

Table 2. – Indicators of the development of physical qualities in children with general behavioral and mental disorders before and after the study, $M \pm \sigma$

Tests	Before research	After research
Running 30 meters in place (sec)	11,1±2,7	10,2±2,6*
Standing long jump (cm)	64,0±21,0	81,0±27,0*
Bench sit-up (number of times in 1 minute)	8,0±5,0	14,0±6,0*
Shuttle run 3 x 10 m (sec)	20,2±6,6	15,4±5,6*
Forward inclination of the body with straight legs (cm)	5,0±4,0	6,0±4,0*

Note: * - significant differences ($p < 0.05$) according to the T-Wilcoxon test

Table 3. – Indicators of vestibular stability in children with general behavioral disorders and mental disorders of primary school age before and after the study, $M \pm \sigma$

Plane (mm)	Before research	After research
Frontal plane	7,8±0,7	5,7±0,4*
Sagittal plane	-39,0±3,5	-36,0±3,1*

Note: * - significant differences ($p < 0.05$) according to the T-Wilcoxon test

Conclusion. Thus, the methodology for the development of motor abilities in the classroom for children with general behavioral and mental disorders was distinguished by the structuredness of means and methods using physical exercises and visual methodological cards. Systematic exercises had a positive effect on the development of conditioning abilities, vestibular stability, as well as voluntary attention, cognitive processes and communication skills.

Reference

1. Adaptive physical education for children with autism: Methodological foundations and a basic set of exercises to increase the physical activity of children and adolescents with ASD / David S. Geslak; per. from English U. Zharnikova; foreword S. Shora. - Ekb. : Rama Publishing, 2019. - 192 p.
2. Grishina, Yu. I. General physical training. To know and be able to: textbook / Yu. I. Grishina. - 2nd ed. - R. : Phoenix, 2012. - 249 p.
3. Musralinova A. Kh. Methodology of mini-football lessons with children with general behavioral and mental disorders / A. Kh. Musralinova, E. S. Stotskaya // Adaptive physical culture and sports: current state and development prospects: collection of materials of the I International scientific and practical conference (Nur-Sultan, September 18, 2019). - Nur-Sultan: NGO «Young disabled people of the city of Astana», 2019 - pp. 135-139.
4. Shapkova L.V. Correctional outdoor games and exercises for children with developmental disabilities / Under. ed. L.V. Shapkova. - M. : Sovetsport, 2002. - 194 p.

УДК 796.035-043.86

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА

Е.А. Николаева, Н.В. Васецкая

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: nataly.sport@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению состояния и перспективе развития оздоровительной адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивно-оздоровительный характер, здоровье.

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее в обществе. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – есть структурированный комплекс условий, имеющий спортивно-оздоровительный характер, целью которого является адаптировать человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде, при этом учитывая его физические недостатки. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и так далее). АФК – является своего рода гарантом, который помогает преодолеть морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе [2].

Адаптивная физическая культура стала весьма популярной, так как показала свою эффективность в улучшении общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такое направление в спорте дает возможность людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя полноценными, дает им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми [3].

Анализ источников показывает, что категория людей, имеющие инвалидность в большей степени, преобладает среди детей и подростков. А 85 % – от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо отклонения в физическом и психическом развитии. Такие данные постоянно обновляются, так как они дают нам возможность понять, какую поддержку можно оказать в развитии адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность – является жизненно необходимым фактором.

На фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связаны с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [4].

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

- во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Паралимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали

внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта;

- во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество принимающих участие в адаптивном спорте достигает 95,8 тысяч человек;

- в-третьих, укрепление международных связей. Так в 2020 году в Токио должны были проходить Паралимпийские игры. Так коммерческая организация заключила с несколькими Паралимпийскими клубами договор, который предусматривает удвоенный выигрыш в случае победы кого-либо из этого клуба на Паралимпийских играх. То есть предоставляет финансовую поддержку;

- в-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицированных специалистов в сфере привития физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья;

- в-пятых, пропаганда Паралимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физических недостатках можно добиться больших успехов в спорте [4].

Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни [5].

Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют ее развитие, но в то же время они намечают дальнейшие перспективы в развитии.

Литература

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.

2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.

3. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 462–469.

5. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.