# Адаптивная физическая реабилитация

Дмитриев В. С.

Адаптивная физическая реабилитация в содержательном, структурном и организационном аспектах рассматривается и представлена как:

процесс и результат взаимосвязей и взаимодействий людей и среды в системе компенсаторного биопсихосоциального приспособления, формирования психоэмоциональной устойчивости и повышения адаптационных резервов организма реабилитанта на основе унаследованной индивидуумом «нормы регулирования», адекватного устранения материальных и социально-психологических барьеров окружающей среды и предупреждения возможных переходов в «наследственное» имеющихся патологических и других отклонений от «нормы»;

многофакторная система социально-экономических, медико-биологических, психолого-педагогических и других мероприятий по целенаправленной активизации поведения и мышечной деятельности реабилитанта, способствующих формированию и совершенствованию знаний, умений и навыков по модификации психомоторной регуляции деятельности и компенсации недостающих функций, ориентирующаяся на экосистемный уклад общественной организации жизнедеятельности, принципы формирования бимодальных (в системе отношений «личность-общество») мотивационных установок и использующая преимущественно безмедикаментозные средства и методы адаптивной физической культуры и спорта;

составная часть педагогической коррекционно-реабилитационной деятельности в общероссийской государственно-общественной системе духовно-нравственного, правового, социокультурного, профессионального воспитания и оздоровления нации.

Феномен адаптивной физической реабилитации (АФР) - это системное явление и общественно-педагогический процесс.

Концепция независимой жизни - обеспечения условий «равной личности» - рассматривает человека с физическими и интеллектуальными отклонениями в развитии не с точки зрения его патологии, а преимущественно в свете обеспечения его гражданских прав и ориентируется на экосистемные особенности, уклады социокультурной организации жизнедеятельности и адекватное устранение материальных и социально-психологических барьеров окружающей среды. В последнее время исследователи все больше склоняются к мнению, что психомоторные осложнения-нарушения являются не только следствием инвалидности и зачастую коренятся в особенностях общественной организации жизни.

Адаптация определяется как динамический, непрерывный процесс многоаспектного взаимодействия индивида с окружающей средой, как результат рецип-рокных взаимодействий людей в системе социально-экономических, культурно-нравственных и исторических процессов.

Привнося себя (со своими индивидуальными особенностями) в экосистему и адаптируясь, человек не только приспосабливается к обстоятельствам, но и «приспосабливает» окружающую среду под себя - трансформирует динамику и потенциал биологической и моральной составляющих динамической экосистемы.

Под реабилитацией понимается комплекс биопсихосоциальных мероприятий по восстановлению и совершенствованию (при приобретенных нарушениях психодвигательной сферы) или научению и приобретению (аби-литация - при врожденных отклонениях в развитии) знаний, мотивационных установок и навыков по компенсации недостающих функций.

Изучаемыми объектами АФР являются: экосистемы с психомоторными особенностями, физическая активность, обслуживание, «предоставление возможностей» - законодательная деятельность и правовая поддержка. При этом под экосистемой понимается группа индивидов в процессе взаимодействия (социального и физического) с окружающей средой и включающая в себя меж- и внут-рииндивидуальные различия и другие составляющие реальной жизни, влияющие на возможности и психомоторные особенности.

Изучаемые аспекты АФР: адаптация человека, адаптивная физическая активность (АФА), АФ-культура (АФК), АФ-воспитание (АФВ) и адаптивный спорт -как средства улучшения качества жизни и здоровья людей с сенсомоторными и интеллектуальными ограничениями.

К категории «реабилитант (адаптант)» отнесены: юридически оформленные инвалиды I, II и III групп; люди, выздоравливающие после травм и заболеваний; жители территорий «чернобыльского следа» (и подобных территорий ионизирующего «загрязнения»); лица преклонного возраста с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - в общем, все дети и взрослые с отклонениями в развитии, конкретный человек - индивид, которому показана целесообразной коррекция психодвигательной сферы и функционального состояния организма с применением форм и методов адаптивной физической активности.

Предметное «поле» АФА значительно шире «функционирования на основе навыков и хорошей тренированности», что является сферой деятельности и предметом интереса традиционных спортивных наук. Двигательно-мышечные ощущения лежат в основе познания окружающей действительности, с их помощью в сознании человека отражаются пространственные и количественные особенности предмета. Совершенствование физической активности, обучение моторным навыкам и повышение тренированности - не самоцель АФА, а одна из составляющих социально значимого будущего результата, включающего надежды, отношения и деятельность - гибкую подстройку под реальные возможности индивида, - обучение приемам адаптации к постоянно изменяющимся условиям среды, а также получение положительных эмоций в процессе обучения и тренировок.

