

В. В. Стародубов, Е. А. Федорович

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: valera.belyy.1998@mail.ru

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

В статье изложены основные аспекты адаптивной физической культуры. Её реализация в современных реалиях и основные способы её использования для людей с отклонениями в здоровье.

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, значимость, отклонения здоровья, адаптивность, адаптивный спорт.*

Последние годы, развитие физической культуры и спорта приобретает всё большее значение. Такое поступательное развитие обусловлено необходимостью поддерживать здоровье населения любой страны в нашем мире. Современные возможности склоняют человека к использованию технологий, которые облегчают жизнь, однако негативно влияют на здоровье или ставят на задний план занятия физической культуры и спорта. Существование людей с отклонениями в здоровье ставит сложную преграду перед поступательным развитием физической культуры и спорта в современных рамках. Именно для этого, необходимо развивать направление, которое получило название адаптивная физическая культура[1].

Адаптивная физическая культура – это сфера социальной практики, которая позволяет разрешать вопросы связанные с интеграцией лиц, имеющих отклонения в здоровье к обществу.

Актуальность данной работы демонстрирует наличие лиц с отклонениями в здоровье. Они есть и необходимо проводить социальную интеграцию с помощью физической культуры и спорта. Это позволит им социализироваться и чувствовать себя вполне уверенно в современном обществе.

Задачи:

- изучить понятие адаптивной физической культуры
- изучить необходимость существования адаптивной физической культуры
- оценит её значимость в современном обществе

Адаптивная физическая культура в своём главном значении несёт именно всестороннее развитие людей с отклонениями в здоровье, активизации их в их в жизни и повышения уровня жизнестойкости. Понятие адаптивности в данном случае включает в себя не только развитие такого лица именно в спортивной части. Но и помощь реализовать в современной жизни и создание необходимого психологического комфорта. Занятие физической культурой всегда позитивно влияла на людей. А в данном случае используется условия

адаптивности, так как эти люди не подходят под общую градацию. Здесь необходима проработка более детальных мер и особенностей адаптивного физического воспитания.

Рассматривая основные аспекты адаптивного физического воспитания, можно определить основные пункты развития лиц с отклонениями в здоровье:

- выработка необходимых жизненных умений;
- повышение возможностей лиц с отклонениями в здоровье;
- реализации потребностей в постоянных занятиях специальных упражнений;
- элементарное создание подходящего здорового образа жизни.

Необходимо использовать все возможности адаптивного физического воспитания. Отличным решением будет, введение занятием спорта лиц с отклонениями в здоровье в соответствии с их возможностями. После определённого обучения и достижения ими высот, необходимо проводить соревнования между такими же лицами. Это позволит дать им стимул заниматься спортом и стремиться к чему-то, а также в них появится спортивный интерес победить другого в равном бою. Это всё положительно влияет, как на спортивное, так и на психологическое состояние[2]. Не стоит забывать о том, что их возможности ограничены. Спорт должен подходить их по медицинским показателям. Постоянный контроль за их занятиями, постоянная помощь, вот что их необходимо больше всего в такие моменты.

Результат продемонстрирует нам окончательную цель адаптивной физической культуры, она позволит восстановить временно утраченные или нарушенные функции. Такой результат зависит от самого лица с отклонениями в здоровье, его стремлениях и инициативе.

Работа в данном направлении должна продолжаться постоянно и неуклонно. Это позволит восстановить лиц с отклонениями в здоровье, социализировать их и поддерживать их здоровый образ жизни. Главным выводом, который можно сделать, является то, что адаптивная физическая культура должна ориентироваться на группы лиц с отклонениями в здоровье, используя их соревновательный интерес, общение и взаимодействие с собой.

Литература

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебн. пособие. – М.: «Академия», 2002, С.3-11.2.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. – М.: «Советский спорт», 2004. – С.9-27.

The article outlines the main aspects of adaptive physical culture. Its implementation in modern realities and the main ways of its use for people with disabilities in health.

Keywords: *adaptive physical culture, significance, deviations of health, adaptability, adaptive sport.*