

Трофаїла Н.Д.

Кандидат педагогічних наук, старший

викладач кафедри психології та педагогіки розвитку дитини

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

м. Умань, Черкаська область, Україна

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ : ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

На даний час в Україні склалася загрозлива ситуація зі станом здоров'я значної частини населення. Зміни рухового режиму, зумовлені сучасним способом життя осіб, які не займаються фізичною працею, збільшення нервово-психічного напруження, пов'язане, крім іншого, з перманентною несприятливою суспільно-економічною ситуацією в державі, з відсутністю реальних перспектив на її покращення – все це нагальні проблеми українського сьогодення.

Нервові напруження, хронічна розумова втома без адекватної фізичної розрядки викликають функціональні розлади в організмі, зниження працездатності, що актуалізує необхідність залучення до процесів фізичного виховання якомога більшої кількості дорослих людей. Водночас необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної особистості є естетична вихованість. Без цього людина не здатна відчувати прекрасне, виявляти чутливість своєї душі й насолоджуватися красою світу. Особливої ваги естетичне виховання набуває за складних умов соціальних потрясінь, коли на перший план виходять культура народу, його духовні цінності та моральна досконалість особистості як їхнього носія.

Формування здорового способу життя і забезпечення високої результативності та продуктивності праці людини є найважливішими проблемами сучасної України. У зв'язку з цим, фізична культура розглядається як частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на підтримку здоров'я, розвиток

фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб громадської практики.

Проте питання формування адаптивного фізичного виховання в сучасній науковій та методичній літературі висвітлені недостатньо.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особи до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності [1].

Сучасне адаптивне фізичне виховання в Україні має юридичне забезпечення і входить в державну систему реабілітації інвалідів. Права інвалідів визначені Законом України «Про основи соціального захисту інвалідів». Закон України «Про фізичну культуру і спорт» звертається безпосередньо до питань фізичної культури інвалідів: «...ст.13. Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність серед інвалідів».

Право на заняття спортом людей з обмеженими фізичними можливостями гарантується Законом України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні»: «...ст.2.1. Держава стимулює розвиток... параолімпійського руху і спорту вищих досягнень шляхом бюджетного фінансування, зміцнення матеріально-технічної бази, надання пільг по податках, кредитування добродійниками і іншими суб'єктами фізкультурно-спортивної діяльності, а також морального і матеріального заохочення спортсменів, тренерів і фахівців галузі, які забезпечують підготовку і участь спортсменів в змаганнях спорту вищих досягнень» [1].

Адаптивне фізичне виховання виконує безліч функцій, одна з них педагогічна, яка має на меті – підготувати інваліда до майбутньої

професійної діяльності. Актуальність цієї функції обумовлена тим, що після закінчення навчального закладу (школи, коледжу, ЗВО) перед інвалідом постає проблема зайнятості, конкурентоспроможності на ринку праці, задоволення потреби в діяльності, матеріальної незалежності існування, самореалізації в діяльності, психічної готовності до інтеграції в суспільство та ін.

У ході адаптивного фізичного виховання, на думку Л. В. Шапкової, вирішуються такі завдання:

- загальні для всіх, що зумовлені потребами суспільства й відображені в державних програмах для масових і спеціальних (корекційних) освітніх установ, де базовий компонент становить основу освітнього стандарту в сфері фізичної культури;

- специфічні, що відображають особливості фізичного виховання дітей із певними порушеннями в розвитку, зумовлені наявністю основного дефекту [2].

До загальних завдань адаптивного фізичного виховання дослідниця відносить такі: зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища; навчання основам техніки рухів, формування життєво необхідних умінь і навичок; розвиток рухових (координаційних і кондиційних) здібностей; формування необхідних знань у галузі фізичної культури особистості; виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності; виховання моральних і вольових якостей, залучення до організованості, відповідальності за свої вчинки, допитливості, активності й самостійності [2].

Адаптивне фізичне виховання створює початкову базу для розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, формує передумови для їх подальшого успішного розвитку.

Значний позитивний вплив занять адаптивного фізичного виховання відзначено також і на батьків, що мають дітей-інвалідів. Такі батьки мають можливість відчувати гордість за дитину, що займається фізичною культурою і спортом та більш активно приймають участь у процесі їх соціальної адаптації. Крім того, фахівці, що працюють з інвалідами самі становляться милосерднішими. Активізація роботи з неповносправними сприяє гуманізації усього суспільства і, таким чином, має велике соціальне значення.

Таким чином, взаємодія спрямовуючої ролі фахівця з фізичної реабілітації і свідомої активності учня або студента веде до поступового переростання адаптивного фізичного виховання в самовиховання, яке в наступні роки стане фундаментом і передумовою активного використання цінностей адаптивної фізичної культури, фізичного та духовного самоствердження, формування здорового стилю життя, соціалізації та інтеграції інвалідів в суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивне фізичне виховання. Методичні рекомендації до проведення практичних занять зі студентами спеціальності «Фізична реабілітація» галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямами підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладач: Печко О.М., Чернігів: ЧНТУ, 2017. 37 с.

6. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. М., 2001. С. 27-51.