

Научная статья

УДК 796

АНАЛИЗ РОССИЙСКОГО И ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стрига Сергей Иванович.

**Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург, Россия
4206615@mail.ru**

Аннотация. Рассмотрено понятие адаптивной физической культуры и проанализирован российский и зарубежный опыт развития такого типа физической подготовки. При этом рассматривается, какой тип реабилитационной физкультуры оказывает на человека, на его физическое и психологическое состояние положительный эффект. Определены направления и противопоказания к занятию адаптивной физической культурой. Так как основную роль в развитии адаптивной физической культуры играют спортивные федерации и общественные фонды, в статье описано, что в разных странах продвигает или мешает развитию Паралимпийского спорта и спортивного движения для людей с ограниченными возможностями в целом. В России, например, решение проблемы реабилитации инвалидов осуществляется преимущественно на государственном уровне. В других же странах над этим в большей степени работают общественные объединения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическая культура, спорт, заболевание, реабилитационная терапия, физическое состояние, метод, активность, здоровье, спортивная федерация

Для цитирования: Стрига С.И. Анализ российского и зарубежного опыта развития адаптивной физической культуры // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2023. № 3 (60). С. 48–54.

Scientific article

ANALYSIS OF RUSSIAN AND FOREIGN EXPERIENCE IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Striga Sergey I.

**Northwest institute of management of the Russian academy of national economy and public administration, Saint-Petersburg, Russia
4206615@mail.ru**

Abstract. The article discusses the concept of adaptive physical culture and analyzes Russian and foreign experience in the development of this type of physical training. At the same time, it is considered what effect this type of rehabilitation physical education has on a person, on his physical and psychological state. Since the main role in the development of adaptive physical culture is played by sports federations and public foundations, the article describes what in different countries promotes or hinders the development of Paralympic sports and sports movement for people with disabilities in general. In Russia, for example, the solution of the problem of rehabilitation of disabled people is carried out mainly at the state level. In other countries, public associations are working on this to a greater extent.

Keywords: adaptive physical culture, physical culture, sport, disease, rehabilitation therapy, physical condition, method, activity, health, sports federation

For citation: Striga S.I. Analysis of russian and foreign experience in the development of adaptive physical culture // Psychological and pedagogical problems of human and social security. 2023. № 3 (60). P. 48–54.

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека, однако не каждый может позволить себе заниматься классической физкультурой в силу своего физического состояния. Для восстановления утраченных функций у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), поддержания тонуса тела существует особый тип физической подготовки, он является адаптационным.

© Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2023

Адаптационная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а с другой, увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе [1] (рис. 1).

Данный метод оказывает большое влияние на процесс реабилитации человека, восстановление утраченных функций у лиц с ОВЗ. За счет развития мышц и сенсорной системы улучшается самоконтроль над своим телом, а также общее психоэмоциональное состояние человека, который стремится к реабилитации.



Рис. 1. Комплекс адаптивной физической культуры

Очень важна социальная значимость адаптивной физической культуры, ведь такой тип активности является важным фактором, который действительно может помочь людям развиваться и противостоять неблагоприятным жизненным ситуациям. Адаптивная физическая культура, спортивные упражнения направлены на поднятие уровня жизни личности с отклонениями в состоянии здоровья, поднятия уровня качества их жизни. Благодаря развитию по средствам адаптивной физической культуры, жизнь людей с отклонениями может наполниться новыми смыслами, красками, эмоциями и чувствами. Перед таким типом физической культуры стоит важная задача, отвлечь от болезни и проблем лиц с ОВЗ, позволить им заниматься спортом, принимать активное участие в соревновательных процессах, дать поле для общения, отдыха.

Из целей и социальной значимости адаптивной физической культуры можно выделить следующие ее задачи:

- осознанное отношение к своим проблемам, понимание того, что не все упражнения можно выполнять;
- помощь в преодолении психологических и физических барьеров, которые могут мешать жить полноценной жизнью;
- помощь в способности преодолеть физические нагрузки, которые необходимы для полноценного функционирования в обществе;
- помочь осознать потребность в спорте;
- помощь в ведении спортивного и здорового образа жизни;
- помощь в осознании важности своего личного вклада в жизнь общества;
- выявить желание улучшать свои личностные качества [1].

