

# Функции адаптивной физической культуры

По определению Л.П. Матвеева (1984), «**функции физической культуры это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества**».

Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры. Являясь отражением ее сущности, функции раскрывают не только двигательную сферу человека, но и все уровни его организации - анатомо-физиологический, психологический, социальный, мировоззренческий, личностный.

Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, каждому структурному элементу присуща конкретная функция: адаптивному физическому воспитанию — преимущественно **образовательная**, адаптивной двигательной рекреации - **оздоровительно-поддерживающая**, адаптивному спорту — **совершенствования**, физической реабилитации — **лечебно-восстановительная**, креативным телесноориентированным практикам — **творческая**, экстремальным видам двигательной активности — **престижная**. При этом, являясь частью общечеловеческой культуры, АФК выполняет, в первую очередь, **культурную** функцию, включающую освоение широкого спектра ценностей, связанных с удовлетворением многообразных естественных и социальных потребностей, саморазвития и совершенствования личности людей с ОВЗ в целях их социализации и интеграции в общество.

Все функции АФК реализуются через деятельность: движение => двигательные действия (физические упражнения) => двигательная активность => двигательная (физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии.

В АФК выделены группы функций: **педагогические**, свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и **социальные** как результат совместной деятельности с другими социальными институтами.

При этом выбраны не все известные функции, а лишь те, которые имеют приоритетное значение для данной категории лиц.

# Функции адаптивной физической культуры

## Педагогические функции

Коррекционно-компенсаторная

Профилактическая

Образовательная

Развивающая

Воспитательная

Ценностно-ориентационная

Лечебно-восстановительная

Профессионально-подготовительная

Творческая

Рекреативно-оздоровительная

Гедонистическая

Спортивная и соревновательная

## Социальные функции

Гуманистическая

Социализирующая

Интегративная

Коммуникативная

Зрелищная и эстетическая

# Педагогические функции

## Коррекционно-компенсаторная функция

В многообразии коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления:

коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.);

коррекция психических нарушений: внимания, памяти, речи, представлений, восприятия, эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации, личностных установок.

коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и тд;

коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия, расслабления и др.;

коррекция нарушений физической подготовленности — целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств, ограничивающих двигательную активность;

коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках и тд).

# Педагогические функции

## **Профилактическая функция.**

Общегосударственная задача предупреждения заболеваний, требующая координации информационной, просветительской работы среди населения, создания технологий широкомасштабных мер оздоровления, диагностики и контроля за состоянием здоровья и т. п.

Включается в очевидной целесообразности всех доступных видов двигательной активности, а также гигиенических и природных факторов закаливания организма и внедрения их в повседневную жизнь. Разъяснительная работа касается соблюдения двигательного режима, отдыха и рационального питания, сохранения и формирования осанки, ликвидации вредных привычек и др.

В условиях стационара профилактическая функция ЛФК направлена на предупреждение осложнений, обусловленных малоподвижным или ограниченным двигательным режимом, а также на сдерживание возможных вторичных отклонений в системах организма.

Перспективным, но малоизученным средством профилактики состояний фрустрации, депрессии являются экстремальные виды двигательной активности.

# Педагогические функции

## **Образовательная функция.**

В широком смысле - удовлетворение потребности в специфических знаниях, умениях, навыках и качествах в области физической культуры. Это непрерывный процесс физического образования личности в течение всей жизни. В узком смысле - формирование знаний и двигательных умений на оптимальном для жизнедеятельности каждого человека уровне. Эта функция пронизывает все виды АФК, но особенно ярко она выражена в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

Для детей с сенсорными, физическими и интеллектуальными нарушениями - это обучение основным видам физических упражнений, освоение «школы движений» и, в первую очередь, обучение естественным локомоциям: ходьбе и бегу, так как они служат основным способом перемещения и составной частью многих физических упражнений.

# Педагогические функции

## **образовательная функция.**

Трудности решения образовательных задач обусловлены характером основного дефекта. Важной стороной учебно-познавательной деятельности детей является *интеллектуализация* этого процесса. В качестве наиболее существенных выступают следующие теоретические сведения: знания об элементарных движениях, частях тела, суставах, с которыми они связаны (названия, понятия, роль в движении), о целостных движениях (бег, метания, прыжки и др.), их технике и влиянии на организм, знания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движения в жизни человека и самостоятельных занятиях физическими упражнениями на улице и дома для сохранения и улучшения здоровья, развлечения и спортивной подготовки.

В адаптивном спорте подготовка требует от спортсмена не только напряженной физической деятельности, но и огромного объема знаний о рациональном построении индивидуальной спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузки, тактике и этике спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функционального состояния, врачебно-педагогическом контроле и т. п.

