при третьем – «направляют» их, при четвертом – «помогают» занимающемуся, при пятом – «управляют» перемещением звеньев, а при шестом – «посылают команды» к его мышцам.

Второй важной задачей, стоящей перед тренажерами, используемыми для формирования двигательных действий, является объективизация сторонней (дополнительной) информации, поступающей по каналу обратной связи.

Первым способом такого взаимодействия является обеспечение занимающегося и преподавателя срочной или текущей информацией о тех или иных характеристиках движений. Обычно средства, реализующие данный способ, дополнительно подразделяются по основным параметрам движений (Фарфель В. С., 1975).

Вторым способом взаимодействия тренажеров с занимающимся является обеспечение его (и тренера) срочной или текущей информацией о допущенных ошибках.

Третий и четвертый способы взаимодействия тренажеров с учащимися обеспечивают срочную или текущую адаптацию искусственных условий к действиям занимающегося за счет управления с помощью быстродействующих ЭВМ-блоками собственных устройств, звуко-, светолидерами и т. п. (третий способ) или блоками, программирующими электростимуляционные сигналы к мышцам спортсмена (четвертый способ).

С помощью данной классификации могут быть рассмотрены тренажеры, применяющиеся при формировании конкретного двигательного действия, группы упражнений и, наконец, все тренажеры, используемые в адаптивной физической культуре. Она показывает имеющиеся резервы в виде интенсификации процесса формирования двигательных действий с заданным результатом, уменьшения вероятности образования и закрепления двигательных ошибок.

### **5.3. Естественно-средовые и гигиенические средства**

К данным средствам и факторам относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, велосипеде, лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закалывающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

Для детей-инвалидов плавание с первых недель и месяцев жизни оказывает благотворное влияние на развитие организма. Массирующие действия воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопасной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение ребенка.

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для инвалидов они имеют первостепенное значение.

Так для людей с нарушением зрения площадки для занятий на воздухе должны быть заранее подготовлены: определены ее размеры, по периметру установлены ограничительные ориентиры, исключены помехи из кустарника, ям, камней и т. п.

Естественно-средовые факторы только тогда становятся средствами физического воспитания, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности. В противном случае они остаются лишь условиями среды, влияние которых на физическое состояние, здоровье и работоспособность может быть как положительным, так и отрицательным.

#### **? Контрольные вопросы и задания**

1. Какие группы средств используются в адаптивной физической культуре?
2. В чем отличие терминов «средство» и «метод» в адаптивной физической культуре?
3. Расскажите о классификациях физических упражнений.
4. Какие группы дополнительных средств используются в адаптивной физической культуре?
5. Какие группы тренажеров вам известны?
6. Что относится к естественно-средовым и гигиеническим средствам?
7. Дайте характеристику технических средств для выполнения двигательных действий сидя.

## Глава 6. Методы адаптивной физической культуры

В педагогике метод (от греч. слова *metodos* – путь к чему-либо) – это способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность преподавателя и обучающегося, направленная на решение задач обучения, воспитания и развития.

В физической культуре метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовывать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им знаний, двигательных действий, развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методический прием – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Прием – это составная часть метода.

Под методикой в теории физической культуры понимается:

– в узком смысле – совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;

– в широком смысле – совокупность не только методов, но и форм организации занятий, например методики физического воспитания в образовательных организациях (Курамшин Ю. Ф., 2003).

В адаптивной физической культуре выделяют три группы методов:

- обучения;
- развития физических качеств и способностей;
- воспитания.

### 6.1. Методы обучения

В теории физической культуры (Курамшин Ю. Ф., 2003) и адаптивной физической культуры (Шапкова Л. В., 2005) методы обучения обычно представлялись двумя группами:

- формирования знаний;
- обучения двигательным действиям.

В настоящее время такое разделение нецелесообразно по следующим соображениям.

Во-первых, потому что разделение методов обучения на эти группы, несмотря на очевидные и неизбежные повторения ряда методов в обеих группах, подчеркивает их специфику и даже приводит к их противопоставлению. На самом деле это не так.

Усвоение знаний, формирование действий и понятий представляют собой сходный процесс, в котором определяющим является формирование психических явлений и который базируется на важнейших положениях отечественной психологии о единстве внешней, предметной и внутренней, психической деятельности, имеющей в обоих случаях одинако-

вую структуру, а выделенные ее составляющие проникают одна в другую (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев).

Во-вторых, разделение методов обучения, сложившееся в физическом воспитании и отображающее практику реализации теоретической подготовки обучающихся в процессе урока физической культуры: «за отведенный на уроке период времени», «без ущерба для двигательной активности», «при выполнении упражнений в оптимальном темпе», «перед выполнением задания», «без уменьшения моторной плотности урока» и т. п. – признает существенную специфику, а по существу, неполноценность, если не сказать ущербность процесса формирования знаний, т. е. отведение ему второстепенной роли (Завьялов Л. К., 1999).

С этим нельзя согласиться, тем более в адаптивной физической культуре, где требования к теоретической подготовленности занимающихся выше, чем в физической культуре, и необходимость проведения отдельных теоретических занятий с использованием соответствующих методик более чем очевидна. Это обусловлено особенностями лиц с отклонениями в состоянии здоровья, наличием у них заболеваний, а иногда и инвалидности, необходимостью знания противопоказаний для лиц конкретных возрастных, гендерных и нозологических групп, специфики используемых нагрузок для каждого вида заболевания и многого другого.

Поэтому рассмотрим методы обучения, которые могут использоваться и используются при формировании как знаний, так и двигательных действий и понятий.

Существует много классификаций методов обучения, в которых в качестве основания их разделения выбираются: источник передачи и характер восприятия информации, основные для данного этапа обучения задачи, характер познавательной деятельности обучающихся и др.

Однако наиболее полная классификация методов обучения предложена Ю. К. Бабанским.

В его классификации учтена структура любого вида деятельности, включающая ее организацию, регулирование и контроль (Ашмарин Б. А., 1999). Исходя из этого, методы обучения делятся на три группы (Бабанский Ю. К., 1988):

- методы организации учебной деятельности (рис. 13);
- методы стимулирования учебной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля учебной деятельности.



**Рис. 13.** Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Первостепенное внимание при рассмотрении данных групп методов уделяется взаимодействию педагога и обучающегося.

В свою очередь первая группа методов – организации и осуществления учебно-познавательной деятельности – разделяется на четыре подгруппы, каждая из которых также предусматривает дальнейшее деление по другим основаниям.

Организация и осуществление учебно-познавательной деятельности характеризуется использованием следующих подгрупп методов:

- методы, обеспечивающие передачу и восприятие информации (словесные, наглядные и практические методы);
- методы, задающие стратегию и логику обучения – от частного к общему и от общего к частному (индуктивные и дедуктивные методы);
- методы, характеризующие особенности мыслительной деятельности обучающегося (репродуктивные и проблемно-поисковые методы);
- методы, определяющие управление процессом обучения (методы самостоятельной работы обучающегося и работы под руководством педагога).

Каждая последующая подгруппа методов обучения проявляется во всех предыдущих – это обусловлено исключительной сложностью педагогического процесса. Отсюда следует необходимость применения всех методов в определенных сочетаниях с выделением одного, доминирующего в конкретной ситуации.

Вторая группа методов обучения – стимулирования учебной деятельности – в зависимости от преимущественной направленности разделяется на две подгруппы:

- методы стимулирования и мотивации интереса к обучению;
- методы стимулирования и мотивации ответственности в учении.

Третья группа – методы контроля и самоконтроля в обучении – в зависимости от его способа разделяются на три подгруппы:

- методы устного контроля и самоконтроля;

- методы письменного контроля и самоконтроля;
- методы практического и лабораторно-практического контроля и самоконтроля.

### **Краткая характеристика методов обучения**

К основным методам передачи информации и слухового восприятия относятся: рассказ (рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заключение), учебная лекция, беседа и др.

Как отмечалось при изложении средств к словесным методам, используемым в адаптивной физической культуре, помимо перечисленных относятся: описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, подсчет.

К наглядным методам обучения относятся: показ осваиваемого действия педагогом или учеником, метод иллюстраций с помощью плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов ученых, спортсменов и др., метод демонстраций – связан с демонстрацией изучаемых процессов и явлений (приборов, технических установок), демонстрацией кино – видеофильмов исполнителей физических упражнений, моделей тела человека и др.

Практические методы обучения охватывают очень широкий диапазон различных видов деятельности обучающихся.

