

Гречкина Ирина Николаевна,

Студенка Южно-Российского института управления РАНХиГС

Россия, г. Ростов-на-Дону

Ильченко Артем Евгеньевич,

Преподаватель Южно-Российского института управления РАНХиГС

Россия, г. Ростов-на-Дону

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В статье определены и рассматриваются основы формирования адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями, основные компоненты её использования.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями, адаптация, физическая культура, технологии.

Annotation: The article defines and considers the basis for the formation of adaptive physical culture for people with disabilities, the main components of its use.

Keywords: persons with disabilities, adaptation, physical culture, technology.

Актуальность изучаемой темы состоит в том, что важной целью реализации адаптивной физической культуры выступает комплекс связанных мероприятий, позволяющих восстанавливать или частично компенсировать все физические возможности, а также интеллектуальные способности людей, имеющих ограниченные возможности в перемещении. Помимо этого, необходимость использования адаптивной физической культуры обусловлена увеличением функционального состояния и положения организма, а также

расширения всех физических качеств, направленных на внедрение психологического и эмоционального состояния.

Литвина Г. А. считает, что базовыми задачами реализации адаптивной физической культуры выступают следующие:

1. Осуществление мероприятий, связанных с оздоровлением людей, имеющих ограниченные физические возможности.

2. Воспитание чувства сплочённости и стабильности в рамках психического положения людей с ограниченными возможностями.

3. Развитие основных физических навыков и качеств, которые ранее не имелись у подобной категории людей [1].

На уровне исследования представленной темы особенную роль играет дефицит теоретических и практических основ, связанных с разработкой средств и требований к физической культуре лиц с ограниченными возможностями. Данный вид физической культуры выступает не только важным средством для лечения и профилактики конкретного набора болезней, а также является формой, которая составляет полную жизнь любого человека в его новом состоянии. Использование адаптивного спорта, а также двигательной рекреации или иных категорий физической культуры является ключевой задачей, позволяющей отвлекать от различных болезней и проблем человека, имеющего ограниченные возможности в здоровье. Адаптивная физическая культура в таком случае будет предусматривать организацию качественного досуга, общения со сверстниками, активный отдых, а также иные аналогичные формы взаимодействия.

Максименко В.Г. и Томилин К.Г. отмечают в составе адаптивной физической культуры следующие структурные компоненты:

1. Применение совокупности мероприятий, позволяющих обеспечивать адаптивное физическое воспитание.

2. Использование инструментов и механизмов, позволяющих реализовать адаптивную спортивную подготовку.

3. Применение средств из способов, позволяющих организовать адаптивную двигательную реакцию на организм.

4. Использование специализированных методов и технологий, позволяющих обеспечивать адаптивную физическую реабилитацию [2].

Выделенные компоненты могут затрагивать все вероятные позиции и направления, связанные с развитием физической культуры у людей, имеющих ограниченные возможности в здоровье. Такие технологии предоставляют возможность улучшать адаптацию к окружающему миру, поскольку регулярное обучение различным видам движения имеет прямую связь с улучшением психических и физиологических способностей. Общение и познание окружающего мира лицами, имеющими ограниченные физические показатели по здоровью, попросту необходимо. Каждый из методов обеспечения адаптивной физической культуры обладает собственным назначением. Для примера стоит отметить следующие элементы его реализации:

1. Механизмы по адаптивному физическому воспитанию направлены на образование у людей ключевых основ знаний в области физической культуры.

2. Адаптивная двигательная рекреация позволяет обеспечивать здоровый досуг, активный отдых и внедрять игры, связанные с организацией коммуникации.

3. Механизмы адаптивного спорта позволяют совершенствовать и реализовывать все психические, физические или волевые способности человека.

Адаптивное физическое воспитание является одним из самых организованных и качественно составленных видов, входящих в систему адаптивной физической культуры. Он будет затрагивать достаточно длительной жизненный период человека, что позволяет ему быть базовой основой для приобщения к ключевым ценностям на уровне физической культуры.

Каждый из компонентов, входящих в систему адаптивного воспитания обладает собственными задачами, функциями, а также единым содержанием.

Эти позиции будут являться важной частью для адаптации людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья жизни человека, которые не испытывают подобные сложности. Важно отметить, что сфера использования этих инструментов является всеобъемлющей, и в тех условиях жизни, когда здоровье граждан может ухудшаться достаточно быстро. Широкое распространение механизмы адаптивной физической культуры получили во многих зарубежных странах мира. Высококвалифицированные специалисты в представленной области являются очень востребованными в больницах, санаториях, домах отдыха, а также специализированных спортивных и лечебно-профилактических учреждениях.

Система адаптивной физической культуры даёт возможность решить задачу, связанную с интеграцией любого инвалида в единое общество. У человека, которого присутствуют различные отклонения в рамках психического или физического состояния, адаптивная физическая культура будет формировать следующие позиции:

1. Полностью осознанное отношение к своим возможностям и силам в сравнении с такими же способностями среднестатистического человека, не имеющего проблем.

2. Внедрение и развитие способностей, позволяющих преодолевать не только физические, но и психологические препятствия, препятствующие созданию нормализации жизни.

3. Использование компенсаторных навыков, дающие возможность применять функциональные особенности каждого органа.

4. Использование системного подхода для развития способностей, позволяющих преодолевать все барьеры, не дающие нормально функционировать организму при физических нагрузках.

5. Внедрение психологических основ, позволяющих осознавать необходимость личного вклада в общественной жизни [3].

В Российской Федерации, также, как и во многих странах мира инструменты и технологии по развитию адаптивной физической культуры регулярно исследуются и предполагают изучение огромного спектра проблем:

1. Внедрение нормативных и правовых документов, позволяющих создавать соревновательную и учебно-тренировочную деятельность.

2. Использование практических технологий и механизмов, позволяющих развивать учебную и тренировочную деятельность.

3. Применение средств и методов, направленных на фармакологическую поддержку спортсменов, являющихся инвалидами.

4. Регулярная социализация и развитие эффективной деятельности лиц с ограниченными возможностями.

В завершении отметим, что важной задачей реализации адаптивной физической культуры будет оставаться прямое вовлечение в занятие спортом максимального количества лиц с ограниченными возможностями, поскольку это позволит применять физическую культуру как важное и качественно необходимое средство для общей адаптации и развития в обществе. Практическое использование разнообразных методов и средств будет являться эффективным, а также необходимым способом для реабилитации и социального развития инвалидов.

Библиографический список:

1. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3. С. 62-63.

2. Максименко В.Г., Томилин К.Г. Инновационные технологии физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // Здоровье для всех. 2019. С. 29-34.

3. Мхце Б.А., Галкин М.В. Перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в РФ // Постулат. 2019. №12. С. 33.