Адаптивная физическая культура очень нужна для облегчения жизни лиц с ОВЗ.

Также, если рассматривать направленности адаптивной физической культуры в сфере воспитания людей с ОВЗ, можно выделить четыре типа направленности такой физподготовки:

- обеспечение духовного развития;
- обеспечение физического развития;
- профессионально-прикладная подготовленность к труду;
- усвоение правил и норм поведения в различных условиях жизни общества.

Такое направление адаптивной физической культуры приобщают к нормальной жизни лиц с инвалидностью, а также воспитывают в них нужные для общества спортивные ценности.

Стоит отметить, что адаптивная физическая культура включает в себя физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику, что подтверждает эффективность работы данного метода, так как он задействует в себе несколько крупных областей знаний.

Сам термин «адаптивная физическая культура» в России был введен в 1995 г. профессором С.П. Евсеевым. Если рассматривать другие страны, то в XIX в. стали широко известны работы немецкого ученого Линдемана, который впервые заметил и подчеркнул разницу между адаптивной и лечебной физической культурой [2].

Первые попытки приобщения людей с ограниченными способностями к спорту были предприняты в XIX в. В 1888 г. в Берлине был основан первый спортивный клуб для глухих, и в 1924 г. Международный спортивный комитет провел Всемирные Олимпийские игры для глухих. Тогда впервые в программу были включены соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. Олимпийские игры проходили с 10 по 17 августа в 1924 г. в Париже [2] (рис. 2).



Рис. 2. Олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями (Париж)

В дальнейшем к адаптивному спорту присоединились инвалиды с повреждением опорно-двигательной системы, однако произошло это только после Второй мировой войны. Основателем направления стал нейрохирург Людвиг Гуттман, который по поручению правительства Великобритании в 1944 г. открыл центр спинномозговой травмы и использовал в лечении именно спорт. Нейрохирург помог многим пострадавшим в боях Второй мировой войны солдатам, и впоследствии лечение спортом закрепилось и используется и в наше время. Интерес к параолимпийским играм возрастал, в 1948 г. были проведены соревнования по стрельбе из лука, в которых приняли участие 16 парализованных военнослужащих. В 1968 г. проводились состязания по плаванию и легкой атлетике, в них принимали участия люди с умственными отклонениями. А уже в 1989 г. впервые состоялись Международные соревнования для людей, перенесших операции на сердце, в 1990 г. люди с заболеванием сердца преодолели марафонскую дистанцию. Методы адаптивной физической культуры

активно закрепляли свои позиции, 15 мая 2003 г. на Международной спортивной пресс-конференции в Мадриде было объявлено, что началась новая эра для спортсменов с ограниченными возможностями. Сейчас паралимпийцы активно тренируются с использованием методов адаптивной физкультуры [2].

В последние годы наиболее полно реализуется данное направление в плане подготовки людей с ограниченными возможностями к самостоятельной жизни. Роль занятий спортом известна в нашей стране уже с конца XIX в. при обучении людей с интеллектуальными нарушениями, нарушениями слуха, зрения, нарушением опорно-двигательного аппарата и т.д., и в сочетании с профессиональной подготовкой позволяет определять не только образовательную роль данного занятия, но и подготовку к дальнейшей самостоятельной жизни, а также преодоление имеющихся нарушений в развитии лиц с физическими отклонениями. Большое внимание развитию адаптивной физической культуры уделялось уже в первые годы создания системы специального образования в Советском Союзе. Люди, имеющие отклонения в физическом здоровье, могли заниматься спортом как в специально оборудованных помещениях, в спортивных залах, так и могли проявлять себя в катании на коньках, плавании, лыжном спорте и многих других направлениях. В последние годы больших результатов на Международных соревнованиях достигают наши, российскикие спортсмены, они также активно проявляют себя на внутренних соревнованиях на уровне субъектов Российской Федерации, регионов. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что социальная роль двигательной активности у людей с ОВЗ крайне важна.

