УДК 796

Карих С.В.,
студентка,
2 курс, «Историко-филологический» факультет
Белгородский государственный
национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Жданов В.Н.,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Белгородский государственный
национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Репина Н.В.,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Белгородский государственный
национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

СУЩНОСТЬ КРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: *В статье рассматриваются понятия адаптивной физической культуры и такого её элемента, как креативная физическая культура. Определяются цель и особенности креативной АФК, рассматриваются её наиболее распространенные методики. Выделяются условия, обеспечивающие высокую эффективность занятий. Авторы*

приходят к выводу о высокой значимости креативной АФК для комплексной работы с людьми с ОВЗ и инвалидностью.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, креативная физическая культура, творческое саморазвитие, социальная адаптация, танцевальная терапия, психогимнастика.*

Annotation: *The article discusses the concepts of adaptive physical culture and its element, creative physical culture. The purpose and features of creative adaptive physical culture are defined, and its most common methods are considered. The conditions that ensure the high efficiency of training are highlighted. The authors conclude that creative adaptive physical culture is highly significant for comprehensive work with people with disabilities.*

Key words: *adaptive physical culture, creative physical culture, creative self-development, social adaptation, dance therapy, and psychogymnastics.*

В современном обществе одной из самых социально незащищенных категорий населения являются люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Несмотря на достижения медицины, число таких людей не снижается, что обуславливает высокую актуальность вопросов их комплексной реабилитации, которая предполагает восстановление не только физического состояния, но и психологического, а также социальную адаптацию. Одним из действенных средств восстановления является адаптивная физическая культура (АФК) и такой её элемент, как креативная физическая культура.

Адаптивная физическая культура – это раздел физической культуры, предназначенный для реабилитации людей с инвалидностью при помощи физических упражнений оздоровительного характера, с целью максимально возможного развития жизнеспособности человека с ОВЗ, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и

имеющихся в наличии двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации [1, с. 17].

Специалисты выделяют следующие обязательные составляющие адаптивной физической культуры:

– адаптивное физическое воспитание;

– адаптивный спорт;

– адаптивная двигательная реакция;

– адаптивная физическая реабилитация;

– креативные практики АФК [2, с. 16].

Анализ научных материалов по рассматриваемой теме [3; 4] позволяет сформулировать понятие креативной физической культуры как составляющей АФК: это направление адаптивной физической культуры, предназначенное для удовлетворения потребностей людей с ОВЗ или инвалидностью в творческом саморазвитии и самовыражении через движение, музыку и другие средства искусства.

Следует отметить, что задачи креативной АФК для каждого для каждого отдельного человека могут различаться, в соответствии с особенностями его состояния, и включать активизацию эстетических способностей, снятие психологического напряжения, развитие коммуникационных навыков и т.п. Но цель креативной физической культуры – это всегда развитие жизненных возможностей индивида за счет гармонизации его физических и культурных возможностей для самореализации в качестве индивидуально и социально значимого субъекта.

В креативной АФК на первый план выходит не физический аспект, а творческий, что позволяет человеку с ОВЗ или инвалиду поверить в себя, свои силы, побороть психологические комплексы. Это важно не только для физической реабилитации, но и для налаживания социальных связей и возможностей профессиональной реализации человека.

Креативная физическая культура, как составляющая АФК, включает такие методики, как антистрессовая пластическая гимнастика, ментальный тренинг, психогимнастика, ритмопластика, волновая гимнастика, игротерапия, танцевальная терапия, формокоррекция. В России одними из самых распространенных видов являются танцевальная терапия и психогимнастика [5; 6].

Танцевальная терапия – это вид АФК, в котором задачи адаптации человека с ОВЗ или инвалидностью решаются посредством особого способа – выразительного движения. Применение танцевальных форм дает возможность решения важных терапевтических задач, поскольку танец – это культурно приемлемый способ довольно близкого взаимодействия с другими людьми. В танцевальной терапии применяются такие формы упражнений, как спонтанные выразительные движения, структурированный танец и свободные движения с заданным ритмом.

При проведении занятий танцевальной терапией целесообразно последовательно сочетать элементы структурированных и спонтанных танцев. Занятия спонтанными танцами способствуют высвобождению внутренних переживаний и пробуждению творческого начала, а структурированные танцы позволяют развивать двигательные навыки и социальные умения.

Психогимнастика представляет собой курс специальных занятий, включающих упражнения, игры и этюды. Их выполнение направлено на развитие и коррекцию различных сторон психики занимающихся, как познавательной сферы, так и эмоционально-личностной. Психогимнастика предусматривает изучение различных эмоций и управление ими. В психогимнастике широко применяются элементы изотерапии, мимические и пантомимические этюды. Психогимнастика позволяет лучше понимать себя и других людей, содействует преодолению барьеров в общении, помогает снимать психологическое и психическое напряжение.

Следует отметить, что на занятиях креативной АФК желательно присутствие психолога, наблюдающего за участниками. Благодаря таким наблюдениям он может сделать выводы о личности и психологическом состоянии каждого занимающегося, что поможет составить и реализовать индивидуальные планы работы с ними.

Для того, чтобы занятия креативными видами АФК были эффективными, необходимо:

− обеспечить благоприятный психологический климат на занятиях;

− отслеживать настроение и потребности занимающихся;

− проводить тщательную подготовку каждого занятия, в том числе, музыкального (звукового) сопровождения;

− проявлять оптимизм, организованность, сдержанность и педагогический такт.

Обобщая сказанное, правомерно утверждать, что именно в креативной АФК имеются значительные возможность для формирования и развития интересов, мотивов и ценностных ориентаций человека. Осуществляемая в процессе занятий коррекций негативных психологических состояний позволяет говорить о высокой значимости креативной АФК для физической, психологической и социальной адаптации людей с ОВЗ и инвалидностью.

Использованные источники:

1. Креативные методы адаптивной физической культуры, влияние их на физическое состояние студентов специальной медицинской группы / А. В. Антонов, И. О. Киреев, О. С. Зайцев, А. В. Дергачев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта и пути их решения: Материалы Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, 2024. – С. 15 – 22.

2. Стрига, С. И. Креативные и экстремальные виды адаптивной физической культуры / С. И. Стрига // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2024. – № 1(62). – С. 15 – 22.

3. Белый, К. В. Классификация видов адаптивной физической культуры / К. В. Белый // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2025. – № 3 (53). – С. 205 – 212.

4. Бочкарева, С. И. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие / С.И. Бочкарева // Известия Тульского государственного университета. – 2022. – №11. – С. 88 – 92.

5. Корсакова, А. Ю. Адаптивная физическая культура как средство социальной реабилитации лиц с инвалидностью / А. Ю. Корсакова, Е. В. Филимонова, А. С. Дуракова // Наука. Технологии. Общество. Экономика: Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 21 апреля 2023 года. – Ставрополь: ООО «СЕКВОЙЯ», 2023. – С. 193 – 196.

6. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. – 88 с.