

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Плякина В. В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Адаптивная физическая культура представлена не как способ лечения, а как путь самоопределения и самовыражения как члена общества для человека с ОВЗ, оказание ему помощи в достижении уровня автономии и независимости, в том числе для его участия в профессиональной и социальной активности, его общение и активный отдых. Так же проанализирован опыт и перспективы развития адаптивной физической культуры в РФ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, самоопределение, социализация, адаптивное физическое воспитание, перспективы развития.

Адаптивная физическая культура помогают людям отвлечься от повседневных проблем, выступают активным средством для отдыха. Рассматривая понятие реабилитации, взаимоотношения инвалидности, спорта и физической культуры являются особо актуальными.

Понятие «реабилитация» переводится от лат. средневекового «habilitas», означающее «дать возможность». Фармакология, массаж, физиотерапия являются средством традиционной медицины и помогают медицинской реабилитации восстанавливать нарушенные функции организма [4, с. 43]. Основная цель системы адаптивной физической культуры и спорта – социализация людей с ограниченными возможностями, имеющие ограниченный доступ к жизни общества или не имеющие вовсе. Физические упражнения и физические процедуры выступают средствами для достижения поставленной цели [2, с. 145]. Таким образом, адаптивный спорт и физическая культура – это не способ лечения, а путь самоопределения и самовыражения как члена общества для человека с ОВЗ, оказание ему помощи в достижении уровня автономии и независимости, в том числе для его участия в профессиональной и социальной активности, его общение и активный отдых. Рекреация адаптивная двигательная и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной и рекреационной деятельности, подразумевающей под собой развлечение, общение, активный отдых и другие формы обычной человеческой жизни. Сейчас огромное количество стран: США, Германия, Великобритания, предлагают многофункциональные системы и программы социального обеспечения людей с ОВЗ, которые имеют прямое отношение к занятиям адаптивным спортом и адаптивной физической культурой. Созданы для этого специализированные клубы и спортивные секции. Именно занятия адаптивной физической культурой помогают таким людям социализироваться и улучшить свое самочувствие. В зарубежных странах основной целью занятия адаптивной физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья является отдых, общение и хорошие физические кондиции [4, с. 67].

Адаптивный спорт создан для адаптации и реабилитации к социальной среде инвалида, помогает в ликвидации его психологических барьеров, мешающих ощущению полной жизни и понимания необходимости личного вклада в развитие общества. Занятие адаптивной физической культурой воздействует на личность, организм и психику человека. Адаптивный спорт активно изучается на данный момент не только специалистами в области физической культуры и спорта, но и психологами [5, с. 39]. Главная целевая установка адаптивного спорта находится в сформированности спортивной культуры спортсмена с ОВЗ. Он формирует и развивает у людей спортивные навыки, которые были получены ими в процессе соревнования с людьми, имеющими похожие проблемы со здоровьем [6. 50]. Необходимым для каждого инвалида является тренировка самостоятельности, проявляющаяся в разных формах. С помощью самостоятельности люди данного типа получают одобрение общества. В какие-то

моменты жизни все люди остаются наедине с собой и для инвалида важно, что не всегда возможно получать внимание от людей и приходится приспосабливаться в возникших условиях самостоятельно. В адаптивном спорте хорошо прослеживается участие каждого участника. Занятия адаптивным спортом помогают справиться с болезнью, улучшить состояние эмоциональной сферы, формируют волевые качества. Человеку, который занимается адаптивным спортом необходимо иметь систематическую, психологическую подготовку, значение которой неуклонно растет по мере того, насколько тяжела степень заболевания. В настоящее время развиваются три направления спорта для людей с ограниченными возможностями: паралимпийское; сурдлимпийское; специальное олимпийское [2, с. 58]. Правильная классификация позволяет уравнивать шансы спортсменов на победу, поэтому классификационный принцип выступает главным при организации соревнований для людей с ОВЗ. Классификация осуществляется по двум направлениям: медицинское, учитывающее степень поражения функций; спортивно-функциональное, учитывающее специфику двигательной активности. Таким образом, в России необходимо развивать адаптивную физическую культуру и спорт. Люди с ОВЗ нуждаются в социализации, именно адаптивная физическая культура и спорт поможет им найти себя в обществе.

Литература:

1. Артамонова Л.Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
2. Артамонова Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура* / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос-Пресс, 2017. – 28 с.
3. Артамонова Л.Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»* / Л.Л. Артамонова. – М.: Владос, 2014. – 309 с.
4. Балашова В.Ф. *Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре* / В.Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2013. – 248 с.
5. Бароненко В. А. *Здоровье и физическая культура студента* / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. – 336 с.
6. Вайнер Э. Н. *Лечебная физическая культура* / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2017. – 424 с.
7. Варфоломеева З. С. *Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр.* / З.С. Варфоломеева. – М.: Флинта, 2015. – 47 с.
8. Евсеев С. П. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры* / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. – М.: Советский спорт, 2014. – 308 с.
9. Евсеев Сергей Петрович *Адаптивная физическая культура в практике работы* / Евсеев Сергей Петрович. – М.: Советский спорт, 2014. – 990 с.
10. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура* / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 568 с.
11. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и массаж* / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.
12. Епифанов В. А. *Лечебная физическая культура и спортивная медицина* / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2015. – 304 с.
13. *История физической культуры и спорта* / ред. В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 359 с.
14. Кастюнин С.А. *Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура* / С.А. Кастюнин. – М.: Флинта, 2017. – 210 с.
15. Кун Л. *Всеобщая история физической культуры и спорта* / Л. Кун. – М.: Радуга, 2017. – 400 с.