Направление адаптивной физической культуры в России развивается при поддержке государства. 13 декабря 2006 г. Генеральной Ассамблеей была принята конвенция ООН о правах инвалидов. Документ вступил в силу в 2008 г. и в нем закрепились основные права и свободы личности по отношению к людям с ОВЗ. Важно, что конвенцию в России называют первым всеобъемлющим договором в области прав человека XXI столетия. Так, конвенция принята и лица с инвалидностью, наравне с другими, могут пользоваться всеми объектами, связанными с физическими потребностями и не только [3].

Для решения в обеспечении доступности объектов спортивной структуры и спортивно-оздоровительных услуг инвалидам предусмотрен следующий комплекс по реализации мероприятий:

- приведение спортивных сооружений в соответствие с требованиями ГОСТ, СНИП по обеспечению их доступности для инвалидов;
- обеспечение необходимого уровня доступности спортивных объектов и физкультурно-оздоровительных услуг для людей с ОВЗ;
- разработка методических рекомендаций по подготовке и реализации региональных программ развития адаптивной физической культуры с целью обеспечения доступности спортивной инфраструктуры для всех категорий инвалидов;
- обеспечение доступности спортивных объектов и физкультурно-оздоровительных услуг людям с ограниченными возможностями с учетом климатических факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спортивной подготовки;
- поддержка учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре в субъектах Российской Федерации [4].

Однако, несмотря на колоссальную работу, которая проводится для развития адаптивной физической культуры, основные направления работы с людьми с ОВЗ, не обрели статуса социально-значимого общественного института, в основном это связано с:

- практическим отсутствием специализированных спортивных сооружений и инвентаря;
- сложностью перемещением людей с инвалидностью в общественном транспорте;
- недостатком профессиональных кадров;
- проблемами с финансированием.

Адаптивная физическая культура развивается, но очень медленно.

Если говорить о зарубежном опыте развития адаптивной физической культуры, то стоит отметить, что спортивная подготовка людей с ограниченными возможностями происходит при помощи общественных организаций, которые поддерживает государство. Так, в 1982 г. был учрежден Международный комитет по координации спорта для инвалидов во всем мире, в который вошли: Международная федерация спорта слепых, Международная спортивная организация инвалидов, Международная федерация Сток Мандевильских игр, Международная спортивная федерация для лиц с церебральным параличом. Комитет развивался, и в его состав вошли: Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта и Международный спортивный комитет глухих. Международный комитет по координации спорта для инвалидов курировал представление интересов людей с ОВЗ на Паралимпийских играх в 1982–1992 гг. В 1989 г. был учрежден Международный Паралимпийский комитет, который полностью занимался правами в спорте людей с ОВЗ. В состав Международного Паралимпийского комитета сейчас входит 161 национальный Паралимпийский комитет, пять региональных организаций, которые распределяются по частям света, 10 международных спортивных федераций, которые распределяются по видам спорта, а также четыре международных организации [5]. За рубежом активно создаются общественные центры для поддержания благосостояния, в США используется деятельность христианских религиозных общин, которые помогают в развитии адаптивного спорта. Во Франции открываются специальные спортивные школы и академии для получения спортивно-физкультурного образования лицам с инвалидностью. Важную роль в развитии адаптивной физической культуры за рубежом занимают СМИ. Так, активно распространяются специальные академические журналы, посвященные людям с ОВЗ. Такие журналы активно спонсирует государство и общественные учреждения (рис. 3).

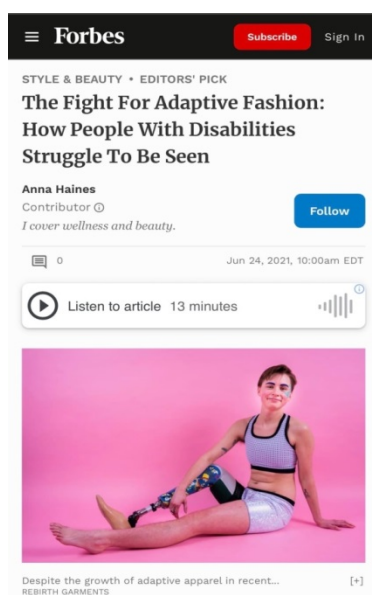


Рис. 3. Пример статьи, посвященной адаптивной физической культуре

Если говорить о зарубежном опыте развития адаптивной физической культуры как учебной дисциплины, то он строится на положении большей педагогической «принадлежности». Для этого обязательно наличие базового образования по специальности адаптивной физической культуры. Такое образование получают в течение четырех лет и обучаются по специальным методикам данного направления.

