Адаптивная физическая культура (далее – АФК) – это часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Закон о ФКС, 2007 г.).

АФК направлена на стимулирование позитивных реакций в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида.

Для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством и методом физической, психической, социальной адаптации. Главная задача профессиональной деятельности педагога АФК состоит в формировании убеждений инвалида в том, что физкультура и спорт служит для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноправной жизни. Для этого и сам будущий специалист должен обладать разносторонними мировоззренческими знаниями, системой ценностей, интересов, мотиваций, имеющих глубоко нравственную гуманистическую направленность.

Адаптивное физическое воспитание имеет важную педагогическую функцию – подготовить инвалида к будущей профессиональной деятельности. Актуальность этой функции обусловлено тем, что по окончании учебного заведения перед инвалидом встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, материальной независимости.

Процесс формирования профессиональной пригодности учащихся с дефектами физического и интеллектуального развития начинается с раннего выявления у них предпосылок профессиональных способностей и предлагает решение следующих задач:

1) коррекцию основного дефекта за счет использования сохранных возможностей;

2) совершенствование и тренировку отстающих в своем развитии профессионально значимых функций;

3) развитие профессиональных интересов и склонностей в соответствии с возможностями организма, создание устойчивых социальных и профессиональных установок.

Подбор профессий для лиц с ограниченными возможностями имеет свои особенности и трудности. Для каждой группы инвалидов разработаны медицинские критерии профориентации, где указаны характер дефекта, степень его выраженности, показанные факторы условий труда, профессии и специальности, форма трудового устройства. Например, перечень специальностей для умственно отсталых включает в себя следующие профессии: столяр, слесарь, швея, обувщик, полевод, животновод и т.п.

Специальная (коррекционная) школа 1-2 вида готовит учащихся к самостоятельной трудовой деятельности по одной из массовых рабочих профессий и в этом ей помогает физическая культура. В содержании и методике физического воспитания школьников с нарушенным интеллектом предусмотрена реализация не только общих и специальных коррекционных задач, но и задачи социальной адаптации, которые находят отражение, прежде всего в моментах трудового воспитания на уроках физкультуры и во внеклассной работе.

Выпускники данных учреждений пополняют кадры рабочих промышленных и сельскохозяйственных производств. На предприятиях они обязаны выполнять нормы выработки наравне с физически и психически полноценными работниками, хотя по уровню физической работоспособности в большинстве случаев они уступают нормально развивающимся сверстникам. В этой связи встает задача подготовить выпускников школ 1-2 вида к полноценным возрастным нагрузкам.

Таким образом, физическая культура имеет прикладное значение, которое выражается в общей физической подготовке учащихся и как следствие в успешном овладении рабочими специальностями. В процессе физкультуры развиваются моральные качества личности и умения рационально и эффективно организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.

Физическое воспитание, осуществляемое в соответствии с задачами профессиональной подготовки в школе, должно содействовать формированию полноценных профессионально значимых двигательных актов, выполняемых в процессе производства, и обеспечить необходимый уровень выносливости. Обозначенный подход к физическому воспитанию рационален и социально значим. Ведь рабочие с легкой степенью снижения интеллекта не имеют социальных ограничений, за исключением несения службы в армии. Они на общих правах принимают участие в производительном труде, общественной жизни коллектива, должны соблюдать правила личной и общественной гигиены, правила охраны своего здоровья и здоровья других членов общества, использовать средства физической культуры для оздоровления и т.п.

Хорошая физическая подготовка облегчает умственно отсталым рабочим адаптацию к производственным условиям и рабочим нагрузкам, сокращает сроки освоения профессиональных навыков и способствует повышению производительности труда и, таким образом, способствует нормальной социальной адаптации. Достичь этой цели с помощью средств физического воспитания - вполне реальная задача. В процессе физического воспитания у школьников решаются задачи прикладного характера: обеспечить коррекцию и компенсацию физических отклонений, укрепить здоровье и развить физические силы ребенка, гарантировать их результативное применение в производительном труде и, тем самым, способствовать трудовой и социальной адаптации.

Специальными задачами в работе с детьми, имеющими нарушения зрения, являются: коррекция скованности и ограниченности движений; развитие функций равновесия и мышечного чувства; развитие навыков ориентирования на слух; развитие зрительного восприятия и улучшение функций глазодвигательного аппарата.

При проведении занятий, включающих элементы профессиональной физической подготовки, важно соблюдать меры предупреждения травматизма, индивидуально нормировать физическую нагрузку, неадекватность которой может провоцировать прогрессирование болезни.

Не менее сложной является проблема переориентации и освоения новой профессии лицами, внезапно получившими инвалидность в результате ампутации конечности, потери слуха, зрения и т.п. Помощь специалиста по адаптивной физической культуре состоит в том, чтобы за счет двигательной активности максимально улучшить общее физическое состояние, помочь овладеть необходимыми формами движений, подготовить сенсорные системы к новым условиям труда, развить физические и психические качества, необходимые в конкретной профессиональной деятельности.

Восстановление трудоспособности означает восстановление функции пораженного органа и всего организма больного. Лечебная физическая культура обеспечивает фундаментальную подготовку организма к социально-трудовой реабилитации, осуществляет все возможные варианты воздействия физическими упражнениями на больного для лечения и восстановления двигательной функции, укрепления опорно-двигательного аппарата и систем, обеспечивающих движение.

Реабилитация с помощью средств лечебной или адаптивной физической культуры дает человеку шанс вернуться в общество, занять подобающее ему место.

Инвалиды с патологией слуха при выполнении сложнокоординационных действий, как правило, задерживают дыхание, что негативно сказывается на работе головного мозга. Также наблюдается предрасположенность к нарушениям осанки и недостаточно развита моторная координация. Поэтому необходимо уделять внимание всем основным параметрам, обеспечивающим успешное осуществление профессиональной деятельности. А именно, включение в занятия физической культуры программы дыхательных упражнений; артикуляционную гимнастику и массаж языка; комплексы для развития мелкой моторики пальцев, для развития сенсомоторной координации, коррекции нарушений осанки; развитие сложнокоординационных движений; профилактики заболеваний органов дыхания, глаз.

Таким образом, адаптивная физическая культура решает функцию профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями и готовности к интеграции в общество.