

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

КОСТЮКОВ Руслан Олегович

студент

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Россия

В статье приводятся сведения о физической культуре и спорте для людей с ограниченными возможностями. Теоретическую основу исследования составляют материалы нормативных правовых актов, а также научной литературы. Методологической основой исследования являются методы анализа и синтеза, наблюдения и сравнения, системный и исторический методы, методы правового моделирования. Исследование дает представление об адаптивной физической культуре и спорте, характеризует адаптивную физическую культуру и спорт по ключевым разновидностям и тенденциям, дает представление о современном состоянии и возможных перспективах развития адаптивной физической культуры и спорта на территории Российской Федерации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, адаптивное физиологическое воспитание, адаптивное моторное восстановление, адаптивное физическое восстановление.

В современной ситуации общественного развития немаловажное значение уделяется построению модели социально-ориентированной экономики, гарантирующей высокий уровень благосостояния граждан; соответствие установленным государственным стандартам и требованиям характеристики качества жизни; достойное социальное обеспечение; эффективное решение задач охраны жизни и здоровья. Одним из показателей социально-ориентированного общества является его отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. Это отношение характеризует уровень культурного и социального развития общества.

Цель: изучить потенциал адаптивной физической культуры и спорта, дать характеристику адаптивной физической культуре и спорту.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения личностных двигательных, а кроме того, эмоциональных потребностей, либо иных трудностей, сопряженных с инвалидностью.

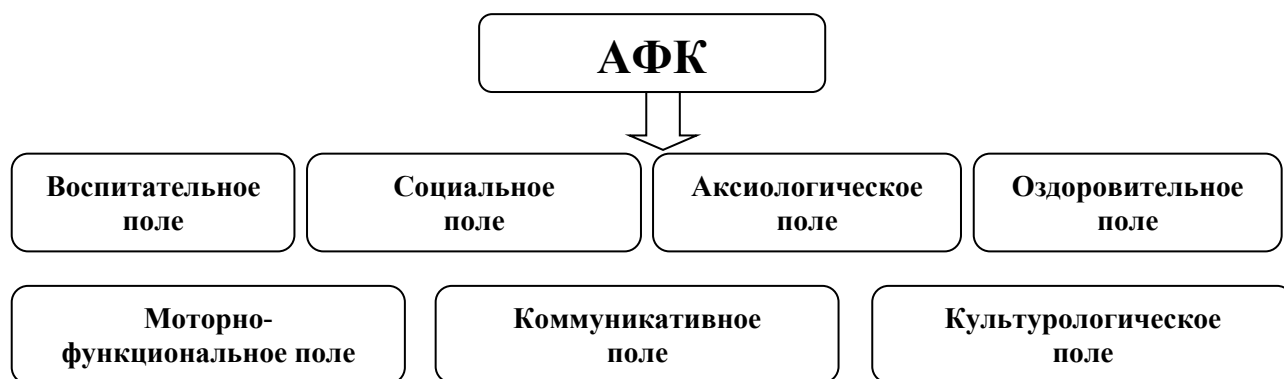
По официальным сведениям в Российской Федерации насчитывается более 11 млн. инвалидов, из которых 670 тыс. дети. Как правило, данной группе людей трудно социализироваться в силу ограниченных способностей, барьеров, опасений и недопонимания со стороны общества. В настоящее время

одной из актуальных задач является поиск средств, для решения проблемы разделения общества изнутри. Адаптационная физическая культура включает в себя не только физиологические нагрузки, но и большую часть психологической деятельности для каждого нуждающегося.

Специализированная спортивная деятельность для людей с ограниченными возможностями берет свое начало в 1888 г., с момента основания первого спортивного клуба для глухонемых в Берлине. Однако, адаптивное физическое развитие как понятие впервые возникло в Российской Федерации только в 1995 г. в Государственном муниципальном институте имени П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург). Там было основано первое отделение концепции и практики адаптивного физиологического обучения. Затем отделение факультета разработало все требуемые документы, с целью открытия в 1996 г. направления «инвалидное (адаптивное) физиологическое воспитание». Официальное принятие соответствующего правительственного стандарта произошло в 1997 г.

Сегодня проблема адаптивной физической культуры и спорта регулируется статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Структура АФК представлена на рисунке:



Структурные поля АФК

Главной задачей АФК и спорта является формирование жизнеспособности человека, имеющего проблемы со здоровьем и самочувствием, за счет предоставления рационального порядка функционирования физико-моторных данных и внутренней силы, их гармонизации с целью наибольшей самореализации в обществе и в жизни самого субъекта. В данный период, адаптивная физическая культура считается одним из наиболее стремительно развивающихся направлений.

Адаптивная физическая культура может помочь людям с ограниченными возможностями лучше социализироваться в обществе, а постоянный контакт с подготовленными спортсменами будет мотивировать людей с ограниченными возможностями на готовность к поражениям, исследовать предпосылки поражений и принимать личные неудачи, составлять план путей выхода от поражений к новым совершенствованиям и успехам.

Ключевые разновидности АФК:

1. Адаптивное физиологическое воспитание.
2. Адаптивный спорт.
3. Адаптивное физическое восстановление.
4. Адаптивное моторное восстановление.

Адаптивное физиологическое воспитание. Этот тип АФК ориентирован на формирование у людей с ограниченными способностями специализированных познаний, которые необходимы для стандартного существования субъекта в обществе. Они направлены на увеличение трудоспособности органов и систем лица, на поддержку и формирование физически-моторных свойств.

