

*Уколова А.В. Адаптивная физическая культура как средство саморазвития человека с инвалидностью // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №6 (июнь). – АРТ 516-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796**

**Уколова Анна Васильевна**

студентка 3 курса, педагогический факультет

*Научный руководитель:* Кульчитский Владимир Емельянович

Доцент кафедры физической культуры,

ГБОУ ВО "Ставропольский Государственный Педагогический

Институт"

г. Ставрополь, Российская Федерация

e-mail: [annavasilevna7@mail.ru](mailto:annavasilevna7@mail.ru)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО  
САМОРАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

*Аннотация:* Анализируя результаты исследований ученых, можно прийти к весьма плачевному выводу: процент россиян, нуждающихся в особом внимании и социализации, ежегодно увеличивается. И самое страшное, что увеличивается инвалидность детская, как врожденная, так и приобретенная. Такова наша суровая реальность. Но эту проблему можно и нужно преодолевать и преодолевать сообща. Только так можно достичь улучшения физического и психического здоровья, стирания граней возможного и невозможного, преодолеть барьеры непонимания и изолированности от общества обычных людей. Доброта и терпение – главные двигатели прогресса в этом направлении. Адаптивная физическая

культура является орудием улучшения состояния здоровья, социальной активности лиц с инвалидностью, а также оказывает содействие самосовершенствованию человека.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура (АФК), инвалидность, саморазвитие личности, физическое и духовное здоровье.

**Ukolova Anna Vasilyevna**

3rd year student, Faculty of Education

Scientific adviser: Kulchitsky Vladimir Emelyanovich

Associate Professor of the Department of Physical Culture,

GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute"

Stavropol, Russian Federation

## **ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SELF-DEVELOPMENT OF A PERSON WITH A DISABILITY**

*Annotation:* Analysis of the results of research scientists can achieve a very poor conclusion: the percentage of Russians who need special attention and socialization is constantly increasing. And the worst thing that increases disability in children, both congenital and acquired. That is our harsh reality. Overcome and overcome together. This is the only way to achieve improved state and mental health, overcoming the barrier, misunderstanding and isolation of the society of ordinary people. Kindness and patience are the main engines of progress in this direction. Adaptive physical culture is a means of improving the health status, social activity of people with disabilities, and also contributes to human self-improvement.

*Key words:* adaptive physical education, disability, personal self-development, physical and spiritual health.

В настоящее время повышение качества жизни человека с инвалидностью является важнейшей государственной задачей, это выдвинуло на передний план науки такой феномен, как адаптивная физическая культура. Инвалидность ставит перед человеком серьезные барьеры, начиная с самообслуживания и заканчивая профессиональной состоятельностью. Освоение детьми-инвалидами социального опыта, включение их в существующую систему общественных отношений требует от общества установленных дополнительных мер, средств и усилий (это могут быть специальные программы, специальные центры по реабилитации, специальные учебные заведения). Но разработка этих мер должна опираться на знания закономерностей, задач, сущности процесса социализации.

Актуальность темы «Адаптивная физкультура как средство саморазвития личности человека с инвалидностью» состоит в необходимости исследования проблемы в кругу адаптивной физкультуры и спорта, а также реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура (далее АФК) является новой для России, развивающейся областью образования, науки, культуры, социальной практики. АФК – разностороннее понятие, имеющее много трактовок.

Термин «Адаптивная физическая культура» появился в России в 1995 году. В Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры».

АФК представляет творческую деятельность по реорганизации человеческой природы, не только оздоровление, но и формирование интересов, аргументов, нужд, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, определенные аномальным развитием физической и психической сферы.[1]

Физическая культура – один из видов культуры человека и общества. В соответствии с определением Л.П. Матвеева – «Физическая культура – органическая часть культуры общества и самого человека; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования».[2] АФК – это область физической культуры человека с патологиями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для организации готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с применением физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов. АФК – это социальный феномен, самой значимой целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, возвышение уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом эмоциями, чувствами, а не только их лечение с

помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Духовное и физическое здоровье – неотъемлемые части человеческого здоровья, которые должны постоянно находиться в гармоническом единстве, обеспечивая высокий уровень здоровья.[3]

Духовное здоровье воссоздает здоровье нашего разума, а физическое – здоровье тела.

По словам А. Шопенгауэра: «Прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее – усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».[4]

У инвалидов же духовное и физическое здоровье находятся в дисбалансе. Если что-то одно доминирует, то недостаток другого причиняет невольную психологическую, эмоциональную, душевную травмы.

Инвалидность среди народонаселения -одна из важнейших медико-социальных проблем в мире.

Инвалидность – сложный социальный феномен, существование, функционирование и дальнейшее развитие которого способно оказывать существенное влияние на жизнь общества.

По данным ВОЗ степень инвалидности в мире в среднем составляет 10% – то есть каждый десятый житель планеты является инвалидом. По предоставленным данным ЮНЕСКО всего 3% инвалидов в мире охвачено различными видами физической активности (в России 1,2%).[5]

У истоков инвалидности лежит множество разнообразных причин. В зависимости от причины возникновения условно можно выделить три группы: а) наследственность; б) связанные с внутриутробным поражением плода, повреждением плода во время родов и в самые ранние сроки жизни ребенка; в) приобретенные в результате заболеваний, травм, иных событий, повлекших за собой стойкое расстройство здоровья.

