

Обзорная статья

УДК 796; DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-15-22

## **КРЕАТИВНЫЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Стрига Сергей Иванович.**

**Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург, Россия**

**4206615@mail.ru**

*Аннотация.* Статья посвящена изучению понятий креативных и адаптивных видов физической культуры посредством научных методов. Рассмотрены основные аспекты изучаемых понятий. Проведен обзор и анализ литературы, научных материалов, публикаций по заявленной теме за последние пять лет. В работе использованы описательный, сравнительный, исторический, статистический методы.

*Ключевые слова:* физическая культура, адаптивная физическая культура, виды адаптивной физической культуры, креативные виды физической культуры, экстремальные виды физической культуры, особенности развития, особые возможности, помощь детям, социализация, физическое развитие

**Для цитирования:** Стрига С.И. Креативные и экстремальные виды адаптивной физической культуры // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2024. № 1 (62). С. 15–22. DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-15-22.

Review article

## **CREATIVE AND EXTREME TYPES 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 is devoted to the study of the concepts of creative and adaptive types of physical culture through scientific methods. The main aspects of the studied concepts are considered. A review and analysis of literature, scientific materials, and publications on the stated topic over the past five years has been carried out. Descriptive, comparative, historical, statistical methods are used in the work.

*Keywords:* physical culture, adaptive physical culture, types of adaptive physical culture, creative types of physical culture, extreme types of physical culture, features of development, special opportunities, assistance to children, socialization, physical development

**For citation:** Striga S.I. Creative and extreme types of adaptive physical culture // Psychological and pedagogical problems of human and social security. 2024. № 1 (62). P. 15–22. DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-15-22.

В современном обществе уделяется большое внимание проблемам интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в социальную среду и их взаимодействия с обществом. Решение этих проблем является одной из важнейших задач различных образовательных институтов и организаций России, так как от успешной реализации программы инклюзивного образования зависит качество развития личности людей с ОВЗ, что непосредственно может отразиться на их дальнейшей профессиональной деятельности.

Сегодня в России наблюдается рост числа молодых людей с ОВЗ. Среди них количество детей и подростков с нарушением зрения растет особенно резко. В системе высшего образования для учащихся с ограниченными функциональными возможностями все большее значение приобретают активные формы обучения, наиболее эффективными из которых являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Таким образом, в учебные программы высшего образования вводится новая дисциплина «Адаптивная физическая культура». В адаптивной физической культуре (АФК) наблюдается тенденция к переносу элементов теоретико-методологических основ подготовки здоровых студентов по физической культуре для людей с ОВЗ с учетом их психологических и функциональных особенностей.

«Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от одного из разделов (видов) общей физической культуры, который называется «оздоровительно-реабилитационная или лечебная физическая культура» или «двигательная реабилитация» [1]. АФК – это вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями, спорт способствует интеграции людей с ОВЗ в социальную жизнь. Социализация людей с ограниченными возможностями, не имеющих или имеющих ограниченный доступ к жизни общества, является основной целью системы АФК и спорта. Используемыми для достижения поставленной цели средствами являются физические процедуры и физические упражнения.

Главная задача адаптивного физического воспитания заключается в развитии у занимающихся готовности к смелым и решительным действиям, формированию осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок. А также в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. АФК призваны помочь человеку с ОВЗ найти равновесие между своей персонализацией как автономной личности и своим воплощением в качестве социальной единицы.

Врачи и другие медицинские работники занимают ведущее место в пропаганде физической активности среди своих пациентов с ОВЗ. Люди с ограниченными возможностями более склонны к физической активности, если врач рекомендовал им данный вид терапии. Индивиды любого возраста могут извлечь пользу из физической активности, включая людей с ОВЗ.

Адаптация – процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности [2]. Адаптивный спорт – разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими проблемы со здоровьем. Задачей адаптивного спорта является воспитание спортивной культуры человека, имеющего врожденные или приобретенные нарушения физического или психического развития. Второй задачей является приобщение его к общественно-историческому опыту в области спорта, освоение технологических, интеллектуальных и прочих ценностей физической культуры и спорта. В АФК обязательны следующие элементы:

- адаптивное физическое воспитание;
- адаптивный спорт;
- адаптивная двигательная реакция;
- адаптивная физическая реабилитация;
- креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК.

