

## АДАПТИВТІ СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК МҮМКІНДІКТЕРІ

Әнәпин Айдын Жұматұлы

[a.anapin@paralympic.kz](mailto:a.anapin@paralympic.kz)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ магистранты, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – А.А. Жумадилханов

Қазіргі уақытта мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс істеу негізінде денсаулықты сақтау және салауатты өмір салты арқылы жеке өмірлік әлеуетін іске асыруды қамтамасыз ететін деңгейге дейін арттыру үшін баланың қызметін жандандыру тұжырымдамасы жатыр, оның басты идеясы дене шынықтыру және қолжетімді спорт түрімен айналысу болып табылады.

Дене шынықтыру және спорт ерекше қажеттіліктері бар адамдарды оңалту мен әлеуметтік бейімдеудің тиімді құралы болып табылады. Адаптивті спорт деген атау осыдан келіп шығады.

Дене шынықтырудың бір түрі ретіндегі адаптивті дене шынықтырудың мақсаты – бұл физикалық және моторлық сипаттамалары бар табиғи және қолжетімді (тіршілік процесінде қалған) оңтайлы режимді қамтамасыз ету арқылы денсаулығы және (немесе) мүгедектік жағдайындағы тұрақты ауытқуы бар адамның өміршеңдігінің максималды дамуы. және рухани күштер, оларды әлеуметтік және жеке маңызды субъект ретінде өзін-өзі танудың максималды мүмкіндігіне сәйкестендіру.

Адаптивті спорттың екі бағыты бар: сауықтыру және рекреациялық спорт және жоғары жетістіктерге жететін спорт. Біріншісі мектепте сыныптан тыс жұмыстар түрінде таңдалған спорт түрлері бойынша екі формада: жаттығулар, жарыстар түрінде өткізіледі. Екінші бағыт спорттық-сауықтыру клубтарында, мүгедектердің қоғамдық бірлестіктерінде, спорттық-сауықтыру мектептерінде жүзеге асырылуда [1].

Егер дені сау адамдар үшін қозғалыс белсенділігі – күнделікті жүзеге асырылатын әдеттегі қажеттілік болса, онда мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін дене жаттығулары өмірлік қажет, өйткені олар тиімді құрал және бір мезгілде физикалық, психикалық, әлеуметтік бейімделу әдісі болып табылады.

Адаптивті дене шынықтырудың жалпы міндеттері: [2]:

- денсаулықты жақсарту, қалыпты физикалық дамуға ықпал ету, ағзаның қолайсыз қоршаған орта әсерлеріне тұрақтылығын арттыру;

- қимыл-қозғалыс техникасының негіздерін оқыту, өмірлік дағдыларды қалыптастыру;

- моторлық (кондициялау және үйлестіру) қабілеттерін дамыту;

- адамның дене шынықтыру саласындағы қажетті білімдерін қалыптастыру;

- дене жаттығулармен өз бетінше айналысу қажеттілігі мен қабілеттерін тәрбиелеу, оларды демалыста, жаттығуда саналы түрде қолдану, жұмысты жақсарту;

- адамгершілік және ерікті қасиеттерді тәрбиелеу, ұйымшылдыққа, өз іс-әрекеті үшін жауапкершілікке, қызығушылыққа, белсенділікке және тәуелсіздікке тәрбиелеу.

Адаптивті дене шынықтыру мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды кешенді оңалтудың негізгі құралы болып табылады.

Кешенді сауықтыру денсаулығы мен ауытқуы бар адамның дені сау (қалыпты дамып келе жатқан) өмір салтына қайшы келмейтін өмір салтын жүргізуге дайындығын қамтамасыз ету процесі ретінде моторикада белгілі бір ауруға немесе кемістікке бейімделген дене

жаттығуларын міндетті түрде қолдануды талап етеді. Физикалық оңалту кез келген оңалтудың (әлеуметтік-еңбек, әлеуметтік-тұрмыстық, әлеуметтік-мәдени және т.б.) негізі болып табылады. Бұл адамның биологиялық, психологиялық және әлеуметтік бөлінбейтін бірлігі екендігіне байланысты [3, 135 б.].