К ним относятся: письменные упражнения, лабораторные опыты, выполнение физических упражнений, в том числе трудовых действий, упражнения со звукозаписывающей и звуковоспроизводящей аппаратурой, использование тренажеров.

В адаптивной физической культуре очень важна роль тренажеров. При рассмотрении средств адаптивной физической культуры выделены группы тренажеров, обеспечивающих подачу занимающемуся информации по каналам прямой и обратной связи, а также регулирующих энергосиловую аспект взаимодействия технических устройств с занимающимися.

Данная классификация тренажеров включает в себя все существующие тренажеры, а также отображает свойства огромного количества теоретически возможных, но еще не существующих конструкций.

Методы принудительно облегчающего упражнения, обеспечения возможности воспроизведения изучаемого упражнения в искусственно-созданных и регламентированных условиях (в соответствии с теоретической концепцией «искусственно-управляющей среды» И. П. Ратова), методы разучивания с помощью звуковой и световой сигнализации и другие являются лишь частными случаями тех огромных возможностей, которые рассматривает приведенная классификация тренажеров (С. П. Евсеев).

В этой классификации систематизированы методы, обеспечивающие с помощью тренажера «облегчение» действий человека, их «стимуляцию», «направление» по нужным траекториям, «помощь», «управление» суставными движениями извне и путем «посылки команд» непосредственно к мышцам.

Индуктивные и дедуктивные методы обучения раскрывают логику представления обучающимся учебного материала, которую можно выразить так – от частного к общему или от общего к частному. Выбор индуктивного или дедуктивного методов определяется многими факторами, в том числе и особенностями учебного материала. Индуктивное изучение темы особенно полезно в тех случаях, когда материал носит преимущественно фактический характер, а ученик вначале усваивает частные факты, затем делает выводы и обобщения.

Дедуктивный метод способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивает абстрактное мышление. Он предусматривает восприятие обучающимся общих положений, формул, законов, а затем им усваиваются следствия, вытекающие из них, выводятся частные случаи. В этом случае педагог должен так строить занятие, чтобы ученики могли прежде всего обнаружить генетически исходную всеобщую связь, определяющую целостную структуру всей совокупности подобных понятий. Так, в работах В. В. Давы-

дова, Д. Б. Эльконина и их учеников показано, что для математических понятий всеобщей основой выступают общие отношения величины, для школьной грамматики – отношения формы и значения слова. Поскольку эти общие связи можно выразить в виде модели (формул, графических схем), то школьников учат использовать эти модели для анализа большого количества эмпирического материала. Применительно к обучению физическим упражнениям индуктивный метод трактуют как метод разучивания двигательных действий по частям и с помощью подводящих упражнений, а дедуктивный – как метод разучивания двигательного действия в целом, а также как игровой и соревновательный метод (Б. А. Ашмарин).

Такое распределение методов разучивания двигательных действий (по частям или в целом) не в полной мере отражает логику индуктивно-дедуктивных отношений в системе обучения физическим упражнениям. Значительно в большей степени логику этих отношений выражает стратегия обучения двигательным действиям, принятая, например, в спортивной гимнастике (Ю. К. Гавердовский, Н. Г. Сучилин). Не зависимо от того, в целом или по частям, но вначале разучиваются так называемые «базовые двигательные действия», «профилирующие упражнения», владение совершенной техникой которых позволяет гимнасту впоследствии достаточно легко осваивать более сложные (разумеется, и более легкие тоже) упражнения данной структурной группы.

Использование индуктивного или дедуктивного методов обучения возможно при использовании словесных, наглядных и практических методов, а также – репродуктивных и проблемно-поисковых методов.

Репродуктивные методы предполагают активное восприятие и запоминание информации, представляемой с помощью словесных, наглядных и практических методов и приемов обучения, являющихся фоновой их основой.

Особенно эффективны репродуктивные методы при изучении материала преимущественно информативного характера, при описании способов практических действий, являющихся принципиально новыми для обучающегося.

Проблемно-поисковые методы обучения позволяют педагогу создать проблемную ситуацию, организовать обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации. Они обеспечивают самостоятельный поиск учеником оптимального решения задачи.

С помощью методов организации учебной деятельности – словесных, наглядных, практических – педагог реализует проблемно-поисковый метод путем постановки перед обучающимися вопросов, задач, поисковых заданий, организации коллективного обсуждения возможных решений задачи, в том числе двигательной, и т. п. Это развивает творческий потенциал учеников, делает процесс освоения действия осмысленным, приучает к самостоятельности.

Данные методы (репродуктивные и проблемно-поисковые) могут использоваться как по очередности, так и одновременно: какие-то элементы действия требуют репродуктивной тактики, а другие – проблемно-поисковой. Методы самостоятельной работы, определяющие управление процессом обучения, выделяются на основе оценки меры самостоятельности обучающихся в выполнении деятельности, а также степени управления этой деятельностью со стороны преподавателя.

Все описанные ранее методы в том случае, когда они применяются при активном управлении действиями обучающихся со стороны педагога, представлены в данной классификации как методы работы под руководством педагога.

В том случае, когда обучающийся выполняет свою деятельность без непосредственного руководства со стороны педагога, говорят о том, что применяется метод самостоятельной работы.

При работе в классе могут использоваться оба эти метода, а при выполнении домашних заданий – метод самостоятельной работы, которая в свою очередь может осуществляться как по заданию педагога (учителя, тренера), так и по собственной инициативе.

В адаптивной физической культуре значение самостоятельной работы занимающихся необычайно высоко. Без самостоятельной работы, осуществляемой на основе полученных знаний и способов их использования, вообще невозможно добиться запланированных результатов. Причем самостоятельная работа должна выполняться и по теоретическим, и по практическим заданиям, т. е. должна предусматривать как освоение знаний, так и совершенствование двигательных действий.

## **Методы стимулирования учебной деятельности**

Методы стимулирования учебной деятельности предполагают стимулирование познавательной активности обучающихся, с одной стороны, и ответственности в учении – с другой.

К методам, приемам формирования познавательного интереса можно отнести:

– приемы создания эмоционально-нравственной ситуации (например, разбор случаев дискриминации инвалидов);

– введение в учебный процесс занимательных примеров, опытов, парадоксальных фактов;

– анализ отрывков из художественной литературы;

– разбор занимательных аналогий;

– демонстрация неожиданной новизны физического упражнения, красивого показа;

– разбор интересных и эмоциональных «двигательных безделушек»;

– применение игрового и соревновательного методов;

– проведение учебных дискуссий;

– анализ жизненных ситуаций;

– создание ситуации успеха в обучении.

К методам стимулирования долга и ответственности в обучении относятся:

– разъяснение общественной значимости обучения;

– разъяснение личной значимости обучения в адаптивной физической культуре;

– предъявление учебных требований;

– поощрение и порицание в обучении.

## **Методы контроля и самоконтроля в обучении**

Данная группа методов предназначена для управления образовательным процессом, внесения в него необходимых коррективов.

В данной группе методов выделяют:

– методы устного контроля (индивидуального, фронтального опроса, устных зачетов и экзаменов, программированного опроса, компьютерного опроса и др.);

– методы письменного контроля (письменных работ, зачетов, экзаменов и др.);

– методы лабораторного контроля;

– методы контроля физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся адаптивной физической культурой.

Все перечисленные методы контроля могут быть и методами самоконтроля: за степенью усвоения учебного материала, наличием ошибок, неточностей, особенностями функционирования тех или иных систем организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **6.2. Методы воспитания**

В настоящее время методы воспитания целесообразно разделить на три группы:

- методы воздействия на сознание, чувства и волю обучающихся (методы формирования нравственного сознания);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (методы формирования нравственного поведения);
- методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности (методы поощрения и наказания).

### **6.2.1. Методы формирования нравственного сознания**

К данной группе методов относятся информационные методы – беседа, лекция, разъяснение, совет, рассказ на этические темы, пример, внушение, а также поисковые, взаимного просвещения и дискуссионные (Карпушин Б. А., 2010).

Беседа используется для привлечения учащихся к оценке событий, поступков, явлений общественной жизни.

Лекции применяются для разъяснения представлений и понятий в области общественной жизни, трудовой деятельности, науки, техники, этики и эстетики.

Разъяснение, помимо раскрытия содержания нравственной нормы, должно обеспечить понимание необходимости ее выполнения.

Совет содержит в мягкой форме указание, как следует поступать в той или иной ситуации.

Рассказ на этическую тему – это яркое и образное изложение конкретного сюжета, способствующего нравственному воздействию на сознание и чувства воспитанников.