Методологической основой системы АФР, как составной части комплекса педагогической коррекцион-но-реабилитационной деятельности в части формирования информационно-содержательных закономерностей, психомоторных и интеллектуальных характеристик ре-абилитантов, служат принципы системности, индивидуализации и адекватности.

Основные элементы деятельности педагога-реабилитолога:

цель, выражающая представление о будущем идеальном результате;

мотив, раскрывающий социально и личностно значимые причины (побуждения) деятельности субъекта-реабилитанта;

средства, как необходимый и достаточный педагогический инструментарий для осуществления деятельности;

непосредственные профессионально-педагогические действия и операции;

планируемый и реальный результат деятельности;

оценка реального результата и соответствующая корректировка деятельности при необходимости.

Задача педагога-реабилитолога заключается не в одномоментной коррекции действий инвалида-реаби-литанта, а в том, чтобы активизировать раскрытие потенциальных возможностей и реабилитационную деятельность индивида, оснастить его способами совершения такой деятельности и в предоставлении ему возможности свободно, самостоятельно и осознанно производить выбор, становясь субъектом собственных отношений и жизни.

Основными принципами АФР являются:

возможно более ранняя диагностика отклонений в развитии физических качеств, сенсорных анализаторов и/или интеллекта реабилитанта с учетом медицинских показаний и противопоказаний к его занятиям адаптивными физическими упражнениями и адаптивным спортом;

возможно более раннее начало и целенаправленность реабилитации, сочетание двигательного и интеллектуального развития реабилитанта;

комплексный характер реабилитации, а также совместная деятельность специалистов-реабилитологов, которые обучают, и семьи, которая сопровождает реа-билитанта и способствует развитию учения и навыков реабилитации и адаптации;

индивидуальность и адресность системы реабилитационных мероприятий;

самостоятельность деятельности реабилитанта-адаптанта - вся система, все навыки и умения, каждое упражнение и действие отрабатываются с реабилитан-том и самим реабилитантом;

мотивационные аспекты для индивида и общества, сглаживание противоречий между реабилитантом-адап-тантом и социумом;

бытовое (самообслуживание), профессионально ориентирующее, репродукционное и другие виды и направленности воспитания личности.

Основные условия по внедрению АФВ-АФР в образ (стиль) жизни реабилитанта-адаптанта:

возможно более полное развитие природных задатков человека;

наличие высокой взаимосвязи между воспитанием и уровнем здоровья, систематический мониторинг физического развития реабилитантов;

вербализация итогов реабилитации на всех уровнях, информирование субъектов АФР и всей общественности о нормативных и правовых основах, оздоровительных технологиях, профориентации, социальных услугах и взаимных обязательствах индивида-реабилитан-та, государства и общества.

Содержание АФР в большой мере определяет учение о эволюционной изменчивости и наследственности как основы характерной биологической ситуации, какой и является феномен человека как организма и личности. Экосистемный анализ закономерностей эволюционного процесса показывает целесообразность учета возможных негативных эволюционных модификаций индивида и среды, что может привести к образованию нежелательных свойств в системе «реабилитант-среда». В процессе АФР необходимо предпринимать меры по предупреждению возможных переходов в «наследственное» имеющихся патологических и других отклонений от «нормы», особенно для реабилитантов-адаптантов в возрасте «репродукции» - генетически предрасположенных, имеющих органические и функциональные отклонения в развитии.

Формируя систему всестороннего совершенствования уровня жизни и здоровья россиян, в макроструктуре общероссийской государственной системы АФВ-АФР целесообразно выделить следующую ранжированную структуру направлений воспитания и реабилитации: духовно-нравственное, правовое, оздоровительное, социокультурное и профессионально ориентирующее.

Блок оздоровительного направления в воспитании и реабилитации составляют:

а) преимущественно клинические методы и медикаментозные средства;

б) преимущественно немедикаментозные активно-двигательные психолого-педагогические и социокультурные средства и методы адаптации и реабилитации -мышечная гимнастика и дыхательные упражнения, гигиенические и закаливающие процедуры, рациональное питание и фитодобавки, аутотренинг, устройство быта, профессиональная ориентация и другое.

Мировой опыт адаптивной физической активности и реабилитации убедительно подтверждает: чем в большей мере удовлетворяются потребности инвалидов и людей с отклонениями в здоровье, тем существеннее и значимее продукт их материального и интеллектуального труда, их вклад в развитие и совершенствование общественных и государственных структур и институтов - в экономику и социальную сферу, в науку, технику и искусство, в образование и культуру.