Кез келген нозологиялық топтардағы науқастар мен мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды кешенді оңалту жүйесіндегі негізгі проблемалардың бірі – мәжбүрлі әрекетсіздік салдарымен «күресу», адам ағзасының барлық сақталған функциялары мен жүйелерінің белсенді болуы, физикалық белсенділік пен гипокинезия нәтижесінде пайда болатын көптеген аурулардың алдын-алу. Дәл осы проблеманы ең алдымен адаптивті дене шынықтыру (физикалық қалпына келтіру, адаптивті моторикалық демалыс, адаптивті дене тәрбиесі, адаптивті спорт және оның басқа компоненттері) шешу керек.

Адаптивті дене тәрбиесі – мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арналған барлық сауықтыру жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі, оның барлық түрлері және формалары (адаптивті дене тәрбиесі, адаптивті спорт, адаптивті моторикалық демалыс, адаптивті физикалық қалпына келтіру, физикалық белсенділіктің экстремалды түрлері, адаптивті дене тәрбиесінің шығармашылық денеге бағытталған практикасы). Ол адам өмірінің барлық салаларында айқын көрінеді, сондықтан әлеуметтік және еңбек, әлеуметтік және мәдени оңалтудың негізін құрайды; медициналық, техникалық, психологиялық, педагогикалық оңалтудың маңызды құралдары мен әдістері ретінде әрекет етеді. Мүмкіндігі шектеулі адамның моторикасы оңалту процесінің сипаттамаларының маңызды критерийлерінің бірі болып табылады [4, 123б.].

Адаптивті дене тәрбиесі мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды кешенді оңалту мәселелерін де шешеді:

- жетілмегендіктің психологиялық кешендерін (эмоциялық реніш, ашуланшақтық, пассивтілік, көтеріңкі мазасыздық, өзіне деген сенімділікті жоғалту және т.б.) жеңу немесе, керісінше, өз бағасын асыра бағалау (эгоцентризм, агрессивтілік және т.б.);

- негізгі ақауларды түзету;

- адамның түзетуге немесе қалпына келтіруге келмейтін ақаудың орнын толтыру қажеттілігіне байланысты жаңа моторлық қабілеттер мен дағдыларды үйрену қажеттілігі;

- оқушылардың физикалық қасиеттері мен қабілеттерін жан-жақты және үйлесімді дамыту, бейімделгіш дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін кеңінен қолдану арқылы олардың тұрақтылық қабілеттерін арттыру.

Адаптивті дене тәрбиесінің құралдары мыналарды қамтиды:

1. Дене жаттығуы. Дене шынықтыру – спортпен айналысушыға бағытталған әсерге қол жеткізудің негізгі ерекше құралы. Түзету, компенсаторлық, емдеу-профилактикалық, тәрбиелік, сауықтыру және тәрбиелік міндеттерді шешу үшін жағдайлар жасалуда. Жаттығу кез келген жастағы мүмкіндігі шектеулі адам ағзасына, әсіресе дамуында ауытқулары бар өсіп келе жатқан денеге жағымды әсер етеді.

2. Табиғи (экологиялық) факторлар. Оларға денсаулықты жақсарту, денені қатайту үшін су, ауа және күн ванналарын қолдану жатады. Табиғаттың табиғи күштері жаттығудың жағымды әсерін күшейтеді.

3. Гигиеналық факторлар. Гигиена факторларына қоғамдық және жеке гигиенаның ережелері мен нормалары жатады: күнделікті өмір, жұмыс, демалыс, тамақ, қоршаған орта, киім, аяқ киім, спорттық құрал-жабдықтар.