Пример обеспечивает формирование определенной психологической установки, служит образцом для подражания и может быть: личным, взятым из жизни или литературы.

Внушение – это особый вид психологического воздействия на человека, главным образом словесного, суть которого в некритическом восприятии того, что внушается.

Поисковые методы связаны со сбором методического и библиографического материала. Они побуждают проявлять инициативу и самостоятельность в добывании знаний, способствуют формированию умений контактировать с людьми, с библиографическими источниками.

Очень хороший воспитательный эффект возникает у занимающихся при сборе биографических сведений о паралимпийцах и сурдлимпийцах, добившихся выдающихся результатов на международных и всероссийских соревнованиях.

Взаимное просвещение – это выступление с докладами, сообщениями, информацией перед сверстниками, членами спортивной команды и др.

Дискуссионные методы: обсуждение действий и поступков воспитанников с оценкой их нравственности и полезности для группы.

Этические беседы как переходная степень от доклада к диспуту (диспут – обсуждение нравственной проблемы, по которой у занимающихся имеется личный опыт, но он недостаточно осмыслен и порой противоречив по своей сути).

### **6.2.2. Методы формирования нравственного поведения**

К данной группе методов относятся: педагогическое требование, общественное мнение, приучение, упражнение, создание воспитывающей ситуации (Ю. К. Бабанский).

Содержание педагогического требования определяется общечеловеческими нормами нравственности, олимпийскими идеалами, а в адаптивном спорте принципами честной игры, закрепленными в правилах соревнований, а также в уставе (Конституции) Международного паралимпийского комитета (МПК).

Важнейшими педагогическими требованиями современного периода в адаптивном спорте являются требования, изложенные в классификационном кодексе МПК, в также в антидопинговых правилах Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Общественное мнение, выражающее позицию коллектива, обладает мощным воспитательным потенциалом. В спорте коллектив спортсменов, представляющий спортивную команду в игровых видах спорта или спортивную сборную команду муниципального образования, субъекта Российской Федерации или Российской Федерации, может предъявить жесткие требования к каждому члену коллектива, спросить у него в случае их невыполнения.

Приучение представляет собой организацию планомерного и регулярного выполнения занимающимися определенных действий, заданий, поручений, обязанностей с целью превращения их в привычные формы поведения. Одним из испытанных средств приучения к необходимым формам поведения является режим жизни и деятельности обучающегося.

В спорте огромное воспитательное значение имеет планирование и выполнение тренировочных нагрузок, чередующихся со строго регламентированным отдыхом, (режим тренировки).

Упражнение позволяет осуществить переход от сознательного выполнения какой-либо этической нормы к выполнению ее в форме традиции, привычки.

Упражнение тесно связано с приучением, которое основано на овладении ребенком преимущественно процессуальной стороны деятельности. Упражнение же делает ее лично значимой.

Организация воспитывающих ситуаций представляет собой создание такой внешней обстановки, которая вызывает у обучающихся необходимое психическое состояние, представление, чувство, мотив, поступок. Обучающийся в них ставится перед необходимостью выбрать решение из нескольких возможных вариантов. В поисках выхода из созданной педагогом ситуации занимающийся пересматривает, переосмысливает, перестраивает свое поведение, приводит его в соответствии с актуальной обстановкой.

### **6.2.3. Методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности**

К данной группе методов относятся методы соревнования, поощрения и наказания. Их характеристика подробно дана в педагогике.

Отметим нетрадиционные приемы – «авансированная оценка», «соревнования с форой», «косвенное воздействие», «включение неожиданных трудностей», «отсроченное наказание» или «наказание ожиданием наказания» (Карпушин Б. А., 2010).

Помимо перечисленных методов воспитания, используются стратегические методы (факторы) воспитания (Пидкасистый П. И., 1998).

К ним относятся:

- метод воспитывающей среды;
- метод воспитывающей деятельности;
- метод осмысления человеком себя в реальной жизни.

Воспитывающая среда означает организацию жизнедеятельности во взаимодействии с окружающим миром, где каждый человек – объект среды и объект воздействия среды. Содержанием среды как фактора социального развития личности выступает культурное, ценностное, поведенческое, информационное окружение. Педагог, профессионально использующий

объективное влияние социальных факторов, придает ему целевую направленность, переводя социальную ситуацию в педагогическую – тем самым создавая воспитывающую среду.

Для детей с нарушениями в развитии неocenимую роль в ее организации играет семья, так как в семье начинается приобщение детей к культуре, труду, ценностям и нормам общества.

Здоровый ребенок, родившийся в благоприятной среде, но обделенный активным взаимодействием с ней, не получает необходимого развития, ибо не осваивает, не усваивает достижений культуры, хотя и растет рядом с этими достижениями. Среда может оказывать позитивное и негативное влияние на воспитание личности. В адаптивной физической культуре среда рассматривается не просто как сфера общества, а как «сквозная система» и необходимый механизм комплексного влияния на воспитание человека.

Воспитывающая деятельность означает вовлечение воспитанников во все разнообразие видов деятельности, утверждая деятельностью активное отношение человека к реальности. Деятельность – материальная субстанция развития личности. Любой вид воспитания – нравственное, эстетическое, трудовое, физическое – это всегда новообразования в личностной структуре, которые родились в процессе деятельности, целенаправленной активности личности. Деятельность человека, воздействуя на окружающий мир и преобразуя его, служит средством удовлетворения разнообразных потребностей и одновременно является фактором собственного духовного, физического и психического развития. Любая целостная конкретная деятельность инициируется потребностью, мотивом, интересом, ценностными ориентациями, делающими ее осознанной и устойчивой на перспективу.

В физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности духовный мир человека отражается в удовлетворении не только конечным результатом, но и самим совершением действий, переживанием вдохновения, «мышечным чувством», наслаждением процессов деятельности, более глубоким пониманием себя, преображением души человека (Дмитриев С. В., 1997). Кроме того, в процессе целенаправленной двигательной деятельности формируется культура мышления, воображения, чувств, художественного творчества и т. п. Физкультурная деятельность выступает как сфера реализации общей культуры человека.

Осмысление человеком себя в реальной жизни (рефлексия) означает взаимодействие его с окружающим миром. Формирование собственного «Я» в мире и мира в себе – сложная комплексная проблема, равноценная социализации личности. Сущность этого процесса заключается в том, что человек не просто живет, вмонтированный актом рождения в культуру, а сам является носителем и творцом культуры. По сравнению со здоровыми у лиц с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями этот процесс имеет естественное осложнение, обусловленное меньшей мобильностью, ограниченными возможностями коммуникации. Поэтому социальная среда, разнообразная деятельность как основные факторы воспитания занимают особое место в жизни, самооценке себя, становлении личности данной категории населения.

Профессиональное внимание педагога на действиях, поведении, эмоциональных реакциях, словах и интонационной окраске отношения воспитанника к социально-культурным ценностям (человеку, природе, здоровью, обществу, труду, познанию, ценностям основам жизни, достойной человека, – добру, истине, красоте) помогает выработать внутренние установки. Это позволяет преобразовать каждый момент своей деятельности в проживание ценностных отношений: участие в споре – поиск истины; забота о своей внешности, фигуре, походке – поиск красоты; участие в соревнованиях – проявление индивидуальности, самоутверждения; уборка стадиона, подметание дорожки – наведение порядка на планете. Только собственная активность, личностная позиция «быть», самовоспитание способны преобразовать жизнь и судьбу, вселить надежду и уверенность в своих силах.

### 6.3. Методы развития физических качеств и способностей

Многokратное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей.

Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силу, скорость, координацию, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям: этапности, неравномерности, гетерохронности – независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья (Курамшин Ю. Ф., 2003).

В целях направленного развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используются те же методы, что и для здоровых людей, но с учетом специфики их заболевания:

- для развития мышечной силы – методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции;

- для развития скоростных качеств (быстроты) – повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости – равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья опирается на диагностику их функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани – сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

И простые, и сложные упражнения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – рассчитать усилие, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т. е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение

ние, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся направлением, амплитудой, траекторией), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Управлять всеми характеристиками одновременно человек с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями не способен, так как результатом дефекта явилось либо рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации, либо дискоординация между регулируемыми и исполнительными системами организма. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

Координационные способности человека представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

– элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и др.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

### *? Контрольные вопросы и задания*

1. Перечислите основные группы методов, используемые в адаптивной физической культуре.