Адаптивное физическое восстановление – это тип АФК ориентированный на активизацию и сохранение физической силы человека, которая была задействована при разных типах работы (обучение, деятельность, увлечение и пр.), на поднятие общего настроения (общением и увлекательными мероприятиями). Главной целью адаптивного физиологического восстановления является обеспечение эмоционального удобства людям с ограниченными возможностями.

Сущность адаптивного моторного восстановления, как разновидности АФК, ориентирована на восстановление мышечной деятельности и памяти тела субъекта, которые существовали ранее и были утрачены из-за перенесенных болезней и травм, сидящего вида существования или иных условий.

Главными задачами адаптивной физиологической культуры считаются:

1. Восстановление и формирование мышечной деятельности людей с ограниченными возможностями.
2. Предоставление эмоционального удобства людям с ограниченными способностями, в том числе освобождение от эмоциональных барьеров и опасений.
3. Сохранение физических сил людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в развитии новых способностей у обучающихся, позволяет формировать собственные тренировочные и конкурсные движения и в дальнейшем применять в их жизни.

Адаптивная физическая культура считается одним из самых стремительно развивающихся направлений. В современном обще-

стве, адаптационное физическое воспитание вносит важный вклад в формирование поведенческих моделей с упором на развитие терпимости в мире. Роль адаптационного спорта в особенности важна для людей с полученной инвалидностью, которые обязаны вновь социализироваться в современном мире, при этом первоочередное внимание уделяется адаптации к действующим социальным нормам, стандартам и правилам.

На сегодняшний день почти в каждом городе Российской Федерации имеются средние учебные заведения, принимающие лиц с ограниченными способностями (в том числе школьные секции), и разнообразные организации адаптивной физической культуры и спорта. Данное обстоятельство свидетельствует не только о прогрессе нашего государства в этой сфере, но и о стремительном

темпе формирования адаптационного сознания во всем мире.

Таким образом, адаптивная физическая культура – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения личных двигательных и эмоциональных нужд, либо иных трудностей, сопряженных с инвалидностью. Адаптивная физическая культура может помочь обучаемым естественным образом адаптироваться к ограничениям здоровья в целом и интеллектуальным недостаткам в частности.

Перспективы развития АФК заключаются в дальнейшем развитии данного направления в общеобразовательных учреждениях городов России, при этом необходимо вводить предмет «адаптивная физическая культура» в общую образовательную программу всех учебных заведений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивный спорт / Н.В. Татаренков, О.В. Котова // Школа молодых новаторов. Сборник научных статей международной молодежной научной конференции. В 2-х томах. – 2020. – С. 77-80.
2. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузах / О.В. Котова, Г.Б. Уколова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 83. – № 3. – С. 14-16.
3. Внедрение киберспорта в спортивную индустрию / О.В. Котова, А.А. Лифинская // Современные материалы, техника и технология. Сборник научных статей 9-й Международной научно-практической конференции. В 2-х томах; ответственный редактор А.А. Горохов. – 2019. – С. 295-298
4. Использование упражнений пилатес как мотивирующего фактора для студентов к занятиям физической культурой / О.В. Котова, Г.Б. Уколова, В.Н. Калюбаев. – Курск, 2019.
5. Основы обучения видам аэробики / О.В. Котова, Г.Б. Уколова, Е.В. Скриплева; под общ. ред. О.В. Котовой. – Курск, 2019.
6. Педагогические основы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста / О.В. Котова, И.Н. Медведев, Г.Б. Уколова, В.Н. Калюбаев // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 2А. – С. 533-542.
7. Полезность и главные проблемы адаптивной физической культуры / Д.А. Грязнова, О.В. Котова // Социально-экономическое развитие России: проблемы, тенденции, перспективы. Сборник научных статей 19-й Международной научно-практической конференции. – Курск, 2020. – С. 154-157.
8. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры / С.А. Семенова, О.В. Котова // Социально-экономическое развитие России: проблемы, тенденции, перспективы. Сборник научных статей 19-й Международной научно-практической конференции. В 5-ти томах. 2020. – С. 203-206.
9. Физиологически обусловленное устранение астенического синдрома у юных футболистов / О.В. Котова, Я.В. Киперман, И.Н. Медведев // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2018. – Т. 20. – № 6. – С. 20-23.
10. Физиологическая реакция микрореологических свойств эритроцитов у лиц второго

зрелого возраста с низкой физической активностью на начало регулярных физических нагрузок / Н.В. Воробьева, О.В. Котова, Г.Б. Уколова, В.И. Зацепин, Т.В. Хабибулина, И.Н. Бекетов // Вестник Биомедицина и социология. 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 100-106.

11. Физическая культура как социальный аспект развития общества / Е.В. Голубева, О.В. Котова // Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика. Сборник научных статей 10-й Международной научно-практической конференции. – Курск, 2020. – С. 81-84.

12. The effect of metered exercise on platelet activity in adolescents / Skripleva E.V., Kutafina N.V., Kiperman Ya.V., Kotova O.V., Zatsepin V.I., Ukolova G.B. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. Т. 9. № 3. С. 1151-1154.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

KOSTYUKOV Ruslan Olegovich

student

South-Western State University

Kursk, Russia

The article provides information about physical culture and sports for people with disabilities. The theoretical basis of the study is the materials of normative legal acts, as well as scientific literature. The methodological basis of the research is the methods of analysis and synthesis, observation and comparison, system and historical methods, methods of legal modeling.

The study gives an idea of adaptive physical culture and sport, characterizes adaptive physical culture and sport by key varieties and trends, gives an idea of the current state and possible prospects for the development of adaptive physical culture and sport in the territory of the Russian Federation.

Key words: adaptive physical culture, adaptive sport, adaptive physiological education, adaptive motor recovery, adaptive physical recovery.
