

обслуговування, робочий час проводять в офісах і фізичні навантаження в них невеликі.

Адаптивна фізична культура існує для того, щоб люди, які із фізичною культурою не стикалися могли за певний час розвинути свої фізичні якості дотримуватись правильного режиму дня.

Література:

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
3. Сергеев В. Н. Физическая культура. М.: Высшая школа, 1989. – 382 с.
4. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.- 144 с.

ЗАВДАННЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПО ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОЇ Й СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Володимир Пристинський, Галина Парахіна,
Тетяна Пристинська

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Проблема відношення суспільства до людей зі стійкими порушеннями здоров'я відома багатовіковій історії розвитку людства й свідчить про достатньо жорстоке та байдуже ставлення до тих, хто тривало хворіють. Недостатня увага суспільства до проблем життєзабезпечення людей із фізичними дефектами має як психологічне, так і соціальне коріння та потребує подальшого їх розв'язання.

У зв'язку із цим, актуальність нашої роботи полягає, насамперед, у загостренні уваги сучасного суспільства до проблем інвалідності в Україні, а також визначення перспектив їх розв'язання засобами адаптивної фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать, що у багатьох країнах світу, в тому числі й в Україні, відбувається достатньо виражений прогрес у сфері соціальної й фізичної реабілітації осіб з особливими потребами [1 – 5].

Останнім часом у більшості країн відмовилися від вживання слова інвалід у зв'язку з його негативним психологічним значенням. Натомість використовують такі визначення, як: недієздатні особи, люди з фізичними дефектами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами, аномальні особи [4, 5].

На сьогоднішній день в Україні діють ціла низка законодавчих актів (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та ін.), які гарантують право в тому числі й людям з особливими потребами до задоволення їх рухової активності засобами фізичної культури і спорту. Однією з дієвих форм у системі різноманітних засобів є адаптивне фізичне виховання [1, 2, 4, 5].

Метою нашої роботи є теоретичний аналіз існуючого стану та поглиблення знань щодо значущості використання засобів адаптивного фізичного виховання в забезпеченні життєдіяльності осіб з обмеженими можливостями.

Результати дослідження. В Україні позитивні зміни в реабілітаційній роботі з особами, які мають обмежені можливості почали відбуватися ще з 1918 року, коли в Законодавстві було визначено статус інвалідів у суспільстві, що дало поштовх до заснування низки реабілітаційних установ та включення їх до загальнодержавної системи освіти.

Сучасне адаптивне фізичне виховання в Україні має юридичне забезпечення. Державна політика України по відношенню до людей із функціональними обмеженнями базується на принципах гуманності, заборони дискримінації, державних гарантій щодо реалізації їх прав; створення належних умов для активної життєдіяльності (враховуючи особливі потреби, доступність до об'єктів соціальної інфраструктури); адресності реабілітаційних заходів; законодавчого визначення умов і обсягу соціального захисту; обов'язковості для державних структур фінансування заходів, направлених на забезпечення соціального захисту й реабілітацію недієздатних громадян.

Адаптивне фізичне виховання – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі, й рухові. За визначенням законодавчих документів, людина з особливими потребами – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювання, травм або природжених

дефектів, засвідчених в установленому порядку органами охорони здоров'я, що приводить до обмеження його життєдіяльності та потребує соціальної допомоги й захисту.

Конструктивний аналіз щодо актуальності зазначених питань дав нам змогу осмислити їх та поглибити розуміння шляхів удосконалення реабілітаційної роботи з особами, які мають обмежені можливості.

Отже, провідною метою адаптивного фізичного виховання слід вважати необхідність формування у людей, які мають функціональні обмеження, комплекс життєво важливих рухових навиків й умінь, оптимальний розвиток яких забезпечував би їх інтеграцію до соціальних умов оточуючого середовища.

Досягнення такої мети повинно реалізовуватись на засадах розв'язання наступних завдань:

- мобілізація духовних і фізичних сил для формування свідомого відношення до реальності та власних можливостей в самореалізації;
- оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;
- профілактика захворювань та ускладнень через підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;
- формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;
- ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;
- формування життєво необхідних знань, умінь і навичок зі збереження та підтримки організму в активному функціональному стані, з подолання фізичних та психічних перевантажень;
- гармонійний фізичний розвиток;
- формування умінь і навиків з аналізу та раціоналізації фізичної діяльності.

