

коррупцией тоже принимаются активные меры, занимаются этим вопросам все структуры власти. И работа имеет свои результаты.

Мы видим путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

#### *Список литературы*

1. Лубышева Л. И. Современный спорт: проблемы и решения // Человек. Спорт. Медицина. 2014. – № 1. – С. 14-19.

**Устьянцева П.В., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Адаптивная физическая культура как средство реабилитации и форма жизненной активности**

По данным Всемирной организации здравоохранения около 10 % населения земного шара, что составляет 650 миллионов человек, составляют инвалиды. В России официально зарегистрировано 14,5 миллионов людей с ограниченными возможностями [2]. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. Для сравнения: в США – 19 %, в Китае – 5 %.

Рост инвалидности – мировая тенденция. Ежегодно увеличивается количество детей, имеющих нарушения в развитии, их число детей достигает 85 % от общего числа новорожденных. Но, к сожалению, только часть таких детей может стать объектом коррекционной работы, хотя число детей, нуждающихся в такой работе, достаточно велико. По данным зарубежной статистики оно составляет 9-11 % всей детской популяции. В Российской

Федерации такая официальная статистика отсутствует. Однако известно, что в настоящее время в России 1,6 миллиона детей (4,5 % от общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 540 тысяч получают необходимую образовательную поддержку в системе государственного образования.

Отечественная практика и опыт других стран показали, что большинству детей с ограниченными возможностями здоровья доступны как элементы образования, так и разнообразные виды деятельности, в частности многие физические упражнения и элементы спорта.

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом.

С помощью физических упражнений и специальной тренировки могут быть исправлены нарушения речи. Дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические упражнения, незрячие начинают ориентироваться в пространстве, после занятий плаванием дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича начинают ходить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта [1, с. 47].

Особенно успешно социализация проявляется в процессе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности. Спорт для инвалидов – это особый мир отношений, который переключает психическую деятельность, создает смену эмоций и

настроения. Это активная творческая деятельность, в которой инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, создавая свой индивидуальный стиль. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый толчок, который позволяет инвалиду повысить самооценку, чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – потребность, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством физической, психической и социальной адаптации [2].

Специалист по адаптивной физической культуре должен создать атмосферу психологического комфорта и доброжелательности, дать возможность получать удовольствие от физических упражнений. Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации инвалидов является профилактика болезней, возникающих в результате гиподинамии и гипокинезии. Эту проблему должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты) [4]. Адаптивная физическая культура может решить ряд других проблем комплексной реабилитации инвалидов:

- преодоление психологических комплексов неполноценности (обида, пассивности, повышенной тревоги) или завышения своей оценки (эгоцентризм, агрессивность);
- коррекция основного дефекта;
- овладение новыми двигательными умениями и навыками;
- всестороннее развитие физических качеств, повышение их кондиционных возможностей с помощью средств и методов адаптивной физической культуры.

Практически не существует заболеваний, при которых средства и методы адаптивной физической культуры не помогли. Эффект зависит от правильного

подбора упражнений, интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха. Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического, социального и профессионального развития, максимальной самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального состояния ребенка, к затруднению полноценного социального контакта с окружающим миром, что, в свою очередь, приводит к замкнутости, отсутствию чувства собственного достоинства, ощущению психологического дискомфорта, что может создать риск проявления социально неприемлемых форм поведения [5].

Физические упражнения, участие в спортивных соревнованиях помогают восстановить психическое равновесие, вернуть веру в собственные силы вернуться к активной жизни. Формируется потребность в физическом развитии и совершенствовании, регулярных спортивных занятиях, что способствует укреплению здоровья, расширяется диапазон двигательных навыков, необходимых в быту и в трудовой деятельности. В процессе спортивно-оздоровительной работы с детьми с отклонениями в психофизическом развитии происходит коррекция функциональных показателей и социальных взаимоотношений. Занятие инвалидов физической культурой и спортом можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как форму социальной занятости и достижений.

В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости, а также решению задач их социально-психологической адаптации в обществе, совершенствованию двигательной активности, повышению уровня физического, психического и социального благополучия. Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности,

оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищенности и полезности [3].

Учитывая особенности физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья можно развивать их двигательные умения и навыки, физические качества. Двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений при этом освобождаться от чувства тревожности, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Таким образом, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачи максимального отвлечения от болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, способствуют общению, активному отдыху, нормальной человеческой жизни.

#### *Список литературы*

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 1.
2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. – Москва: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
3. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).
4. Рубцова Н. О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 1. – С. 16–18.
5. Специальная педагогика: учебно-методическое пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф, 2006. – 147 с.