Адаптивті дене тәрбиесінің (білімнің) мазмұны мүмкіндігі шектеулі адамдардың және денсаулығында мүгедек адамдарда арнайы білім, өмірлік және кәсіби қажеттілік бойынша моториканың кешенін жасауға бағытталған; негізгі физикалық және ерекше қасиеттердің кең спектрін дамыту, адамның әртүрлі мүшелері мен жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін арттыру; өзінің генетикалық бағдарламасын неғұрлым толық іске асыруға және, мүгедектің қатысуымен болатын дене және қозғалғыштық қасиеттерін анықтауға, сақтауға және пайдалануға бағытталған.

Адаптивті дене шынықтыруды оқу процесінде адам тек әлеуметтенеді және қалыптасады (денсаулығын нығайтады, жақсартады, оның кемшіліктерін түзейді, өтемақының жеке тетіктерін жасайды, әртүрлі әлеуметтік рөлдерді, функцияларды игереді), сонымен қатар «өзі өмір сүретін әлемді қалыптастырады және жасайды» «нақты өмір», әлеуметтік кеңістіктің нысандары мен «жеңушілері» - бастапқыда өзін-өзі анықтайды, өзінің түсінігін, көзқарасын, бейбітшілік сезімін қалыптастырады, өзінің қызметін, әлеуметтік ортасын жобалайды және қалыптастырады.

Мүмкіндігі шектеулі адамдарды денсаулығында сауықтыру - бұл әлеуметтік саясат саласындағы нақты қызмет, ол денсаулығына байланысты мүгедек жандардың сауықтыру шараларына негізделген жұмыс, өмір, мәдениет салаларында әлеуметтік әлеуетін көтеруді көздейді, бұл өз кезегінде осы санаттың дайындығын қамтамасыз етеді. адамдарға белгілі бір қоғам үшін өмірдің нормативті тәсілін қолдану. Бұл адаптивті дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін қолданбай мүмкін емес [5].

Мүмкіндігі шектеулі жандар мен мүгедектер үшін қозғалыс өмірді қамтамасыз етудің шарты ғана емес, өнімділігін қамтамасыз етудің құралы мен әдісі ғана емес, сонымен қатар ми қыртысының барлық аймақтарын дамыту, орталық аралық байланыстарды үйлестіру, қозғалыс қозғалысын қалыптастыру, аналитикалық жүйелер, таным процестері, физикалық және ақыл-ой дамуында кемшіліктерді түзету және өтеу әдісі болып табылады.

Мүмкіндігі шектеулі тұлғалар үшін шомылу, жүзу, жалаң аяқ шөпте құмда, таста серуендеу, туризм, балық аулау, шаңғымен сырғанау, велосипедпен серуендеу, қайық спорты, ашық алаңдардағы спорттық ойындар және басқа да ойын-сауықтар тек эмоциялық емес, сонымен қатар жаттығу және қатаю әрекеті, қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне организмнің төзімділігін арттыру, суықтың жиілігін азайтуға мүмкіндік береді.

Сау және мүмкіндігі шектеулі тұлғалар үшін арнайы ұйымдастырылған спорттық және ашық ойындар, мерекелер, фестивальдар, денсаулық күндері, серуендер мен жиындар олардың арасында тығыз байланыс орнатуға, қарым-қатынасты кеңейтуге көмектеседі. Бейімделетін спорт сіздің денеңізге ие болу мен қиындықтарды жеңе білу арқылы өмірдің қуанышы мен толықтылығын сезінуге мүмкіндік береді.

Әртүрлі бұзылулары бар адамдар өздерінің моторикасында шамалы табысты сезінеді. Олар өз сезімдерін шын жүректен білдіріп, серуендеуге, ойнауға, бәсекеге түсуге, сөйлесуге және жеңіске жетуге қуанышты. Адаптивті дене тәрбиесі саласындағы маманның міндеті – психологиялық жайлылық, сенім, ізгі ниет, еркіндік, босансу атмосферасын құру, қуанышқа бөлену, дене жаттығуларынан рахаттану мүмкіндігін сыйлау.