# Педагогические функции

## Развивающая функция.

Физическое развитие человека как естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма происходит независимо от воли человека и осуществляется по эволюционным законам возрастного развития. Закономерность развития моторики проявляется в ее неуклонном и положительном изменении в детские и юношеские годы и таком же неуклонном угасании в зрелом и пожилом возрасте (В.К. Бальсевич, 1988). Период жизни до 20 лет является самым активным этапом формирования жизненно важных двигательных функций.

У детей с нарушениями развития несформированность и отставание двигательной сферы, несовершенство управления движениями находятся в тесной зависимости от тяжести основного дефекта, нарушающего структуру и функции всех систем и органов. Развивающая функция АФК заключается в целенаправленном воздействии на развитие мышечной силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей. Развивающая функция реализуется во всех видах АФК. Адаптивное физическое воспитание создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, формирует предпосылки для их дальнейшего развития. Адаптивный спорт дает возможность полнее раскрыть эти способности.

# Педагогические функции

## Воспитательная функция.

Цель воспитания — всестороннее гармоническое развитие личности, раскрытие ее потенциальных возможностей при суженных сенсорных, моторных, интеллектуальных функциях, дисгармоническом развитии и дезадаптации. Исходная позиция воспитания по отношению к данной категории людей - воспринимать их личностями, обладающими возможностями формировать себя, осознавать свое поведение, усваивать знания и строить жизнь в человеческом обществе. Специалист АФК определяет педагогические задачи:

- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование коммуникативных отношений;
- воспитание ответственности, инициативы, целеустремленности, творчества, настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание дисциплины, умения управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самонаблюдения, самооценки, самоконтроля, самоограничения, самовнушения, самопобуждения, саморегуляции, самореабилитации и др. Самовоспитание личности в последующие годы является предпосылкой активного использования ценностей АФК, физического и духовного самоутверждения, формирования

# Педагогические функции

## **Ценностно-ориентационная функция.**

Ценности АФК связаны с освоением, совершенствованием, поддержанием, восстановлением, самореализацией физических и духовных сил человека. Именно в этом единстве деятельности реализуется культурно-духовные потребности, формируются умения и навыки, способности, самовоспитание, коммуникативные отношения, самоопределение в обществе. Но для каждого отдельно взятого человека имеют значение ценности индивидуального существования, которые включают познание самого себя, отношение к физкультурной деятельности и реальное поведение. Отношение к физкультурной деятельности отражает уровень потребностей, мотивации, заинтересованности в ней. Оно может быть позитивным и негативным.

# Педагогические функции

## **Ценностно-ориентационная функция.**

Сдерживающими факторами являются: общая ослабленность организма, неуверенность в своих силах, физическая неполноценность и психологический дискомфорт, депрессивные состояния, боль, отсутствие знаний и привычки заниматься физическими упражнениями, предпочтение другим видам деятельности (ремеслу, чтению, музыке). Позитивными факторами является внутренняя установка человека не на уход в болезнь и инвалидность, а наоборот - на выздоровление, активную полноценную жизнь. Ценностные ориентации как отражение внутренних установок и желаний людей еще не гарантируют успеха, хотя и выступают как специфический объект освоения. Физкультурная деятельность в сфере адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации направлена на реализацию этих потребностей и ценностных ориентаций.

# Педагогические функции

## **Лечебно-восстановительная функция.**

Эта функция является главной в физической реабилитации. Лечебное применение физических упражнений основывается на педагогических,-- психологических и физиологических закономерностях формирования движений и управления ими. Конечная цель — восстановление человека как личности, ускорение восстановительных процессов после травм, заболеваний и др., предотвращение или уменьшение инвалидизации. Ее достижение обеспечивается реализацией следующих положений:

- применением обоснованных методов патогенетического лечения;
- дифференциацией задач и направлений воздействий физическими упражнениями;
- ранним активным использованием восстановительного лечения;
- активным участием больного в этом процессе.

В адаптивном спорте лечебно-восстановительные процедуры (физиотерапия, ЛФК, массаж и др.) проводятся в случае микротравм во время или после тренировочных и соревновательных нагрузок высокой интенсивности и продолжительности преимущественно для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (легкая атлетика, баскетбол в колясках, волейбол сидя и др.)

# Педагогические функции

## **Профессионально-подготовительная функция.**

Актуальность этой функции обусловлена тем, что по окончании учебного заведения (школы, ПТУ, техникума, вуза) перед инвалидами встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, удовлетворения потребности в деятельности, экономической независимости. При участии большого количества специалистов в профессиональной подготовке инвалидов часть ее является самостоятельным разделом адаптивного физического воспитания. За счет целенаправленной активности максимально улучшить общее физическое состояние, помочь овладеть необходимыми формами движений, подготовить сенсорные и вегетативные системы к новым условиям труда, развить физические и психические качества, необходимые в конкретной профессиональной деятельности. В условиях стационара эти задачи решаются средствами лечебной физической культуры и трудотерапии.