Так, безперечним здається той факт, що активні заняття фізичною культурою і спортом повинні стати складовою частиною життя і дозвілля людей з обмеженими можливостями, сприяти їх фізичній реабілітації, а також соціальній і трудовій адаптації. Реалізація цього процесу повинне відбуватися у взаємодії організаційних ланок та включати підготовку спеціалістів із фізичної реабілітації, належне медичне й науково-методичне забезпечення, соціальний захист, фінансування фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, створення й розширення матеріально-технічної бази.

Вважаємо доцільним зазначити, що розв'язання провідних завдань адаптивного фізичного виховання повинно відбуватися на засадах реалізації взаємозв'язку загальних і методичних (свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, наочності, послідовності, систематичності тощо) та спеціальних (диференціально-інтегральних оптимумів, розсіяного м'язового навантаження тощо).

Так, на наш погляд, здаються перспективними закономірності, що характеризують сутність *принципу «диференціально-інтегральних оптимумів»* (Григоренко В.Г. 1994), який полягає у застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Якісні зміни в організмі людини з особливими потребами, що були досягнуті шляхом оптимального впливу локальних фізичних навантажень різноманітного змісту, є базою для створення резервних можливостей лімітуючих систем при формуванні фонду життєво важливих рухових умінь і навиків [1]. Реалізація *принципу «розсіяного м'язового навантаження»* передбачає, насамперед, створення умов для попередження передчасної втоми. Він включає таке поєднання засобів адаптивного фізичного виховання, при якому робота однієї групи м'язів, що здійснюють рух, змінюється навантаженням іншої групи м'язів, що дає можливість здійснитися відновлювальним процесам на більш високому якісному рівні.

Висновки. Таким чином, проблема подальшого розвитку системи адаптивного фізичного виховання в Україні, залишається достатньо актуальною, так як у країні, нажаль, продовжується зростання кількості людей з обмеженими можливостями.

Діюча система адаптивного фізичного виховання у взаємозв'язку з фізичною реабілітацією та основними засобами фізичної культури і спорту повинні бути спрямовані на залучення до занять якомога більшої кількості учасників. Провідними принципами реалізації завдань адаптивного фізичного виховання повинні бути адаптаційно-оздоровча спрямованість, а також орієнтація на досягнення взаєморозуміння й взаємодопомоги в стосунках, які забезпечуватимуть поєднання людей із різними фізичними можливостями.

Література:

1. Григоренко В.Г., Пристинський В.М. Оптимізація індивідуально-диференційованого підходу до дітей із глибокими порушеннями зору в умовах корекційного навчання рухових дій професійно-побутового змісту // Інтеграція

аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К.: Знання, 1994. – С. 22 – 26.

2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1996. – 26 с.

3. Жданова О., Господарчук Т. Окремі аспекти планування діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Анотації, зміст та допоміжні індекси. – Вип. 11. – Львів: НВФ Українські технології, 2007. – С. 255 – 256.

4. Рубцова Н.О. Адаптивное физкультурно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 44 – 46.

5. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание // Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Гл. 8. – С. 243 – 341.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Смаль І.В., Харченко О.М.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Постановка проблеми. Глибока демографічна криза, в якій опинилася Україна¹², вимагає проведення активної державної демографічної політики і розробку ефективних демографічних програм. Чільне місце в системі відповідних заходів мають посісти невідкладні кроки з удосконалення системи охорони здоров'я населення і відновлення його психофізичної енергії.

Нині проблема здоров'я людини монополізована офіційною медициною, для якої характерний вузьковідомчий підхід до лікування і оздоровлення без урахування соціально-психологічних і біологічних особливостей людини – переважно медикаментозною терапією. І тому дієвим засобом, який із багатьох причин соціально-економічного характеру відповідає потребам сьогодення, може стати поєднання традиційних лікувальних технологій із терапевтичною рекреацією або регіональною терапією – галуззю науково-практичних знань, яка вивчає організацію умов, необхідних для надання рекреаційно-туристичних і медичних послуг, спрямованих на реабілітацію осіб, які пройшли курс традиційного лікування, але

¹² У середині 2000-х років для України характерні надзвичайно складні демографічні показники: народжуваність – 8‰; смертність – 14,8‰; коефіцієнт дитячої смертності – 17‰; природне скорочення – -6,8‰; сумарний коефіцієнт народжуваності – 1,2 (один із найнижчих показників у світі); очікувана тривалість життя – 69,7 років.