

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Евгений Александрович Митрохин*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (906)995-87-21, e-mail: mig3672@mail.ru

*Александр Александрович Антонов*

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, обучающийся, тел. (952)940-33-27, e-mail: al.antonov98@gmail.com

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.

## **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*Evgeny A. Mitrokhin*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (906)995-87-21, e-mail: mig3672@mail.ru

*Alexandr A. Antonov*

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (952)940-33-27, e-mail: al.antonov98@gmail.com

The article provides information about physical education and sports for people with disabilities. Theoretical basis of the study is taken from regulatory legal acts, as well as scientific literature. The methodological basis of the research are 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 education and sports, characterizes adaptive physical education and sports in key varieties and trends, gives an idea of the state and trends in the development of adaptive physical education and sports the Russian Federation.

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

По официальным сведениям, в Российской Федерации насчитывается более одиннадцати млн. инвалидов, из которых 670 тыс. дети. Как правило, данной группе людей трудно социализироваться в силу ограниченных способностей, барьеров и опасений, и недопонимания со стороны общества [1, 2]. 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 психологическую деятельность для каждого нуждающегося [3, 4].

Специализированная спортивная деятельность для людей с ограниченными способностями берет свое начало с 1888 г., с момента основания 1-ого спортивного клуба для глухонемых в Берлине, ФРГ. Однако, адаптивное физическое развитие, равно как понятие, в первый раз возникло в Российской Федерации только в 1995 г. в Государственном муниципальном институте имени П.Ф. Лесгафта. Там было основано 1-ое 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" и официального принятия в 1997 г. соответствующего правительственного стандарта. Сегодня проблема адаптивной физической культуры и спорта регулируется статьей 31 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [5].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения личных двигательных, а кроме того, эмоциональных потребностей, либо иных трудностей, сопряженных с инвалидностью [6, 7]. Структура 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 [8, 9].

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 свершениям и успехам [10].

Ключевые разновидности АФК:

1. адаптивное физиологическое воспитание;
2. адаптивный спорт;
3. адаптивное физическое восстановление;
4. адаптивное моторное восстановление [11].

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

Адаптивное физическое восстановление. Этот тип АФК ориентирован на активизацию и сохранение физической силы человека, которая была задействована при разных типах работы (к примеру, обучение, деятельность, увлечение и прочие), на поднятие общего настроения (общением и увлекательными мероприятиями). Главная цель адаптивного физиологического восстановления состоит в обеспечении эмоционального удобства людей с ограниченными возможностями.

Адаптивное моторное восстановление. Сущность данного вида 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 и 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 [11, 12].

Адаптивная физическая культура представляет немаловажную значимость в развитии способностей у обучаемых, позволяет формировать собственные тренировочные и конкурсные движения, и в дальнейшем применять в их в жизни [12–17].

Адаптивная физическая культура считается одним из самых стремительно развивающихся направлений.

В современном обществе, 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 и 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 [18, 19]. 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 учебных заведений.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Изаак С.И., Малиц В.Н., Рожков П.А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 104–109.
2. Наука и спорт как жизненная стратегия: монография / В. Н. Москвин. – Новосибирск: СГГА, 2013. – 188, [2] с.
3. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
4. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: Учебное пособие / Токарская Л.В., Дубровина Н.А., Бабийчук Н.Н., – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2017. – 190 с.
5. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. –2007. –N 329-ФЗ, Ст. 43.
6. Воронов Н. А. Современные вопросы адаптивной физической культуры // Эпоха науки. –2018. – № 14. – С. 231–233.
7. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. –2015. –№18. –С. 427–429.
8. Лечебная физическая культура при опущении внутренних органов: метод. указания / Е. И. Теплухин; СГУГиТ. – Новосибирск: СГУГиТ, 2015. –35, [1] с.
9. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 608 с.
10. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., – 4-е изд. – Мн.: Выш. шк., 2014. –350 с.

11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. – М.: Спорт, 2016. - 616 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. –М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.
13. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с.
14. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская; под общ. ред. С. И. Изаак. –3-е изд., испр. и доп. – М: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 131 с.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. – М.: Сов. спорт, 2016. – 384 с.
16. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.
17. Спортивная медицина: Учебное пособие / Миллер Л.Л. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
- Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М. : МПГУ, 2018. – 64 с.
18. Спорт, стресс, вариабельность: Монография / Гаврилова Е.А. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
19. Физиология спорта: Учебное пособие / Чинкин А.С., Назаренко А.С. – М.: Олимпия, 2016. – 120 с.

© Е. А. Митрохин, А. А. Антонов, 2019