Адаптивті дене мәдениеті мүмкіндігі шектеулі адамдардың денсаулығы мен жалпы психофизикалық жағдайына жағымды әсер етеді және оларды әлеуметтендірудің өзекті мәселесін тиімді шешеді. Адаптивті дене тәрбиесі мүгедектік, барлық қайғылы жағдайларға қарамастан, төрт қабырға ішінде тұру үкімі емес екенін түсінуге көмектеседі. Мүмкіндігі шектеулі адамдар дене шынықтыруды әлеуметтік-психологиялық оңалтудың белсенді құралы ретінде қарастырады, бұл олардың өмір сүру мүмкіндіктерінің нақты деңгейін ашады, өзіне сенімді болуға және белсенді спорттық іс-шараларға қатысуға көмектеседі, бізді өзін-өзі құрметтеуге, тәуелсіздікке үйретеді, денені сергітеді және сау етеді эмоциялар көптеген психологиялық кедергілерді жеңуге көмектеседі.

Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін адаптивті дене тәрбиесі қазіргі кезде жақсы дамымаған және оның бірнеше себептері бар:

1. Бұл мәселені шешуге әлеуметтік-экономикалық жағдайлардың болмауы.
2. Еліміздің көптеген үкіметтік, саяси және қоғам қайраткерлері, әсіресе спорт ұйымдарының жетекшілері бұл мәселені шешудің маңыздылығын түсінбеуі.
3. Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін дене шынықтыру мен спортты дамыту дене шынықтыру және спорт ұйымдарының басым міндеттерінің бірі болып табылмайды.
4. Мүмкіндігі шектеулі адамдарды дене шынықтырумен және спортпен айналысуға тартудың қарапайым жағдайларының толық болмауы, ең алдымен, жеке жүру мүмкіндігі, сондай-ақ қоғамдық көлікте жүру мүмкіндігі, қала құрылысында шешілмеген проблемалар,

мамандандырылған немесе бейімделген спорт құрылыстарының, жабдықтардың, инвентарлардың және т.б. болмауы.

5. Кәсіби ұйымдастырушылар, нұсқаушылар және арнайы дайындығы бар жаттықтырушылар жоқ (немесе саны жеткіліксіз).

6. Мүмкіндігі шектеулі адамдардың дене шынықтыру мен спортқа деген мотивациясы төмен.

7. Спорттық ұйымдарға, тіпті халықтың осы тобының жекелеген өкілдеріне жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге, спорттық жарыстарға қатысуға деген үлкен ынтасы, бұл жұмыстың физикалық-сауықтыру бағытына нұқсан келтіре отырып дайындыққа зиян келтіретін спорттандыру.

Адаптивті дене тәрбиесі мүмкіндігі шектеулі тұлғаларды кешенді оңалту және әлеуметтік интеграциялау жүйесінде ерекше орын алады және оларға қоғамға белсенді қатысуға нақты мүмкіндік береді. Бірақ «ерекше» қажеттіліктері бар адамдардың іс-әрекетінің бұл бағыты егжей-тегжейлі зерттеуді қажет етеді, өйткені қазіргі уақытта мүмкіндігі шектеулі тұлғалардың саны артып келеді.

### Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.
2. Махов А. С. Организационная структура управления адаптивным спортом / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 3 (55). – С. 3-8., б. 17-18
3. Инновационные педагогические технологии физической реабилитации при различных заболеваниях / Г.Е. Шанина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – с. 56–57
4. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья // Физическая культура и спорт как фактор здоровья и благополучия: Материалы международной научно-практической конференции. 28–29 ноября 2006 года / Под ред. О.Г. Киевской, – с. 122–126
5. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Спорт для всех. 2016. № 1–2. С. 11–14.