Креативные или художественно-музыкальные виды АФК соответствуют особым требованиям и восполняют некоторые потребности индивида, который имеет отклонения, связанные с состоянием здоровья. К ним можно отнести потребность в самовыражении внутренней составляющей посредством физических движений, развитию в творческом направлении. Креативный вид приобщает к физкультуре и искусству одновременно.

Отличительной особенностью креативного вида является неотъемлемая творческая направленность. Посредством занятий в сознании участников появляются новые образы, впечатления, текущая картина мира вытесняется. Занятия креативными видами АФК стимулируют работу обоих полушарий мозга, способствуют устранению «мышечных зажимов» и улучшению общего состояния физического и ментального здоровья. Также посредством занятий развиваются навыки межличностной коммуникации, и активизируется мозговая деятельность. Занятия адаптивным спортом требуют соблюдения определенных правил:

- создание естественной стимулирующей среды (комфорт, защищенность);
- подбор заданий, соответствующих возможностям занимающихся, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение творчества;
- усиление положительной мотивации к занятиям и личной заинтересованности участников в происходящем;
- реальное проживание, проигрывание возможных воображаемых и реальных ситуаций в жизни;
- использование метода переноса смысла с одного познаваемого объекта на другой за счет применения метафор, аналогий, аллегорий и других идеальных образований, составляющих универсальный механизм творческой деятельности и играющих немалую роль в художественном осмыслении действительности.

Для социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями используются различные средства и методы. Социальная реабилитация включает в себя адаптацию индивидов в социуме, улучшение психического здоровья, коррекцию самооценки. Личностные качества, такие как воображение, эмпатия и интеллект, развиваются и укрепляются посредством креативных видов активности.

Авторы З.А. Магомеддибирова и А. Джабраилов в своей статье определяют занятия креативными видами АФК как возможность для проработки негативных состояний. Эмоциональное состояние является важным фактором развития. «Креативные виды адаптивной физической культуры дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчуждённость, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела» [3]. Не каждый вид физической культуры включает в себя креативную или творческую направленность.

Креативные виды физкультуры имеют главные функции:

- творческая;
- развивающая;
- воспитательная;
- личностно ориентированная.

Личностные качества формируются посредством развивающей функции АФК. Аксиологическая концепция подразумевает формирование базовых ценностей с помощью культуры [4]. Таким образом, и искусство, и физическая культура оказывают друг на друга взаимное влияние.

Петрова О.А., Белкина А.А в своей работе [5] ссылаются на исследование М.И. Чистяковой, где психогимнастика рассматривается как курс специальных занятий, в который входят игры и упражнения. Занятия благоприятно воздействуют на развитие психики ребенка. Психогимнастика и танцевальная терапия являются наиболее распространенными методами АФК в России.

В психогимнастике как в дисциплине используют следующие упражнения:

- на внимание;
- на снятие напряжения;
- на развитие навыков социального взаимодействия.

Чистякова М.И. в своей методике использует:

- мимические этюды;
- этюды, корректирующие детские эмоции;
- прочие этюды выражения чувств и личности.

Также, среди прочих, различают и экстремальные виды АФК. Они представляют собой компоненты АФК, направленные на удовлетворение потребностей в физической активности лиц недееспособных (по состоянию здоровья), а также нахождение в экстремальных, опасных для здоровья ситуациях.

Такие потребности в основе своей проистекают из биологических предпосылок. Рискованные для жизни и здоровья, но вознаграждающие новым и полезным опытом, зачастую активизируют эндогенную систему в организме, что является эффективной профилактикой депрессии.

Подавление ощущения однообразия в жизни, борьба с неуверенностью в себе и психологическими травмами, связанными с отклонениями в состоянии физического здоровья, – главная цель экстремальных АФК, наряду со стимуляцией к самосовершенствованию путем физических напряжений.

Экстремальные виды АФК выполняют следующие задачи:

- выработка чувства собственного достоинства, самоуважения через преодоление решающих ситуаций, сопряженных с риском и опасностью;
- адаптация к повышенному напряжению, экстремальным ситуациям, формирование умений и навыков преодоления угрозы и риска, создание активной жизненной позиции;
- демонстрация потенциальных возможностей в управлении двигательными действиями в экстремальных условиях, требующих повышенного напряжения;
- преодоление психологических комплексов;
- повышение уровня качества жизни.