В России адаптивная физическая культура в большей степени закрепляется как самостоятельная учебная дисциплина. Этому свидетельство возрастающий интерес к данному направлению, а также число научных исследований в рамках данной темы [6, 7].

Стоит обратиться к некоторым правилам занятия адаптивной физической культуры, важно уметь:

- грамотно рассчитывать величину нагрузки;
- учитывать эффективность упражнений;
- учитывать гигиенические требования к местам занятия физической культурой;
- организовывать выполнение физических упражнений только строго после их показа и объяснения;
- если упражнения могут вызывать какие-либо болевые ощущения, то выполнять их строго после расслабления мышц или же не выполнять совсем;
- обучать правильному дыханию;
- обучать расслаблять мышцы.

Если соблюдать данные правила при занятиях адаптивной физической культурой, она не принесет вреда и будет наиболее эффективной.

Даже у лечебной физической культуры могут быть противопоказания, так стоит отметить, что противопоказания могут быть как временными, так и на постоянной основе.

К постоянным противопоказаниям можно отнести: тромбозы, инфекционные заболевания, злокачественные новообразования и опухоли, острые проблемы с сердцем, острый болевой синдром, плохое коронарное кровообращение и др. Временными противопоказаниями могут являться: переломы, обострение хронических заболеваний, осложнения в течение заболевания и т.д.

При всех этих видах противопоказаний стоит приостановить физические занятия.

Занятия адаптивной физической культурой хоть имеют свои ограничения, однако все же варьируются на схожих комплексах упражнений с обычной физической культурой. Упражнения на выносливость, координацию, гибкость, профилактику и лечение плоскостопия и другие самые разнообразные комплексы упражнений. Все как у обычных людей, но с соблюдением допустимой нагрузки и учета отклонений в здоровье.

Таким образом, проведя данное исследование, можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура является важной темой для обсуждения в наше время, так как благодаря методам такого спортивного воспитания, можно восстановиться и поддерживать свое тело в тонусе людям с ОВЗ. Высокий интерес к развитию адаптивной физической культуры можно заметить в разных странах мира, однако нет одного общего подхода к уровню его развития. Основную роль в развитии адаптивной физической культуры играют спортивные федерации и общественные фонды. В России, например, решение проблемы реабилитации инвалидов осуществляется преимущественно на государственном уровне. Если рассматривать методы развития адаптивной физической культуры, то другие страны развивают ее при участии общественных фондов и объединений. Уровень развития такого типа физической активности еще не модернизирован до конца, однако стоит отметить, что цели и планы развития есть и нужно их выполнять.

Список источников

1. Современное состояние и тенденции развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.А. Блохин [и др.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-tendentsii-razvitiya-adaptivnogo-sporta-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 17.11.2022).
2. Кунгурцева М.Д., Пирогова Ю.А. Оздоровительная (лечебная) и адаптивная физическая культура (опыт, проблемы, перспективы) // Научный лидер. 2022. № 50 (95). URL: <https://scilead.ru/article/3484-ozdorovitelnayalechebnaya-i-adaptivnaya-fizic> (дата обращения: 21.11.2022).
3. Методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения, с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма (разраб. Минспорттуризмом России в соответствии с Государственной программой «Доступная среда на 2011–2015 годы», утв. постановлением Правительства Рос. Федерации от 17 марта 2011 г. № 175). URL: https://xn--80adagabecb8bw.xn--p1ai/media/2017/08/28/1234382739/6-Rekomendacii-dostupnost_1.compressed.pdf (дата обращения: 22.11.2022).
4. Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья: информ.-метод. пособие. URL: https://aupam.ru/pages/invasport/in_mepofksport/page_09.htm (дата обращения: 21.11.2022).