# Педагогические функции

## Творческая функция

Включается в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в разных видах физкультурной деятельности. Так, физическая рекреация — наиболее массовая и демократичная форма активного отдыха инвалидов — часто строится на принципах самоорганизации. Эта деятельность требует специальных знаний, выдумки, инициативы, творчества в организации и использовании физических упражнений, модернизации оборудования, мест занятий, освоении территорий, удовлетворяющих двигательные и эмоционально-эстетические потребности разных возрастных и нозологических групп инвалидов. В адаптивном спорте творчество проявляется особенно ярко в освоении индивидуальной спортивной техники и тактики, приспособленных к дефекту, в подготовке технических средств, поиске оптимальных величин допустимой нагрузки, эффективных способов лечебно-восстановительной и профилактической работы и др. Однако наибольшее развитие творческая функция получает в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

# Педагогические функции

**Рекреативно-оздоровительная функция** реализуется как удовлетворение потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средство переключения на другой вид деятельности, восстановления физических и духовных сил. Наиболее типичными формами физической рекреации являются занятия в условиях быта и семьи, учебной и трудовой деятельности, а также в сфере досуга и отдыха. Двигательная рекреация утоляет двигательный и эмоциональный «голод» и больше всего соответствует интересам и потребностям данной категории людей, так как является добровольной, доступной и естественной формой реализации своих физических возможностей, где главное не результат, а сам процесс. В адаптивном спорте рекреативные занятия проводятся с целью восстановления сил, разгрузки и переключения спортсмена на другие виды деятельности, интересный досуг и общение. Общение имеет особое значение для инвалидов. Занятия часто объединяют детей и взрослых, здоровых и людей с различными патологическими нарушениями, что создает благоприятный психологический климат и условия равной личности, при этом удовлетворяется потребность в сопереживании, сопричастности к определенной группе, обществу.

# Педагогические функции

**Гедонистическая функция** проявляется в тех видах двигательной деятельности, которые доставляют радость, восторг, ощущение счастья. Люди с различными нарушениями и ограничениями в движении острее переживают даже малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача специалиста АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

# Педагогические функции

## **Спортивная и соревновательная функция.**

Адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире, включает в себя три основные разновидности: паралимпийское, специальное олимпийское и сурдлимпийское движения. Для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях является действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенству.

В спорте инвалидов выделились два направления: спорт высших достижений и рекреативно-оздоровительный спорт. В первом направлении технология тренировочного процесса строится на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке, принципов и закономерностей спортивной тренировки.

# Педагогические функции

## Спортивная и соревновательная функция

В рамках второго направления адаптивный спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод эффективного здорового отдыха — восстановления и поддержания оперативной работоспособности, развития физических качеств и способностей в избранном виде спорта, организации интересного эмоционального досуга. Типичными чертами оздоровительно-рекреативного спорта является систематическая тренировка (2—3 раза в неделю), специализация, как правило, в одном виде спорта, участие в соревнованиях и др. В зависимости от того, в какой социальной сфере культивируется оздоровительно-рекреативный спорт, специфика занятий модифицируется соответственно условиям, составу групп (однородные по нозологии или интегрированные), по возрасту, интересам занимающихся (школьный, студенческий, спорт инвалидов зрелого возраста). Главные стратегические принципы в оздоровительно-рекреативном спорте следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация нагрузки, свобода выбора вида спорта в соответствии с личными склонностями и способностями.

# Социальные функции

## **Гуманистическая функция.**

Идея гуманизма состоит в признании человека высшей ценностью во всей его телесной и духовной неповторимости. Гуманизация физкультурного образования выражается в его цели: формирование физической культуры личности как системы ценностей, реализуемых в здоровом образе жизни. Гуманистическая функция в сфере АФК предполагает ориентацию на личностное развитие:

- формирование осознанного отношения и потребности к любым формам двигательной активности как необходимому условию жизнеобеспечения;
- формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни, учебной, профессиональной и другим видам деятельности;
- освоение интеллектуальных, валеологических, нравственных, этических, эстетических ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления, самореализации и самоактуализации.

Истинный гуманизм в адресной полезной деятельности и таких нравственных категориях людей, как человеколюбие, сострадание, милосердие, благородство, терпение, самоотверженность.