Основные условия для проведения занятий по экстремальной АФК:

- обеспечение абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий;
- наличие у специалистов сформированных и отработанных умений и навыков;
- совершенное владение техникой выполнения и демонстрации экстремальных упражнений, наличие иллюстративных материалов с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий;
- наличие средств оказания первой медицинской помощи.

Основными функциями экстремальных АФК можно назвать:

- социальную адаптацию;
- привитие командного духа.

Значимость коррекционно-компенсаторных, а также профилактических функций в представленных видах АФК особенно подчеркнута профилактикой депрессии, апатии, фобий, неуверенностей в себе и психологических заболеваний.

Главный принцип экстремальных АФК – особая роль социализации и адаптации к микросоциуму. Прочими принципами же являются индивидуальный подход, вознаграждающая направленность, а также учет особенностей разных возрастов.

Для АФК может быть полезно использование известных и простых физических упражнений в особых условиях. Такими упражнениями могут быть:

- бег, ходьба, а также упражнение на гимнастическом бревне;
- прыжки вниз с безопасных высот;
- спуск с пандусов в инвалидной коляске;
- лазанье по канатам в условиях ограниченной видимости.

Согласно данным с официального сайта Министерства спорта Российской Федерации [6] на 2022 г. количество инвалидов из общего числа имеют противопоказания для занятий физической культурой и спортом, состоящих на учете в Центральном федеральном округе составляет 1 227 264 чел. Данные по всем субъектам Российской Федерации за 2022 г. представлены на рисунке.



Рис. Общее число инвалидов на 2022 г.

Количество инвалидов в Северо-Западном федеральном округе в 2021 г. составило 355 571 чел., в 2022 г. количество инвалидов составляло уже 358 320 чел. За год число инвалидов увеличилось на 2 749 чел.

В Южном федеральном округе в 2021 г. количество инвалидов составляло 423 076 чел., в 2022 г. – 390 051 чел. Число инвалидов уменьшилось на 33 025 чел.

Количество инвалидов в Северо-Кавказском федеральном округе в 2021 г. составило 212 867 чел., в 2022 г. – 210 818 чел. За год число инвалидов уменьшилось на 2 049 чел.

В Приволжском федеральном округе в 2021 г. количество инвалидов составляло 715 117 чел., в 2022 г. – 679 049 чел. Число инвалидов уменьшилось на 55 620 чел.

В Уральском федеральном округе в 2021 г. количество инвалидов составляло 243 608 чел., в 2022 г. – 246 987 чел. Число инвалидов увеличилось на 3 379 чел.

В Сибирском федеральном округе в 2021 г. количество инвалидов составляло 468 666 чел., в 2022 г. – 443 227 чел. Число инвалидов уменьшилось на 25 439 чел.

Количество инвалидов в Дальневосточном федеральном округе в 2021 г. составило 184 361 чел., в 2022 г. – 174 933 чел. За год число инвалидов уменьшилось на 9 428 чел.

Таким образом, в Северо-Западном федеральном округе и Уральском федеральном округе количество инвалидов, состоящих на учете, имеющих противопоказания для занятий физической культурой и спортом, увеличилось в 2022 г. В Центральном, Южном, Северо-Кавказском, Приволжском, Сибирском, Дальневосточном федеральных округах показатели уменьшились. Процентное соотношение инвалидов, которые имеют противопоказания для занятий физической культурой от общего числа инвалидов, представлено в табл.

Таблица

Субъекты Российской Федерации	Общее число инвалидов на 2022 г., чел.	Кол-во инвалидов, имеющих противопоказания для занятий спортом, чел.	Соотношение, %
Центральный федеральный округ	2 965 232	1 227 264	41
Северо-Западный федеральный округ	1 085 811	358 320	33
Южный федеральный округ	1 133 753	390 051	34
Северо-Кавказский федеральный округ	921 281	212 867	23
Приволжский федеральный округ	2 030 982	679 049	33
Уральский федеральный округ	686 023	246 987	36
Сибирский федеральный округ	1 159 486	443 227	38
Дальневосточный федеральный округ	466 850	174 933	37

Адаптивные виды физической культуры являются востребованными и актуальными на данный момент. Разнообразное количество вариантов проведения занятий адаптивной физической культурой расширяет возможности для людей с ОВЗ. По всей территории Российской Федерации количество инвалидов имеет разные числовые показатели. Процент числа инвалидов, которые по медицинским показателям не могут заниматься физической культурой, в среднем составляет меньше половины.