5. Соловьева М.В., Мельникова Н.Ю. Модель совершенствования физических качеств и навыков у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 362–366.

6. Анна Хайнес. Борьба за адаптивную моду: как люди с ограниченными возможностями борются за то, чтобы их видели // Журнал «Forbes». URL: <https://www.forbes.com/sites/annahaines/2021/06/24/the-fight-for-adaptive-fashion-how-people-with-disabilities-struggle-to-be-seen/?sh=10e3cd1a694d> (дата обращения: 21.11.2022).

7. Адаптивная физическая культура в России и за рубежом. URL: https://www.yaneuch.ru/cat_91/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-rossii/229649.2135044.page1.html (дата обращения: 22.11.2022).

References

1. Sovremennoe sostoyanie i tendencii razvitiya adaptivnogo sporta v Rossii i za rubezhom / S.A. Blohin [i dr.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-tendentsii-razvitiya-adaptivnogo-sporta-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 17.11.2022).

2. Kungurceva M.D., Pirogova Yu.A. Ozdorovitel'naya (lechebnaya) i adaptivnaya fizicheskaya kul'tura (opyt, problemy, perspektivy) // Nauchnyj lider. 2022. № 50 (95). URL: <https://scilead.ru/article/3484-ozdorovitel'nayalechebnaya-i-adaptivnaya-fizic> (дата обращения: 21.11.2022).

3. Metodicheskie rekomendacii po obespecheniyu soblyudeniya trebovanij dostupnosti pri predostavlenii uslug invalidam i drugim malomobil'nym gruppam naseleniya, s uchetom faktorov, prepyatstvuyushchih dostupnosti uslug v sfere sporta i turizma (razrab. Minsportturizmom Rossii v sootvetstvie s Gosudarstvennoj programмой «Dostupnaya sreda na 2011–2015 gody», utv. postanovleniem Pravitel'stva Ros. Federacii ot 17 marta 2011 g. № 175). URL: https://xn--80adagabecb8bw.xn--p1ai/media/2017/08/28/1234382739/6-Rekomendacii-dostupnost_1.compressed.pdf (дата обращения: 22.11.2022).

4. Fizicheskaya kul'tura i sport dlya lic s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya: inform.-metod. posobie. URL: https://aupam.ru/pages/invasport/in_mepofksport/page_09.htm (дата обращения: 21.11.2022).

5. Solov'eva M.V., Mel'nikova N.Yu. Model' sovershenstvovaniya fizicheskikh kachestv i navykov u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta s rasstrojstvami autisticheskogo spektra // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2020. № 9 (187). С. 362–366.

6. Anna Hajnes. Bor'ba za adaptivnuyu modu: kak lyudi s ogranichennymi vozmozhnostyami boryutsya za to, chtoby ih videli // Zhurnal «Forbes». URL: <https://www.forbes.com/sites/annahaines/2021/06/24/the-fight-for-adaptive-fashion-how-people-with-disabilities-struggle-to-be-seen/?sh=10e3cd1a694d> (дата обращения: 21.11.2022).

7. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v Rossii i za rubezhom. URL: https://www.yaneuch.ru/cat_91/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-rossii/229649.2135044.page1.html (дата обращения: 22.11.2022).

Информация о статье: статья поступила в редакцию: 30.10.2022; принята к публикации: 17.01.2023

Information about the article: the article was received by the editorial office: 30.10.2022;

accepted for publication: 17.01.2023

Информация об авторах:

Стрига Сергей Иванович, доцент кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы (199178, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д. 57/43), кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: 4206615@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9749-0752>, SPIN-код: 7677-6970

Information about the authors:

Striga Sergey I., associate professor of department of physical culture and sports of the Northwestern institute of management of the Russian academy of national economy and public administration (199178, Saint-Petersburg, Sredny ave. V.O., 57/43), candidate of pedagogical sciences, associate professor, e-mail: 4206615@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9749-0752>, SPIN-код: 7677-6970