2. В чем сходство и различие методов обучения знаниям и двигательным действиям?

3. Раскройте содержание методов обучения.

4. Дайте характеристику методам развития физических качеств, используемых в адаптивной физической культуре.

5. Какие методы воспитания известны?

## **Глава 7. Формы организации занятий в адаптивной физической культуре**

Многообразие форм организации и построения занятий физическими упражнениями разделяют на две группы: – урочные формы, – неурочные формы.

## 7.1. Урочные формы

В зависимости от классификационного признака уроки по физической культуре разделяют (Шитиков Г. Ф., 2003):

– по целевой направленности физического воспитания: уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки), уроки широкого общего физического воспитания (всесторонней общей подготовки к любой двигательной деятельности), уроки относительно ограниченной общей физической подготовки, уроки специализированного физического воспитания, уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, занятия урочного типа с лечебной направленностью;

– по основному предмету и программному содержанию занятий: узкопредметные (видовые) – гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры и др.; комплексные уроки;

– в зависимости от основных сторон процесса физического воспитания, которые акцентируются или полностью составляют занятия: уроки образовательной направленности, уроки со специальной воспитательной направленностью, уроки с гигиенической направленностью, уроки с коррекционной, компенсаторной или профилактической направленностью, комбинированные уроки.

В отличие от сложившейся практики в физической культуре в адаптивной физической культуре уроки разделяются на три вида:

1) *теоретические уроки*, на которых осваиваются знания, способы их использования, формируются мотивы к занятиям и ценностные ориентации;

2) *инструкторско-методические уроки*, на которых отрабатываются различные умственные, перцептивные, двигательные действия, комплексы упражнений, технологии физкультурно-спортивной деятельности до уровня, позволяющего занимающемуся выполнять их самостоятельно без руководства педагога;

3) *практические уроки*, реализующие все перечисленные ранее формы организации и построения занятий.

Большое внимание уделяется в адаптивной физической культуре домашним заданиям как теоретического, так и практического характера, которые выполняются дома самостоятельно обучающимся или с помощью родителей, родственников.

## 7.2. Неурочные формы

В физическом воспитании получили распространение неурочные формы организации занятий:

- утренняя гимнастика;
- вводная гимнастика (перед уроками, лекциями, работой);
- физкультурные паузы и минутки;
- спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и др.);
- прогулки, туристические походы, соревнования и др.

Эти занятия могут быть:

– эпизодическими, однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);

– систематическими (утренняя вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, гигиенические прогулки и др.).

Занятий, которые не могут быть отнесены к урокам, довольно много. Они различаются по своей направленности, задачам, содержанию и структуре, по составу занимающихся, регулярности, времени, условиям проведения, а также в зависимости от того, проводятся они под чьим-либо руководством или самостоятельно (рис. 14).



**Рис. 14.** Классификация занятий неурочного типа (по Г. Ф. Шитиковой, 2003)

Чаще всего они характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (например, оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и паузы), но требуют проявления личной инициативы, самостоятельности. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Большинство неурочных занятий самостоятельные и проводятся с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или восстановления работоспособности, развития двигательных качеств, совершенствования в спортивных движениях и др.

Неурочные формы занятий также могут различаться по целевой направленности (общеподготовительная и специализированная).

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями).

1. Занятия общегигиенического характера. К ним относятся:

- гигиеническая гимнастика; – прогулки; – бег «трусцой»;
- занятия на «дорожках здоровья»; – купание, плавание.

Все они служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

2. Занятия учебно-вспомогательного характера:

- самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке, и др.;

– репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадам. Первые, как правило, носят индивидуальный характер, вторые – чаще являются групповыми, даже массовыми.

3. Занятия смешанного характера, в которых представлены элементы и общегигиенических, и учебно-вспомогательных.

К ним относятся:

- туристские прогулки выходного дня;
- туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа;
- спортивные развлечения рекреационного типа.

Этими занятиями преследуются в основном оздоровительные цели, но большое место в них занимают также общеобразовательные и воспитательные элементы. В большинстве случаев они имеют самостоятельное значение, но могут увязываться с урочными занятиями. Часть из них проводится самостоятельно, некоторые же требуют квалифицированного руководства.

По форме руководства различают организованные и самодеятельные занятия. Причем одни и те же формы могут носить как организованный, так и самостоятельный характер (например, утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая в домашних условиях, в условиях оздоровительного лагеря или дома отдыха).

В зависимости от численного состава занимающихся, вовлеченных в занятия, выделяют индивидуальные, групповые и массовые формы, например: индивидуальные занятия (бег «трусцой»), групповые – («Клуб любителей бега»), массовые пробеги («День бегуна»).

По периодичности проведения различают регулярные формы занятий, которые проводятся ежедневно (например, зарядка или еженедельные купания и т. п.), эпизодические (туристические походы, соревнования и т. п.).

Некоторые виды и разновидности таких занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или же в определенной мере заменяют друг друга. При этом все они подчинены той или иной направленности физического воспитания. Тем самым неурочные формы становятся важными элементами (и даже звеньями) системы физического воспитания.

Несмотря на значительные различия, неурочные формы занятий необходимо организовывать в соответствии с методическими принципами: постепенное вработывание, реализация основного содержания в режиме требуемых усилий, завершение занятия постепенным снижением нагрузок и в ряде случаев подготовка к последующей деятельности.

В специализированном физическом воспитании получили распространение индивидуализированные занятия специалиста с отдельными лицами (индивидуальные занятия спортсмена высокой квалификации, занятие лечебной гимнастикой и др.). Время и содержание таких занятий изменяются в зависимости от потребности и возможностей индивидуума и по другим причинам.

Положительным в них является то, что обеспечивается более тесный контакт между педагогом и занимающимся. Это дает возможность своевременно выяснять достижения и трудности, оказывать занимающемуся своевременную помощь. Он может продвигаться вперед наиболее подходящим для него путем.

Однако наряду с достоинствами индивидуальные занятия имеют и существенные недостатки:

- неэкономичность (время и сила педагога расходуются на работу лишь с одним учеником);
- отсутствие коллектива – поддерживающего, поощряющего, дающего каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляющего возможность учиться у других.

В организации урочных и неурочных занятий много общего, так как общими являются цель физического воспитания, многие задачи, средства и методы. Поэтому хорошее знание организации уроков позволяет относительно успешно проводить и неурочные занятия.

**? Контрольные вопросы и задания**

1. Какие формы организации занятий используются в адаптивной физической культуре?
2. Какие виды уроков используются в адаптивной физической культуре?
3. Почему в адаптивной физической культуре необходимы теоретические уроки?
4. Какие варианты домашних заданий применяются в адаптивной физической культуре?
5. Перечислите неурочные формы занятий в адаптивной физической культуре.

## **Глава 8. Принципы адаптивной физической культуры**

Разработка принципов адаптивной физической культуры как основных исходных положений ее теории, руководящих идей, основных правил деятельности осуществлялась при подготовке первого издания учебника «Теория и организация адаптивной физической культуры» (2003) профессором Л. В. Шапковой. Ею были выделены три группы принципов: социальные, общеметодические и специально-методические – на основе тщательного анализа принципов развития физической культуры личности, дидактических принципов, законов и закономерностей обучения, общепедагогических принципов теории и методики физического воспитания и физической культуры, педагогических принципов ЛФК, принципов валеологии, реабилитации психических больных, специальной педагогики и психологии, лечебной педагогики, коррекции двигательных нарушений у детей аномального развития.

Подобный анализ принципов из различных областей знаний был необходим в период формирования понятийно-терминологического аппарата адаптивной физической культуры, определения ее сущности, потенциальных возможностей, подборки понятий по данной проблематике и сфере профессиональной деятельности (в период формирования тезауруса адаптивной физической культуры). Объективные сложности формирования подобного тезауруса, обусловленные тем, что в адаптивной физической культуре интегрируются три области знания, которые по сложившейся традиции обычно дистанцировались друг от друга, что не могло не сказаться на специфике терминологического аппарата каждой из них. Данные трудности непреодолимы до конца и сегодня.

Вместе с тем необходимо констатировать, что приведенные Л. В. Шапковой в учебнике 2003 года и последующих изданиях принципы представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие целый ряд сторон адаптивной физической культуры, очерчивающие ее границы и возможности в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья (с инвалидами, обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, хроническими больными и др.), причем не только в области физической культуры и спорта, но и в образовании, социальной защите населения и др.