Здоровье важно для всех. Наличие инструментов и информации, необходимых для принятия здоровых решений, и знание того, как предотвратить болезнь, являются ключом к хорошему самочувствию, независимо от того, имеет человек инвалидность или нет [7].

Полезно для здоровья от регулярной рекреационной физической активности хорошо известно в снижении вторичных последствий для здоровья от малоподвижного образа жизни среди населения в целом. Однако люди с ОВЗ реже участвуют в рекреационной деятельности по сравнению с людьми без инвалидности. К сожалению, люди с ограниченными возможностями сталкиваются с многочисленными препятствиями для участия в адаптивных видах спорта, включая доступность, транспорт, осведомленность, финансы, а также физические и когнитивные нарушения. Необходимы дальнейшие исследования для изучения факторов, способствующих и препятствующих участию в адаптивных видах спорта, чтобы извлечь выгоду из физических и психосоциальных преимуществ регулярной рекреационной деятельности. Адаптивные виды спорта дают возможности для большей интеграции в общество, особенно в тех видах деятельности, где могут участвовать люди с ОВЗ и без них.

Современные технологии позволяют совершенствовать методы коммуникации между людьми. Ученые из университета Нью-Гэмпшира выделили ряд преимуществ социальных сетей для специалистов в области адаптивной физической культуры [8, 9]. Ученые классифицировали обучение, которое происходит в социальных сетях, как неформальное обучение. Занятия описываются как обучение, происходящее вне учебной среды, такой, как семинары в колледже или личные конференции, и часто проходят в более непринужденной обстановке. Результаты исследования показали, что примерно 40 % преподавателей физкультуры, обучавших студентов с ОВЗ, заявляют, что они никогда не посещали специализированные занятия, связанные с содержанием АФК. Исследование показало, что занятия в традиционном формате сохраняют ряд преимуществ перед дистанционными аналогами. Было высказано предположение, что использование социальных сетей для дополнения информации, часто предоставляемой на очных занятиях, может быть полезным.

Столкнувшись с отсутствием формального профессионального развития, преподаватели физической культуры обращаются к социальным сетям, чтобы получить доступ к профессиональным сообществам и неформальному профессиональному развитию. Недавняя всемирная пандемия коронавирусной инфекции подчеркивает ценность и необходимость эффективного онлайн-обучения. Недавние исследования показали, что онлайн-настройки являются жизнеспособной средой для профессионального обучения. Тем не менее, в настоящее время неизвестно, в какой степени преподаватели физкультуры, обучающие студентов с ограниченными возможностями, используют социальные сети. Данные онлайн-опроса были собраны у 94 участников. Были представлены описательные статистические данные, модели использования социальных сетей были изучены в зависимости от возраста, пола и предыдущего опыта профессионального развития. Результаты показали, что участники использовали различные платформы для получения информации по целому ряду тем (например, инструкции, оборудование). Обсуждаются потенциал социальных сетей для профессионального развития в области АФК и рекомендации для будущих исследований [10]. Текущее исследование показало, что специалисты адаптивной физической культуры, которые обучают студентов с ограниченными возможностями, регулярно использовали социальные сети в качестве дополнения. По результатам, различные платформы воспринимались как полезные для таких

целей, как обмен знаниями, создание сетей, размещение или просмотр мотивационного контента, а также изучение возможностей трудоустройства.

В современном обществе АФК вносит колоссальный вклад в формирование моделей поведения, а также большое внимание уделяет личностному развитию индивида. Адаптивный спорт особенно важен для людей с ограниченными возможностями, которым необходима ресоциализация [11].

На данный момент в каждом городе Российской Федерации есть общеобразовательные учреждения, принимающие инвалидов, особые организации АФК и спорта. Данный факт демонстрирует определенный успех страны в этой области, а также увеличенную скорость формирования адаптивного сознания.

