

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Лавицкая К.Д., Ушакова М.О., Кострыкина Е.Е.

УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) представляет собой особый комплекс упражнений и действий, направленных на коррекцию двигательных нарушений, а также на исправление физических и психофизических нарушений [3]. Адаптивная физическая культура получила широкое распространение еще в 1996 году, когда происходило изучение богатого опыта отечественных и зарубежных ученых [5].

Главная цель адаптивной физической культуры – это максимальное развитие жизнеспособности человека, у которого есть устойчивые отклонения в состоянии здоровья и физические ограничения. Это достигается благодаря обеспечению оптимального режима функционирования двигательных способностей человека, поддержки ментального здоровья [1].

В адаптивной физической культуре выделяют такие компоненты, как: адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики.

Методами и приемами АФК являются физические упражнения, занятия спортом, дыхательные упражнения, подвижные игры, техники релаксации. Помимо реабилитационного лечения, для улучшения самочувствия людей с особыми потребностями требуется еще и повышение двигательной активности, которое возможно благодаря разным видам АФК. Такой подход создан для компенсации недоразвития, инвалидности или утраты. Компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах можно стимулировать с помощью специальных физических упражнений, методов и приемов, при этом активизировать сохраненные функции [3].

В основном, упор делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления людей с ограниченными возможностями [1]. Ориентируются при этом на технологии, которые сопрягают физическое и психическое начала человека и на самостоятельную активность занимающихся. Для того, чтобы занимающиеся могли побороть свои негативные состояния, такие как страх, стресс, тревожность, используют креативные виды АФК. Они позволяют человеку лучше познать самого себя, пробовать новые движения, получать радость от ощущений собственного тела.

Очень хорошее воздействие на человека, имеющего различные дефекты конечностей, оказывают занятия физическими упражнениями в воде. Отсутствие статического напряжения мышц при выполнении упражнений, горизонтальное положение туловища при плавании облегчают работу сердца, способствуют нормализации тонуса сосудов, увеличению количества функционирующих капилляров, улучшению венозного оттока и лимфообращения. Увеличивается амплитуда движений в суставах. Гидро-невесомость снижает гравитационные нагрузки на поврежденную конечность и позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия конечностью. Подъемная сила воды облегчает условия восстановления двигательных актов. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма.

К сожалению, тот факт, что физическая культура более важна для людей с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей, часто недооценивают. Людям с нарушением двигательной активности важны активные спортивные занятия, участие в соревнованиях, т.к. они восстанавливают психическое

равновесие, возвращают уверенность и уважение к себе, позволяют вернуться к активной жизни.

Главная задача в настоящее время – вовлечь в интенсивные занятия спортом как можно больше инвалидов, для их успешного воссоединения с обществом и участия в полезном труде. Средства физической культуры и спорта являются эффективным, а иногда единственным способом добиться физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература.

1. *Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации: ISSN 1991-5497// Мир науки, культуры, образования, 2016. – № 3 (58). – С.62-63.*

2. *Бегидова, Т.М. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.М. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.*

3. *Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.*

4. *Прокофьева, А.П. Современные подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / А. П. Прокофьева. —Молодой ученый, 2022. — № 20 (415). — С. 236-237.*

5. *Содержание и методики адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов: Учеб. В 2 т. Т. 2 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). – М.: Советский спорт, 2005.– С. 448.*

6. *Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). 3-е изд. М., 2010. –С. 108.*

7. *Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. (Под общей ред. С.А. Чернецова). – М.: Советский спорт, 2003. –С. 115.*

8. *Самарина, Е.В. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / Е.В. Самарина, Н. В. Потапова и др. – Ученые записки университета имени Лесгафта, 2022. – № 5 (207). – С. 347-349.*

УДК 769:378

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Левицкая Д. А., научный руководитель **Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании.

Задачи, обеспечивающие достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;