Появившийся опыт применения средств и методов адаптивной физической культуры и особенно адаптивного спорта дает основание для определенной коррекции и дополнения, разработанных в начале 2000-х годов принципов, а также для формирования новых установочных положений, отображающих реалии сегодняшнего дня и содержащих конкретные рекомендации для практической деятельности.

Современное состояние развития адаптивной физической культуры диктует необходимость уточнения положений, лежащих в основе выделения отдельных групп принципов.

Выделение четырех групп принципов обусловлено следующими соображениями.

*Первая группа принципов* – реабилитационные принципы – учитывает закономерности, накопленные в специальной психологии, специальной педагогике, включая олигофренопедагогику (Шапкова Л. В., 2003; рис 15).

*Вторая группа принципов* – педагогические принципы – ориентируют специалиста по адаптивной физической культуре на использование огромного опыта, накопленного в педагогике и представленного в ее основных разделах – теории обучения (дидактике) и соответственно общеметодических принципах воспитания.

*Третья группа принципов* – принципы физического воспитания и спорта, выражающие специфические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам и развитие тренированности с учетом факторов, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.



**Рис. 15.** Принципы адаптивной физической культуры

*Четвертая группа принципов* – социальные принципы – отражает установочные положения, определяющие особенности взаимоотношений общества и человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая, разумеется, инвалидов.

## 8.1. Реабилитационные принципы

В литературе по медицине, коррекционной педагогике, физической культуре встречаются различные термины, описывающие сходные процессы, и, напротив, одно и то же явление может быть представлено разными терминами. Поэтому при рассмотрении реабилитационных принципов прежде всего необходимо обращать внимание на описание сущности того или иного установочного положения (принципа), а не на его терминологическое выражение.

### Принцип ранней диагностики и компетентной помощи

Реализация этого принципа связана с ранним выявлением основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений и особых образовательных потребностей ребенка с целью организации целенаправленной комплексной помощи.

Чем раньше проведена диагностика как заболевания ребенка, так и его особых образовательных потребностей, тем больше возможностей и для коррекции заболевания, и для успешного формирования нарушенных познавательных, эмоциональных, когнитивных и других функций и предотвращения (профилактики) вторичных отклонений.

## **Принцип коррекционно-компенсирующей направленности работы в адаптивной физической культуре**

Подразумевает использование всех средств и методов адаптивной физической культуры (словесных, физических упражнений, естественно-средовых, гигиенических и др.) для коррекции основного и сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений, создания особых образовательных условий, учитывающих потребности детей с отклонениями в состоянии здоровья, для коррекции познавательной, эмоционально-волевой и поведенческих сфер обучающихся.

Сущность использования компенсирующей составляющей данного принципа заключается в опоре на сохраненные функции психики, использовании сохраненных анализаторов и органов опорно-двигательного аппарата.

Все коррекционно-компенсаторные задачи решаются в контексте решения образовательных, воспитательных, развивающих задач.

На занятиях по адаптивной физической культуре расширяются, обогащаются, уточняются и систематизируются знания и представления детей об окружающем мире, осуществляется корректировка восприятия, мышления, речи, формируются нормы поведения детей в спортивном зале, других общественных местах, в быту.

Кроме того, принцип коррекционно-компенсирующей направленности предполагает обеспечение нормального физического развития детей, восстановление и совершенствование физических способностей, профилактику вторичных отклонений.

Прежде всего это относится к необходимости коррекции расстройств координации движений: устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, способности дифференцировать свои действия по пространственным, временным и силовым параметрам, выполнения двигательных действий свободно, без напряжения и скованности.

Процесс компенсации после ПОДА (ампутации, поражения спинного мозга, церебральных дефектов) предполагает подготовку поврежденных и сохраненных структур к новым условиям жизнедеятельности. Так, например, эффективность протезирования лиц с ампутационными поражениями во многом определяется уровнем развития мышечной силы, силовой выносливости как конечности с культей, так и сохраненных конечностей, возможностями дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

## **Принцип учета генетического кода в развитии ребенка**

Предполагает реализацию правила «навстречу природе», с одной стороны, и необходимости прохождения всех стадий онтогенетического развития – с другой.

Так, например, если ребенок в связи с наличием у него поражения не смог освоить какой-либо навык, который формируется у здорового ребенка в определенном более раннем возрасте, то необходимо вернуться к обязательному освоению этого навыка (Быковская Е. Ю., 2007).

## **Принцип ориентации на зоны актуального и ближайшего развития**

В процессе образования, воспитания и развития, ориентированного на зону актуального развития, закладываются те знания, умения, навыки, которые в настоящий момент ребенок может усвоить под руководством взрослого. При этом создается готовность к усвоению

других, более сложных знаний, умений, навыков, к реализации потенциальных возможностей, находящихся в зоне ближайшего развития (Егорова Т. А., 2011).

## **Принцип учета сенситивных и других периодов развития**

Те возрастные периоды, в которых организм наиболее чувствителен к развитию определенных функций, названы сенситивными, или критическими. В данные периоды функция формируется наиболее быстро и полноценно, что необходимо учитывать при построении занятий по развитию физических, психических и других качеств и способностей человека.

Для обучения двигательным действиям сенситивным периодом считается возраст 5–10 лет, для развития физических качеств и координационных способностей – от 7 до 12 лет. Это дает основание В. К. Бальсевичу (1988) считать указанный возраст важным для организованной «закладки» потенциала двигательной активности человека.

Введение в наименование этого принципа не только сенситивных, но и других периодов развития человека сделано для того, чтобы акцентировать внимание на необходимость учета периодов с различной скоростью участия тех или иных функций в процессе взросления и старения человека.

## **8.2. Педагогические принципы**

Обоснование и выделение общепедагогических принципов осуществляются постоянно, это обусловлено исключительной сложностью педагогических явлений, их взаимодействием с социальными влияниями на личность.

Несмотря на то что процессы обучения и воспитания теснейшим образом взаимосвязаны и, как правило, протекают одновременно с условным преобладанием того или другого, в теории и практике наиболее широко представлен подход, разделяющий общепедагогические принципы на две группы: общеметодические (методические, дидактические, обучения и др.) и воспитания.

### **8.2.1. Общеметодические принципы**

Количество общеметодических принципов и их содержание постоянно уточняются и корректируются. Так, Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин (1999) выделяют следующие группы принципов, исходя из их функциональных возможностей:

- оценивания (научности, прочности);
- отношения (сознательности, активности);
- соответствия (индивидуализации, доступности, наглядности);
- построения (повторности, системности, последовательности, постепенности).

Рассмотрим общеметодические принципы с точки зрения процессов, происходящих в адаптивной физической культуре.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятиях по адаптивной физической культуре и каждом из ее видов.

Родителям и самим занимающимся должно быть разъяснено, что лицам с отклонениями в состоянии здоровья разумная двигательная активность во много раз более важна, чем лицам с нормальным здоровьем.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья формирование специально организованной искусственной среды, стимулирующей проявление их двигательной активности (повышенная величина световых, звуковых раздражителей при частичной депривации сенсорных систем, физическая помощь, в том числе оказываемая путем применения техниче-

ских средств и тренажеров, и др.), позволяет не только обеспечивать их нормальное физическое развитие, коррекцию основного дефекта, но и предупредить задержку психического развития, непременно сопутствующую вынужденной гиподинамией и малой подвижности, активизировать их интеллектуальное, эмоционально-волевое развитие.

По мере развития сознания занимающихся им необходимо, разумеется, с учетом их возрастных особенностей разъяснять о том, что движение, как естественный фактор обеспечения жизнедеятельности человека, предоставляет возможность не только для коррекции основного заболевания, но и для развития компенсаторных функций организма, профилактики сопутствующих болезней и вторичных отклонений, порождаемых основным заболеванием. Современные исследования показывают, что для формирования потребности индивида в двигательной активности необходимо учитывать:

- традиции семьи, правильное отношение родителей к проблемам здоровья ребенка, активные занятия физическими упражнениями членов семьи (родителей, братьев, сестер и др.);

- разъяснение возможных результатов движений (коррекция, компенсация, профилактика основного заболевания, сопутствующих и вторичных отклонений, снижение жировой массы и повышение мышечного компонента состава тела и др.);

- общие закономерности развития и самоорганизации живых систем (Курамшин Ю. Ф., 2003).

Наличие у занимающихся отклонений в состоянии здоровья является важным фактором, стимулирующим анализ, самоконтроль и самокоррекцию при выполнении ими физических упражнений, что, в свою очередь, содействует развитию самостоятельности, инициативности и творчества в их поведении.