Нередко инвалидом человека делает не столько объективное состояние его здоровья, сколько неспособность (в силу разных причин) его самого и общества в целом организовать полноценное формирование и социальное функционирование в условиях именно такого состояния здоровья.[6]

На протяжении длительного времени люди с ограниченными возможностями были социальными изгоями, их проблемы решали часто жесткими методами, лишая их нормального функционирования в обществе, не представляя им возможности реализовываться в тех областях, которые не касаются их инвалидности. В настоящее время общество пришло к выводу, что люди с ограниченными возможностями способны привнести большую лепту в его функционирование. В современном мире проблемы, с которыми сталкиваются инвалиды, актуальны для всего общества в целом и для их решения применяются усилия.

Человек полноценный добивается самореализации в большем объеме, нежели человек с ограниченными возможностями. Это касается и духовного развития, и профессионального роста, социального положения.

Самореализация личности – это устремление индивида наиболее эффективно употребить объективные условия (институты) социализации и свои субъективные способности и потенциалы для достижения запланированных стратегических целей.

По данным ЮНЕСКО в мире 3% инвалидов охвачено многообразными видами физической активности и включены в физкультурно-оздоровительную работу.[7]

Главными причинами этого является:

1. Незнание собственных возможностей и отсутствие мотивации к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.

2. Незрелость общественного мнения о необходимости создания условий «равной личности».

3. Недостаток квалифицированных преподавателей, обладающих фундаментальными знаниями и умениями для формирования и развития личности инвалида с применением средств адаптивной физкультуры.

4. Недостаточно грамотная интерпретация педагогами данных о патологии, как следствие - не эффективная коррекция состояния здоровья.

5. Недостаточное количество методических рекомендаций по организации самостоятельных занятий в домашних условиях.

Особенность большинства людей с инвалидностью заключается в том, что у них сохраняются многие физические возможности, не связанные с характером заболевания. В основе профессиональной и социальной адаптации инвалидов лежит физическая реабилитация. Практика зарубежных и отечественных специалистов обнаруживает эффективность реабилитации средствами физической культуры и спорта.[8]

Инвалиды, занимающиеся адаптивной физической культурой, больше внимания уделяют своему здоровью, такие занятия содействуют лучшей координации в деятельности систем организма, активизируют морально-волевые качества, возвращают чувство социальной полноценности. У инвалидов, которые не занимаются систематически адаптивной

физкультурой, отмечается излишняя фиксация на заболевании, присутствует состояние угнетенности.

Согласно исследованиям, долгие годы в России бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения.

В настоящее время большинство экономически развитых стран (США, Великобритания, Германия) имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. В странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное - создание условий для этих занятий.[9]

Как было сказано выше, в России понятие АФК новое, развивающееся. Проблем на пути к благополучному развитию АФК достаточно, но с поддержкой государства, что уже является половиной успеха, с терпением и добротой квалифицированных педагогов и медицинского персонала можно добиться успехов. В первую очередь АФК должна быть направлена на детей-инвалидов. Ведь именно в детском возрасте закладывается установка «неполноценный», «изгой» и т.д. Маленькому человечку сложнее включиться в полноценное общество в силу неокрепшей психики, сильно развитого и потому сильно уязвимому эмоциональному фону не только его личного, но и его сверстников, которые не принимают детей-инвалидов. Еще один бич нашего времени – жестокость, в том числе и детская. Поэтому целесообразнее наладить АФК



для детей, а следом развиваться в этом направлении, включая взрослых с ограниченными возможностями.

Подводя итог данной статьи, можно сказать следующее: адаптивная физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое решает задачи физического и духовного гармоничного совершенствования личности человека с инвалидностью, является эффективным средством саморазвития. Внедрение в жизнь адаптивной физкультуры позволит перейти на новый уровень реабилитации инвалидов, способствует их интеграции в общество, а это позволит повысить качество жизни всего населения. Данный вопрос должен подлежать дальнейшей научной разработке, исследования должны быть продолжены и использованы в практической деятельности, делая акцент на самой младшей возрастной группе – детях с ограниченными возможностями.

#### **Список использованной литературы:**

1. Гришина Л.П. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2011. - № 2. - С. 27-30.
2. Гришина Л.П. Анализ инвалидности за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2011. - № 2. - С. 27-30.
3. Дмитриев В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, А.В. Сахно, В.П. Жиленкова. Малаховка, 2013.-Т. 1.- С. 19-31.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2010. -С. 479-481.
5. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С.П. Евсеев С.Ф. Курдыбайло В.Г. Суслев. М.: Советский спорт, 2016. - С. 107-124.
6. Здравоохранение в России: Статистический сборник / М.: Госкомстат России, 2012.-356 с.
7. Комаров Ю.М. Продолжительность жизни населения России с учетом инвалидности: динамика, региональные аспекты, основные причины потерь / Ю.М. Комаров, С.П. Ермаков А.Е. Иванова и др. -М., 2015.-С. 4-21.

8. Матвеев Л.П. Всеобщая история физической культуры / Л. Матвеева. — М.: Радуга, 2012.-С. 25-35, 86-91.
9. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность. М., 1992. С. 260-420.

*Дата поступления в редакцию: 19.06.2019 г.*  
*Опубликовано: 20.06.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2019*  
*© Уколова А.В., 2019*