# Социальные функции

## **Социализирующая функция.**

Под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы. АФК для данной категории людей выступает как фундаментальная основа подготовки к самостоятельной жизни и необходимое условие жизнеобеспечения, духовного и физического развития. Процесс социализации продолжается всю жизнь, в ходе которой человек учится быть членом семьи, группы, класса, производственного коллектива, команды, общества. Активные занятия АФК решают сложнейшие задачи социальной адаптации личности, приобщения человека к ценностно-нормативной системе общества, воспитания психических и нравственных качеств, рациональной организации досуга, активного отдыха, общения и т. п. Отмечается особая роль игры в социализации личности. Игра как средство АФК синтезирует в себе функции, которые сопутствуют социализации ребенка-инвалида. Особенно ярко социализация проявляется в адаптивном спорте, где на предельном уровне физических сил проявляются биологические, адаптационные, духовные возможности человека. В процессе соревновательной деятельности создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, соперничество, эмпатия и др.

# Социальные функции

## **Интегративная функция.**

Интегративная функция означает включение различных категорий инвалидов в социальные системы, структуры, социумы, предназначенные для здоровых людей, активное участие в основных направлениях жизни и деятельности, самореализацию и раскрытие личностных способностей. Но человек социализированный, т. е. подготовленный к жизни в обществе, может оказаться не интегрированным, не востребованным обществом. Социализация и интеграция находятся в тесной взаимосвязи. Конечной целью реабилитации инвалидов является их социальная интеграция. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:

- воздействие общества и социальной среды на личность ребенка с отклонениями в развитии;
- активное участие в данном процессе самого ребенка (субъектив но-объективная роль);
- совершенствование самого общества, системы социальных отношений, которая в силу жесткости требований к своим потенциальным субъектам оказывается недоступной для детей с ограничениями жизнедеятельности.

# Социальные функции

## **Интегративная функция.**

Л.С. Выготский указывал на необходимость создания такой системы обучения, в которой удалось бы органически увязать специальное обучение с обучением детей нормального развития. Выделяет два типа интеграции: интернальную и экстернальную. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, в частности, представляют собой уникальные формы интеграции, которых не существует ни в одном виде деятельности инвалидов. Эталоном, ставшим всеобщей ценностью для спортсменов разных стран, являются идеи олимпизма, проповедующие стремление к истинному совершенству, взаимопониманию и миру на земле. Столь высокие цели и жизненные идеалы, возможности общения, самопроявления и признания дают полное основание считать спорт высших достижений инвалидов наиболее мощным средством социализации и интеграции личности в общество.

# Социальные функции

## **Коммуникативная функция.**

Общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания. В общении отражается потребность человека в эмоциональном контакте, в проявлении своих чувств и ответном понимании, получении информации, ощущении включенности в какую-либо деятельность.

Дети-инвалиды из-за меньшей мобильности имеют ограниченные возможности общения, т.к. многие из них имеют отклонения в развитии речи. Наиболее часто встречаются алалия, афазия, ринолалия, дизартрия, заикание, при которых в качестве вторичных нарушений выступают ограниченность мышления, затруднения в чтении и письме, речевой функции, отклонения в эмоционально-волевой сфере. Коррекции дефектов произношения, речи, письма придается большое значение, осуществляют ее логопеды, врачи, психологи. Л.С. Выготский считал, что центральной областью коррекции и компенсации дефекта является речь как средство общения. Средствами коммуникативного общения являются речь, жесты, позы, звуки, мимика, пантомимика. В процессе занятий физическими упражнениями используются вербальные и невербальные способы общения.

# Социальные функции

## **Зрелищная и эстетическая функции.**

Зрелище рассматривается как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, связанной с эстетическим, эмоциональным удовольствием, сопереживанием. Для детей с нарушением в развитии, ограниченных в общении, движении, игре, зрелищная функция имеет особое значение. С раннего возраста ребенок должен видеть, понимать, чувствовать красоту, стремиться к ней. В АФК эта потребность реализуется в процессе занятий физическими упражнениями. Все дети хотят иметь красивую фигуру, уверенную осанку, сильное тело, для многих это является основным мотивом занятий. Спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия сопровождаются показательными выступлениями, шоу-концертами, конкурсами моды, выставками-ярмарками творчества детей. Трибуны стадионов, где проводятся соревнования инвалидов, всегда переполнены. Эстетические и эмоциональные переживания зрителей находятся на другом уровне восприятия. Своим упорством, настойчивостью, желанием испытать радость борьбы и победы, силой воли и духа спортсмены-инвалиды вызывают потрясение, удивление в сознании людей.

## В заключении...

**Таким образом,**

АФК, являясь частью физической и общечеловеческой культуры, выполняет важные социальные и педагогические функции духовного и физического развития инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями. Все педагогические функции имеют предметное выражение в деятельности, сущность которой заключается в многообразном использовании физического упражнения - универсального средства и метода инициации двигательной активности инвалидов. Социальные функции органично вплетаются в процесс АФК, развивая духовную сферу, интеллектуальные, психические способности, формируя активное отношение к ценностям физической культуры, здоровому стилю жизни.