Реализация данного принципа предполагает при организации занятий обеспечить:

- понимание занимающимися цели занятий адаптивной физической культурой в контексте реализации ее шести основных видов;

- осознание задач, направленных на достижение поставленной цели (специальных-коррекционных, компенсаторных, профилактических и традиционных образовательных, воспитательных, развивающих);

- использование методов и приемов обучения, стимулирующих сознание учеников, обобщение способов выполнения действий, сравнение движений, их компонентов и деталей, отдельных параметров («идеомоторная тренировка», «идеальные пробы» или мысленное «продумывание действий», самоотчеты об идеальной и реализованной «ориентировочной основе» умственных, перцептивных и двигательных действий, о своих ощущениях и ошибках совершенных действий и др.);

- критическое отношение к своим успехам и неудачам, недопущения излишней самоуверенности и чрезмерного разочарования, формирование чувства скромности победителя и достоинства проигравшего.

Важнейшим показателем успешной реализации принципа сознательности и активности может служить постепенный переход к личной активности и самообразованию, самоконтролю, самонаблюдению, самооценке.

## **Принцип научности**

В качестве эпиграфа к рассмотрению данного принципа приведем известное выражение выдающегося физика современности Нильса Бора: «Нет ничего более практичного, чем хорошая теория», а также утверждение Л. Н. Толстого: «Заблуждение, которое разделяют большинство, не перестает быть заблуждением».

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс, особенно когда в нем участвуют лица с отклонениями в состоянии здоровья, в соответствии с современным уровнем научных знаний.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что знания этой области представляют собой не просто сумму знаний по физической культуре, медицине и коррекционной педагогике, а новое знание, образующееся в результате взаимопроникновения, взаимообогащения знаний перечисленных областей со своим эмпирическим основанием и методическим базисом.

Руководствуясь системным подходом при анализе различных факторов, учитывая, что все события, явления, факты, согласно законам диалектики, находятся в состоянии постоянного изменения и развития; преподаватели, тренеры, учителя адаптивной физической культуры должны развивать у себя и своих занимающихся способность к аналитическому мышлению и обобщениям, поискам причинно-следственных связей в тренировочном и соревновательном процессах.

При обучении двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо руководствоваться теорией поэтапного формирования умственных, перцептивных и двигательных действий (П. Я. Гальперин, М. М. Бочен), концепцией обобщения в обучении (В. В. Давыдов), концепцией «искусственной управляющей среды» (И. П. Ратов), концепцией формирования двигательных действий с заданным результатом (С. П. Евсеев).

Кроме того, принцип научности обучения требует знакомить занимающихся только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями, использовать принятые в науке термины.

## **Принцип наглядности**

Принцип наглядности предусматривает формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья чувственного образа техники, тактики, основанного на использовании ощущений от различных органов чувств: зрения, слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов мышц.

Важную роль в оптимизации процесса становления и освоения действий играют воздействия на функции самых различных сенсорных систем, причем не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних (проприоцепторов мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата), без которых невозможны управление и саморегуляция движений.

Основными формами чувственного познания и реализации рассматриваемого принципа являются ощущения, восприятия и представления.

В процессе тренировок спортсмен приобретает способность точно дифференцировать ощущения по параметрам пространства, времени, усилий. Восприятие отражает целостное двигательное действие, а представление – это мысленное воспроизведение двигательной деятельности. Многократное представление двигательных действий, их мысленное повторение являются методическим приемом, получившим наименование – «идеомоторная тренировка» (А. Ц. Пуни, А. А. Белкин).

При реализации принципа наглядности используются как формы прямой (непосредственной) наглядности (натуральный показ упражнения, его частей и движения в целом, образное словесное описание, демонстрация и разбор допустимых отклонений от правильного исполнения и ошибок), так и опосредованной (показ кинограмм, видеозаписей, таблиц, диаграмм).

Кроме того, важную роль в формировании таких сложно дифференцированных тактильных восприятий, как «чувство воды» у пловцов, «чувство снега» у лыжников, «чувство

снаряда» у гимнастов, «чувство весла» у гребцов и др., играют специализированные средства направленного воздействия на функции сенсорных систем, в частности, направленного формирования кинестетических ощущений: технические средства сенсорного лидирования и срочной информации, тренажеры с обратной связью, включая императивные тренажеры (С. П. Евсеев).

## **Принцип доступности и индивидуализации**

В адаптивной физической культуре о принципе доступности правильно говорить в широком смысле – как обеспечение для лиц с отклонениями в состоянии здоровья равных возможностей (мобильности, доступа к различным видам социальной практики, возможности реализовывать типичный для данного времени и данной страны образ жизни) и в узком смысле – как выполнение дидактического принципа, предусматривающего правильный подбор предлагаемых занимающемуся заданий.

В широком смысле на реализацию данного принципа направлена государственная программа «Доступная среда», задачи которой – снять барьеры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и прежде всего инвалидов, или, по-другому, обеспечить им доступ к новым видам активности (образовательной, профессиональной, социальной, в том числе в области физической культуры и спорта, и др.).

В узком или прямом смысле принцип доступности предполагает выполнение следующих двух важных правил (Л. П. Матвеев):

- строго определить меру доступного;
- последовательно обеспечивать методические условия доступности.

При выполнении первого правила требуется, чтобы учебное задание, не превышая возможности ребенка, стимулировало бы его развитие. Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную меру их, такую степень, при которой они могут быть преодолены лишь при существенной мобилизации физических, психических, духовных сил (Л. П. Матвеев, Ю. Ф. Курамшин и др.). Это суть рассматриваемого принципа.

Педагог по адаптивной физической культуре, тренер по адаптивному спорту при подборе конкретных заданий должны, с одной стороны, учитывать физические, психологические, интеллектуальные возможности своих подопечных, другие их особенности, обусловленные конкретным заболеванием или дефектом, а с другой – хорошо знать особенности физических упражнений, составленных заранее (координационную сложность, объективную и субъективную опасность, интенсивность и длительность усилий, особенности ожидаемых функциональных приспособительных реакций организма человека).

Регулирование сложности (доступности) задания должно осуществляться специалистом по адаптивной физической культуре на основе учета программных требований и норм нагрузки, разработанных для каждой возрастной, гендерной и нозологической группы занимающихся, а также на основе результатов текущего и оперативного тестирования их состояния и уровня подготовленности.

В адаптивной физической культуре и, особенно, в таких ее видах, как адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт, далеко не по всем возрастным, гендерным и нозологическим группам имеются достаточно обоснованные программно-нормативные документы – программные требования и нормы нагрузки. Поэтому первостепенное значение для реализации принципа доступности имеет постоянная и оперативная диагностика состояния занимающегося, уровня его подготовленности, сочетающаяся с обязательным медико-биологическим сопровождением.

При этом специалисту по адаптивной физической культуре необходимо фиксировать зоны доступности: зону безразличной сложности, зону стимулирующей сложности и зону угнетающей сложности (М. М. Боген).

Важно учитывать, что границы доступности по мере занятий изменяются. То, что было недоступно на предыдущем этапе, становится доступным и даже легко выполнимым (эффект адаптации к физическим нагрузкам).

Для реализации принципа доступности очень большое значение имеет и второе правило, ориентирующее на методические условия обеспечения доступности и зависящее от степени эффективности и целесообразности избранных средств, методов, приемов, технологий построения занятий.

В случаях, когда физическая подготовка занимающихся ниже требуемой для разучиваемого двигательного действия, применяют различные технические средства и тренажеры, компенсирующие недостающие качества и позволяющие сразу осваивать правильную ориентировочную основу действия, необходимую ритмическую основу будущего навыка. Это дает возможность после своеобразного «наполнения движения силовым содержанием» исключить необходимость исправления ошибок и переучивания (И. П. Ратов).

Учитывая, что новые двигательные умения и навыки формируются на базе ранее приобретенных и включают в себя те или иные их элементы, а также то, что после их освоения они составляют элементы более сложных новых двигательных действий, необходимо в качестве решающего условия доступности в адаптивной физической культуре назвать преемственность заданий, хорошо продуманное планирование учебного материала. Данное положение часто обозначают установкой – от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному (Л. П. Матвеев, Ю. Ф. Курамшин).