### Список источников

1. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с. ISBN 5-85009-607-8.
2. Бойцова Т.Л., Бисеров В.В. Основные термины физической культуры и спорта. URL: [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov\\_Boyczova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov_Boyczova.pdf) (дата обращения: 06.06.2022).
3. Магомеддибирова З.А., Джабраилов А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3 (58).
4. Выжлецов Г.П. Аксиология культуры на рубежах веков // Международный журнал исследований культуры. 2016. № 2 (23). С. 15.
5. Петрова О.А., Белкина А.А. Психогимнастика в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста // Науч.-метод. электронный журнал «Концепт». 2019. № 7.
6. Статистическая информация. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 07.01.2023).
7. Adapted physical educators' social media usage for professional learning. URL: <https://www.researchgate.net/publication/359148445> (дата обращения: 07.01.2023).
8. Etikan I., Musa S.A., Alkassim R.S.. Comparison of convenience sampling and purposive sampling // Am. j. theor. appl. stat. 2016. № 5. P. 1–4. DOI: 10.11648/j.ajtas.20160501.11.
9. Harvey S., Carpenter J.P. Genesis and change in physical educators' use of social media for professional development and learning // J. Teach. Phys. Edu. 2020. № 39. P. 445–453. DOI: 10.1123/jtpe.2019-0284.
10. McNamara, Scott Healy, Sean Haegle. Use of social media for professional development by physical educators who teach students with disabilities // International journal of disability, development and education. 2019. № 68. DOI: 10.1080/1034912X.2019.1699649.
11. Токарская Л.В., Дубровина Н.А., Бабийчук Н.Н. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: учеб. пособие. 2-е изд. М.: Флинта, 2017.

### References

1. Evseev S.P., Shapkina L.V. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura: ucheb. posobie. M.: Sovetskij sport, 2000. 240 s. ISBN 5-85009-607-8
2. Bojцова T.L., Biserov V.V. Osnovnye terminy fizicheskoy kul'tury i sporta. URL: [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov\\_Boyczova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov_Boyczova.pdf) (data obrashcheniya: 06.06.2022).
3. Magomeddibirova Z.A., Dzhabrailov A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo fizicheskoy reabilitacii i social'noj adaptacii // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2016. № 3 (58).
4. Vyzhlecov G.P. Aksiologiya kul'tury na rubezhah vekov // Mezhdunarodnyj zhurnal issledovaniy kul'tury. 2016. № 2 (23). S. 15.
5. Petrova O.A., Belkina A.A. Psihogimnastika v korrekcii strahov detej starshego doshkol'nogo vozrasta // Nauch.-metod. elektronnyj zhurnal «Koncept». 2019. № 7.

6. Statisticheskaya informaciya. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (data obrashcheniya: 07.01.2023).
7. Adapted physical educators' social media usage for professional learning. URL: <https://www.researchgate.net/publication/359148445> (data obrashcheniya: 07.01.2023).
8. Etikan I., Musa S.A., Alkassim R.S.. Comparison of convenience sampling and purposive sampling // *Am. j. theor. appl. stat.* 2016. № 5. R. 1–4. DOI: 10.11648/j.ajtas.20160501.11.
9. Harvey S., Carpenter J.P. Genesis and change in physical educators' use of social media for professional development and learning // *J. Teach. Phys. Edu.* 2020. № 39. R. 445–453. DOI: 10.1123/jtpe.2019-0284.
10. McNamara, Scott Healy, Sean Haegele. Use of social media for professional development by physical educators who teach students with disabilities // *International journal of disability, development and education.* 2019. № 68. DOI: 10.1080/1034912X.2019.1699649.
11. Tokarskaya L.V., Dubrovina N.A., Babijchuk N.N. Osobennosti prepodavaniya fizicheskoy kul'tury detyam i podrostkam s umerennoj i tyazhelej umstvennoj otstalost'yu: ucheb. posobie. 2-e izd. M.: Flinta, 2017.

**Информация о статье:** статья поступила в редакцию: 19.02.2023; принята к публикации: 17.02.2024  
**Information about the article:** the article was received by the editorial office: 19.02.2023;  
accepted for publication: 17.02.2024

*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: 7677-6970