

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ

***Аннотация.** В статье уделяется внимание формированию адаптационной физиологической культуры в Российской Федерации, в взаимосвязи вместе с тем, то что отсутствие систематизированных сведений никак не предоставляет абсолютную картину нахождения, а также направленности трудностей адаптационной физиологической культуры, по этой причине проблема является довольно важной. Возникла главная необходимость в рассмотрении всего движения развития, а также формирования адаптационной физиологической культуры в Российской Федерации. Исследование отличительных черт формирования адаптационной физиологической культуры имеет огромную значимость с целью индивидуального развития, а также формирования нашего современного сообщества, молодого поколения, а также детей.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, физическое развитие, физическая культура, здоровье, систематические занятия.*

***Annotation.** The article pays attention to the formation of adaptive physiological culture in the Russian Federation, in conjunction with the fact that the lack of systematized information does not provide an absolute picture of the location, as well as the orientation of the difficulties of adaptive physiological culture, for this reason the problem is quite important. There was a major need to consider the entire development movement, as well as the formation of adaptive physiological culture in the Russian Federation. The study of the distinctive features of the formation of*

adaptive physiological culture is of great importance for the purpose of individual development, as well as the formation of our modern community, the younger generation, as well as children.

Keywords: *adaptive physical culture, persons with disabilities, physical development, physical culture, health, systematic classes.*

Актуальность выполненного исследования определяется такой современной тенденцией как все большее распространение инклюзивного образования, которое обеспечивает равные образовательные возможности для людей с разными характеристиками здоровья. Инклюзивное образование ставит новые задачи и перед физической культурой в современном образовании - физическая культура должна быть доступна людям с разным состоянием здоровья и эту задачу призвана решить адаптивная физическая культура (АФК).

В самом общем виде адаптация определяется как процесс привыкания к определенным условиям, в отношении физической культуры предполагает создание такой физической активности и нагрузки, которая будет способствовать индивидуальным особенностям организма. АФК специально создана для людей, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как физического, так и морального - это ещё один шаг на пути к максимально гуманистическому обществу, в котором люди с ограниченными возможностями здоровья будут чувствовать себя максимально комфортно.

Адаптивная физическая культура может быть определена как совокупность критериев спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, блокирующих осознанию полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вложения в социальное формирование общества.

Основное назначение АФК - положительное воздействие на организм и состояние здоровья человека, способствование положительным функциональным улучшениям в организме, совершенствование двигательной координации, совершенствование жизнедеятельности организма. Важнейшей задачей теории АФК является исследование интересов и потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, их особенностей и индивидуальности в контексте физической культуры.

В нашем мире сформировалось и устоялось суждение, что с хроническими больными или инвалидами должны работать представители социальных служб и здравоохранения, однако, совсем не спортсмены. Теория физкультуры начисто уничтожает это суждение, доказывая свою позицию опытным путем. Дело в том, что, в отличие от медицинской реабилитации (которая, в основном, направлена на восстановление функций организма с применением медтехники, массажей и фармакологии), адаптивная физкультура содействует самореализации человека в новых обстоятельствах при помощи естественных факторов (ЗОЖ, спорт, закаливание, рациональное питание).

Сама по себе адаптивная физическая культура состоит из нескольких подвидов уроков, которые комплексно используются и направляются на восстановление инвалида как физически, так и морально, вовлечение его к нормальному образу жизни: общению, развлечениям, участию в соревнованиях, активному отдыху и другому. Итак, что предполагает адаптивная физкультура? Это, в первую очередь, физическое воспитание, адаптивный спорт, двигательная реабилитация и физическая рекреация.

Адаптивная физическая культура - комплекс мер спортивно-оздоровительного нрава, которые ориентированы в помощь, а также приспособление людей вместе с ограниченными способностями организма к окружающим обстоятельствам общественного общества, а также среды; тип физиологической культуры лица вместе с отклонением в состоянии здоровья

(инвалида) а также сообщества. Адаптивная физическая культура ориентирована в удовлетворение потребностей лиц вместе с узкими способностями, улучшение, возобновление, а также укрепления самочувствия человека, осуществлении внутренних, физиологических сил в целях усовершенствования сторон жизни.

Адаптивная физическая культура как интегрированная наука объединяет в себе несколько самостоятельных направлений, совмещая знания из области медицины, общей физической культуры, коррекционной педагогики, психологии. В то время как медицинская реабилитация направлена на восстановление нарушенных функций организма, оздоровительная физкультура -на общее оздоровление, а целью лечебной является восстановление нарушенных функций организма, адаптивная физическая культура имеет своей целью не только улучшение состояния здоровья человека с особыми потребностями, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния путем отвлечения от своего болезненного состояния в процессе рекреационной или соревновательной деятельности, предусматривающих общение, активный отдых и прочие составляющие обычной человеческой жизни.

Самыми приоритетными направлениями в адаптивной физической культуре являются: обеспечение доступности для каждого человека с ОВЗ занятий, вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физкультурой и спортом, создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта. В данных направлениях подчеркивается важность создания равных условий для занятия физкультурой среди всех категорий населения. Этим и занимаются местные органы власти.

Для учащихся с ограниченными возможностями может потребоваться специализированное оборудование. Деятельность, связанная с использованием модифицированного или специализированного оборудования, может заменить другие менее безопасные виды деятельности,

к примеру, беговые дорожки эффективны для обеспечения предсказуемых условий ходьбы и бега, что может быть необходимо и целесообразно для некоторых людей с инвалидностью. Электронное оборудование может помочь школьникам и студентам с ограниченными возможностями участвовать в соответствующей физической активности, примером могут служить спортивные симуляторы.

Программа, предназначенная для учеников с особыми потребностями, должна отвечать определенным требованиям и учитывать:

1. индивидуальные потребности ученика (двигательное и сенсорное развитие, здоровье, жизнеспособность, физические навыки или ограничения);
2. частоту и продолжительность программы реабилитации;
3. годовые и краткосрочные цели;
4. специальное оборудование и адаптированные устройства;
5. критерии оценки и графики, которым необходимо следовать, чтобы определить, выполнены ли поставленные цели и задачи.

Библиографический список:

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с.
3. Росенко Обществознание. Учебное пособие для поступающих в ВУЗы физической культуры / Росенко, др. М. и. - М.: СПб: Северная звезда, 2017. - 208 с.