Особое значение в адаптивной физической культуре имеет второй компонент принципа доступности – индивидуализация. В самом общем виде она выражается в дифференциации учебных знаний и способов их решения в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

У лиц с отклонениями в состоянии здоровья и тем более с инвалидностью индивидуальные особенности выражены в большей степени, поскольку к обычным индивидуальным различиям – пол, возраст (паспортный, биологический, двигательный), уровень развития физических, психических и интеллектуальных качеств и способностей, эмоционально-волевой сферы – добавляются особенности основного заболевания или повреждения, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Последняя группа особенностей принципиально меняет эталонную технику двигательных действий (например, у лиц с ПОДА), тактико-технические комбинации, психологические способы регуляции своего состояния и др.

Как показывает опыт работы в области адаптивной физической культуры, наиболее эффективной установкой в подборе средств, методов, стратегий и тактик развития физических качеств, способов технического и технико-тактического совершенствования является установка – «навстречу природе». Это значит, что при работе с оставшимися сохранными характеристиками лиц с отклонениями в состоянии здоровья акцент должен быть сделан прежде всего на развитие качеств и способностей, обусловленных генетической программой индивида. Развивать надо то, что заложено природой и к чему есть генетические предпосылки, а не тратить время на «подтягивание слабых звеньев», – вот основная установка принципа индивидуализации в адаптивной физической культуре.

Данная установка расходится со стремлением некоторых специалистов привести человека с отклонениями в состоянии здоровья к неким среднестатистическим нормам, хотя, безусловно, развивая свои сильные стороны он будет положительно воздействовать и на свои отстающие характеристики.

## Принцип систематичности

В общей педагогике в качестве основной установки при построении комплекса занятий используются принципы систематичности, последовательности, преемственности.

В адаптивной физической культуре построение комплекса занятий, тренировочного и учебно-воспитательного процессов должно подчиняться определенному алгоритму, обеспечивающему логику и взаимосвязь различных аспектов.

В самом общем виде систематичность в адаптивной физической культуре реализуется в контексте применения ряда теоретических концепций.

Так, в обучении рекомендуется опираться на теорию поэтапного формирования умственных, перцептивных и двигательных действий (П. Я. Гальперин) и концепцию формирования двигательных действий с заданным результатом (С. П. Евсеев), которые задают четкий алгоритм деятельности как педагога, так и ученика: освоение ориентировочной основы действия (ООД), сенсорно-перцептивное обучение, формирование эндогенных представлений об осваиваемом действии, формирование нервно-мышечных координаций и соответствующих им ощущений и др. Продвигаясь в этом направлении занимающиеся одновременно работают над коррекцией, компенсацией и профилактикой как по основному заболеванию или дефекту, так и по сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям.

При рассмотрении физических способностей занимающихся, совершенствовании двигательных действий, восстановлении их двигательных функций рекомендуется использовать подход, отлично зарекомендовавший себя в спорте и регламентирующий подведение спортсмена к состоянию наилучшей готовности в период главных соревнований года (Л. П. Матвеев). Данный подход, подробно рассмотренный в теории спортивной тренировки, задает алгоритм работы при подведении обучающегося к сдаче, например, переводных нормативов по физической подготовке в конце или середине учебного года (адаптивное физическое воспитание), при реабилитации больного после болезни и лечения (физическая реабилитация), при подготовке человека к важным товарищеским турнирам по какому-либо виду спорта при его регулярных рекреативных занятиях (адаптивная двигательная рекреация).

При проведении воспитательных мероприятий, формировании личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья также осуществляются последовательные шаги вначале по формированию нравственного сознания, затем по обработке навыков нравственного поведения, применению методов стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение и наказание) (Ю. К. Бабанский).

Перечисленные теоретические концепции и задают контуры пространства для организации системных действий в области адаптивной физической культуры.

## Принцип прочности

Принцип прочности в адаптивной физической культуре предполагает не только надежное освоение знаний, умений, навыков, но и развитие до необходимого уровня физических качеств и способностей, длительную ремиссию при хронических заболеваниях, формирование устойчивых социальных функций и ролей, реализацию типичного для данного времени и страны образа жизни.

Этот принцип означает, что обучение, управление развитием и воспитанием, работа по коррекции, компенсации и профилактике должны быть доведены до такого уровня, когда знания, умения, навыки, двигательные возможности, интеллектуальная, волевая, эмоциональная сфера, чувства, эстетические представления и потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья развиты в такой степени, что он способен решать задачи, возникающие

в профессиональной деятельности, учении, быту, спорте и других условиях жизни, и вести себя в соответствии с нормами поведения человека современного общества.

### 8.2.2. Принципы воспитания

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ), воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создания условий для самоопределения и социализации. Воспитание является педагогической деятельностью, ориентированной на формирование (коррекцию) мотивационной системы личности: ее влечений, желаний, стремлений, мотивов, интересов, установок, ценностных ориентаций, целей, программ деятельности и т. д. Оно призвано содействовать превращению стихийного неосознанного настроения личности на определенную деятельность во все более осознанные ее установки, программы жизни и деятельности, в ее внутренние мотивы и побуждения и тем самым формированию мотивационной готовности к деятельности (Столяров В. И., 2014).

Как отмечает М. С. Каган (1997): «Самое короткое и точное определение воспитания – формирование системы ценностей человека с ее специфическим содержанием и иерархической структурой».

Другими словами, воспитание направлено на целенаправленное формирование (коррекцию) аксиологической (ценностной) концепции жизни человека. При этом необходимо помнить, что на содержание этой концепции активно влияет и социализация, которая «наряду с воспитанием включает ненамеренные, спонтанные воздействия, благодаря которым индивид приобщается к культуре и становится полноправным и полноценным членом общества» (Кон И. С., 1998).

Принято условно различать две группы принципов (Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К., Курамшин Ю. Ф., 1999):

- первая группа представлена принципами общей организации воспитательного процесса, определяющими его стратегию;
- вторая группа принципов обращена непосредственно к личности воспитуемых, их интеллектуальному, эмоциональному, нравственно-эстетическому и физическому совершенствованию.

К первой группе относятся принципы общественно-ценной целевой направленности, связи содержания и организации воспитательного процесса с жизнью, трудом, системой общественных отношений, единства требований со стороны всех лиц, участвующих в воспитании (тренеров, учителей, родителей, представителей спортивных федераций по видам адаптивного спорта).

Принцип общественно-ценной целевой направленности, по существу, заменивший принцип коммунистической целенаправленности и партийности после смены соответствующих идеологических и мировоззренческих установок, ориентирует на принятие и выполнение каждым человеком общечеловеческих норм нравственности, очень часто представленных в религиозных системах отражения действительности.

Спорт и адаптивный спорт, олимпизм и паралимпизм способствуют приобщению лиц с отклонениями в состоянии здоровья к гуманистическим идеалам и культурным ценностям; к толерантности и неприятию любых форм дискриминации по политическим, национальным, религиозным, гендерным и другим признакам; формированию у них активной позиции в самых различных видах жизнедеятельности, установок на «честную игру» и «рыцарский дух», уважение национальных суверенитетов.

Принцип связи содержания и организации воспитательного процесса с жизнью, трудом, системой общественных отношений в адаптивной физической культуре занимает одно из важнейших мест.

Например, занятия адаптивным спортом вполне могут перерасти в профессиональную деятельность в связи с утверждением Министерства труда и социального развития Российской Федерации профессиональных стандартов «Тренер», «Спортсмен», в последнем из которых предусмотрены должности: спортсмен, спортсмен-инструктор, спортсмен-ведущий (для незрячего спортсмена).

Адаптивный спорт реализуется только при участии лиц с отклонениями в состоянии здоровья в работе общественных организаций – спортивных федераций общероссийского, регионального и муниципального уровней, выполняя в них ряд индивидуальных и общественных функций (оформление документов, судейство соревнований, ведение протоколов и др.).

Такая деятельность предоставляет занимающимся адаптивным спортом возможность проявления самостоятельности, инициативы, творчества, содействует развитию способности воспринимать общественное дело как свое личное.

Принцип единства требований со стороны лиц, участвующих в воспитательном процессе в адаптивной физической культуре, предусматривает соблюдение единых требований, координацию деятельности не только традиционных участков воспитательного процесса здоровых детей (тренеров, учителей, родителей, представителей общественных организаций), но и представителей органов управления и организаций здравоохранения, социальной защиты, образования.

Межведомственное взаимодействие представителей различных организаций – основная трудность выполнения данного принципа в адаптивной физической культуре.

Значительно большее внимание при реализации данного принципа необходимо уделять работе с родителями детей с отклонениями в состоянии здоровья и особенно детей-инвалидов и инвалидов с детства. От их правильного понимания проблемы, способности преодоления традиционной гиперопеки детей будет зависеть эффект воспитательных воздействий.

Очень важно в данной работе наладить отношения с общественными организациями родителей детей-инвалидов.

Например, в г. Санкт-Петербурге огромную работу в деле воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья, завоевания ими достойного места в социуме проводит городская общественная организация родителей детей-инвалидов.

Ко второй группе принципов воспитания относятся принципы комплексного подхода к формированию личности, воспитания в коллективе и через коллектив уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью, оказания воспитательных воздействий с опорой на положительное и дифференцированное подхода к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Принцип комплексного подхода требует интеграции обучения, воспитания и жизненного опыта детей, организации взаимодействия различных видов их повседневной деятельности (спортивной, лечебной, учебной, бытовой, трудовой, общественной) с целью разносторонности воздействий на все личностные характеристики и проявления (нравственную, коммуникативную, интеллектуальную, эстетическую, двигательную и др.).

Принцип воспитания в коллективе и через коллектив особенно актуален в адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, экстремальных видах двигательной активности, других видах адаптивной физической культуры, где имеются командные спортивные игры, в обязательном порядке формируются спортивные и другие коллективы. Помимо того, организация различных соревнований, использование на занятиях игр, эстафет, заданий по взаимодействию, взаимопомощи, взаимоконтролю и самооценке действий обеспечивают возможность эффективного воздействия на формирование командных, коллективи-

стических черт личности, создание ситуаций взаимозависимости и взаимответственности занимающихся.

В процессе занятий в одном случае на первое место выдвигается ответственность физкультурно-спортивного актива перед коллективом, в другом – ответственность одного-двух членов за весь коллектив, в третьем – ответственность всех членов коллектива за отдельных его представителей.

Принцип уважения личности воспитуемого в сочетании с разумной требовательностью предполагает требование бережного, чуткого отношения к личности, ее духовному миру. При реализации данного принципа очень важно добиться правильного понимания всеми занимающимися справедливости.

При занятиях с лицами с отклонениями в состоянии здоровья необходимо тщательно разобраться в понятии «исключительности» данной категории занимающихся. Для этого после обеспечения для них равных возможностей для занятий (например, адаптивным спортом) необходимо четко оговорить их права и обязанности, а также применять такие же, как и для всех, меры поощрения и наказания (С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, 2014). Преодоление их исключительности является основой в системе отношений равных между собой людей.

### **Принцип оказания воспитательных воздействий с опорой на положительное**

Как утверждал А. С. Макаренко, педагогика должна быть оптимистичной, исходить из веры в лучшее, что есть в воспитаннике, помочь ему верить в себя, в свои дарования. Только в случае реальных успехов занимающегося, основанных на лучших его способностях, похвала будет восприниматься и им, и всеми остальными участниками совместной деятельности как справедливая, стимулирующая к дальнейшему развитию.

Для реализации принципа с опорой на положительное необходимо тщательное изучение сильных и слабых сторон детей с отклонениями в состоянии здоровья, стремиться получать информацию о них от всех участников воспитательного процесса.

Принцип дифференцированного подхода к занимающимся предусматривает учет всех индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая их болезнь (травму), сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, индивидуальные, генетически предопределенные предпочтения по развитию тех или иных физических качеств и др.

Этот принцип также требует в основу всей деятельности педагога (текущее и долгосрочное планирование, реализация планов и их коррекция и т. д., и т. п.) положить не данные о среднестатистических показателях, а результаты индивидуальной динамики показателей занимающегося, демонстрирующие ответную реакцию его организма на те ли иные нагрузки и другие воздействия.

Именно тщательный анализ медико-биологических, психофизиологических, психологических и других показателей реакции лиц с отклонениями в состоянии здоровья на нагрузку, те или иные воздействия на его личность есть важнейший вид деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и его междисциплинарной команды, важную роль в которой, помимо других специалистов, должен играть спортивный врач.

### **8.3. Принципы физического воспитания и спорта**

Данные принципы образуют унифицированную группу принципов, отражающих важнейшие закономерности построения занятий именно физическими упражнениями. Безусловно, большая часть этих закономерностей выявлена на здоровых людях и спортсменах,

однако более чем двадцатилетний опыт функционирования адаптивной физической культуры подтверждает, что они действуют и при занятиях с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

### **Принцип непрерывности и системности**

Принцип непрерывности отражает фундаментальные закономерности построения занятий физическими упражнениями, которые показывают в каких случаях эффект от занятий будет положительным и будет способствовать развитию занимающегося, его прогрессу.

Данные закономерности основаны на анализе и учете физической нагрузки и отдыха, поиска такого их сочетания, которое бы способствовало взаимодействию срочного и отставленного тренировочного эффекта.

Реализация этого принципа должна предусматривать, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В основе управления процессом чередования нагрузки и отдыха лежат закономерности адаптации организма к физической нагрузке, а также динамика восстановления после выполненной работы (Л. П. Матвеев).

В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, В. И. Григорьев, Ю. Ф. Курамшин выделяют четыре основных варианта построения занятия.

1. Выполнение тренировочной работы осуществляется в фазе недовосстановления, чем обеспечиваются предпосылки для суммарного тренировочного эффекта.
2. Проведение последующего занятия осуществляется в период полного восстановления организма занимающихся, что обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.
3. Выполнение нагрузки в стадии повышенной работоспособности (в состоянии суперкомпенсации).
4. Проведение занятия через длительный интервал отдыха, когда структурные следы предыдущего занятия почти утрачены.

При реализации этого принципа объективная информация о состоянии занимающихся является определяющим фактором в принятии решений о регламентации нагрузки (по объему и интенсивности) и мере и качестве отдыха.

### **Принцип прогрессирования воздействий**

Данный принцип выражает обязательность постоянного повышения уровня воздействия на занимающихся, постоянного обновления и усложнения применяемых физических упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки по параметрам как объема, так и интенсивности. Безусловно, прогрессирование воздействий будет приводить к положительным результатам лишь в том случае, когда новые задания и нагрузки будут доступными и посильными занимающимся.

Формирование нагрузок, использование высокоинтенсивных режимов выполнения двигательных действий без предварительной подготовки приводят к перенапряжению, а иногда и к срыву функциональных систем организма.

Следует иметь в виду, что именно интенсивность выполнения физических упражнений вызывает наиболее мощные сдвиги в деятельности функциональных систем и требует к себе повышенного внимания. Большие объемы нагрузок при незначительной или умеренной интенсивности переносятся организмом человека значительно легче.

## **Принцип цикличности**

В соответствии с данным принципом процесс физического воспитания и спортивной тренировки должен строиться с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся частей (структурных единиц) – микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Последний предусматривает чередование, как правило, трех периодов: подготовительного, основного (в тренировке – соревновательного) и переходного.

Их выделение диктуется необходимостью содержания оптимальных условий для становления спортивной формы или по-другому – готовности к максимальному результату, демонстрации соответствующих данному состоянию результатов и последующей неизбежной ее утраты.

## **Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий**

Утверждает необходимость учета в процессе занятий физическими упражнениями возрастных закономерностей развития физических способностей человека. Он предполагает постановку перспективных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в различные периоды жизни человека, построение долгосрочных и текущих планов занятий с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и способностей.

Таким образом, эффективная реализация принципа возрастной адекватности педагогических воздействий предусматривает: определение стратегии и технологий преимущественной направленности подготовки на отдельных этапах многолетних занятий, обеспечение гармоничного развития физических способностей, совершенствование вегетативных и моторных функций организма в процессе онтогенеза, а также обеспечение постепенного увеличения физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями на каждом возрастном этапе (Григорьев Г. И., Курамшин Ю. Ф., 2003).

Важно подчеркнуть, что перечисленные принципы наиболее полно реализуются в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности, разумеется, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Что касается спорта высших достижений, представленного в адаптивном спорте паралимпийскими видами: спортом слепых, лиц с ПОДА, ЛИН и их спортивными летними и зимними дисциплинами и сурдлимпийскими видами: спортом глухих и его спортивными летними и зимними дисциплинами, то здесь необходимо руководствоваться специальными принципами спортивной тренировки, представляющими собой теоретические обобщения, определяющие содержание и осуществление процесса подготовки спортсмена в соответствии с его общими целями и закономерностями (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Ю. Ф. Курамшин и др.).

К важнейшим принципам, базирующимся на прочной научной основе и прошедшим проверку спортивной практикой, следует отнести (Платонов В. Н., 2013):

- устремленность к высшим достижениям;
- углубленную специализацию;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.