

УДК 37

DOI 10.21661/r-472800

*N.A. Воронов*

## **ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РАЗВИТИЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** адаптивная «Физическая культура» предназначена для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Одним из путей привлечения инвалидов с определенными отклонениями по здоровью в активную социальную жизнь и профессиональную деятельность, создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации является физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды, реабилитация.

*N.A. Voronov*

## **PRIORITY ORIENTATIONS OF THE ACTIVITY ON ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT**

**Abstract:** adaptive «Physical culture» is intended for disabled people training and persons with limited opportunities of health taking into account features of their psychophysical development, individual opportunities and the state of health, and if necessary providing correction of development disorder and social adaptation of specified persons. One of ways to involve into active social life and professional activity disabled people with certain deviations on health, to create favorable conditions for their physical, psychological and social rehabilitation is health and fitness and sports activity.

***Keywords:*** *physical culture, sport, persons with limited opportunities of health, disabled people, rehabilitation.*

Инвалидность обычно вызывается тяжелым заболеванием или травмой. Часто ограничение возможностей жизнедеятельности человека сопряжено как с потерей трудоспособности, так и со значительным снижением двигательной активности. Многие инвалиды подвержены негативному воздействию факторов гипокинезии, приводящей к гиподинамии, что проявляется в абсолютном снижении объема и интенсивности двигательной деятельности человека, сопровождающейся снижением мышечных усилий.

Спортивные тренировки способствуют активизации всех систем организма, моторной коррекции, формированию ряда необходимых двигательных компенсаций, что является существенным фактором социальной реабилитации. Активные занятия физкультурой и спортом оказывают положительное воздействие на психологическое состояние и жизнедеятельность инвалидов [3]. Спорт позволяет инвалиду активизировать социальные контакты с другими людьми, удовлетворить потребности в общении, расширить круг знакомств, содействует само-реализации человека с ограниченными возможностями интеграции его в общественную жизнь.

С учетом этих характеристик ориентировать на адекватные виды спорта или занятия в спортивно-оздоровительных группах разного уровня. По данным медицинских исследований, лечебное действие физических упражнений проявляется в виде следующих основных механизмов: тонизирующего влияния, выработки компенсаций, трофического действия, нормализации функций. В норме здоровый организм обладает способностью к саморегуляции и адаптации к изменяющимся условиям среды. Под влиянием болезни, которая сопровождается снижением двигательной активности, обычно происходит ухудшение уровня протекания многих жизненных процессов. Вынужденная гипокинезия вследствие развившегося заболевания усугубляет состояние больного и может привести к прогрессированию болезни.

Терапевтическое действие физкультуры обусловлено влиянием мышечной деятельности на усиление функционирования рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового, тактильного). Одновременно возбуждается двигательная зона коры головного мозга, а все это рефлекторно вызывает усиление вегетативных функций [1]. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливается функция внешнего дыхания, повышается обмен веществ и интенсивность процессов пищеварения. Тонизирующее действие спортивных тренировок проявляется в стимуляции моторно-висцеральных рефлексов. Усиление афферентной импульсации проприоцепторов (чувствительные нервные окончания, расположенные в мышечно-суставном аппарате) стимулирует клеточный метаболизм в нейронах центрального звена двигательного анализатора, вследствие чего усиливается трофическое влияние центральной нервной системы на скелетную мускулатуру, внутренние органы, организм в целом.

Стимуляция основных жизненных процессов повышает защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Тонизирующее воздействие физических упражнений сопровождается положительными эмоциями, связанными с дозированной физической нагрузкой. Физические упражнения способствуют ускорению формирования временных и постоянных компенсаций и повышают их полноценность. Временные компенсации используются главным образом для приспособления во время болезни и, иногда, в течение какого-то периода после выздоровления. Выработка постоянных компенсаций требуется, в случае необратимых изменений какой-либо функции. Формирование компенсаций происходит по механизму образования условных рефлексов, закрепляемых как стереотипы.

Трофическое действие физических упражнений проявляется в улучшении обменных и регенераторных процессов под воздействием физических нагрузок. При этом происходит перестройка функционального состояния вегетативных центров, которые улучшают кровоснабжение внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Улучшение протекания внутриклеточных биохимических процессов и нормализация общего метаболизма оптимизируют протекание местных трофических процессов.

В России существует ряд реабилитационно-спортивных центров инвалидов (РСЦИ). Основу его деятельности составляет специализация имеющихся средств физической культуры, которая содействует развитию инвалида в сфере так называемого практического интеллекта: восприятие и переработка информации, пространственно-временная ориентация, реакция на изменение ситуации, оперативное решение задач. Деятельность центра направлена на то, чтобы научить инвалида осознанно оценивать состояние собственного организма, преодолевать периоды рецидива болезни, увеличить длительность ремиссии, повысить самооценку, почувствовать свою значимость как полноценной личности, подготовить к продуктивным взаимоотношениям со здоровыми людьми, наладить досуговую деятельность, адаптировать к жизни в социуме.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется аналогично структуре работы СДЮШОР и регламентирующих ее деятельность документов. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика [2]. Учебные группы комплектуются из числа инвалидов независимо от возраста, группы инвалидности согласно заявлению и разрешению врача.

В центр принимаются люди с любыми физическими недостатками в здоровье, независимо от возраста. Главным условием является желание заниматься физкультурой или спортом в соответствии со степенью ограничения возможностей человека. Деятельность РСЦИ убеждает в том, что использование физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным средством медико-социальной реабилитации, адаптации граждан с ограниченными возможностями к полноценной жизни, возвращения трудоспособности [4].

Деятельность РСЦИ не ограничивается только спортивными достижениями спортсменов-инвалидов. Сотрудники центра видят свою миссию во всеобщем охвате физической культурой и спортом основную часть инвалидов области. По исследованиям психологов, медиков, отзывам спортсменов-инвалидов занятия физкультурой и спортом благоприятно сказываются на их самочувствии,

---

психологическом состоянии, формируют уверенность в своих силах, дают возможность полноценного участия в жизни региона, страны.

### ***Список литературы***

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
2. Воронин С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – №2. – С. 233–235.
3. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2007. – 120 с.
4. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс // Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

### ***References***

1. Artamonova, L. L., Panfilov, O. P., & Borisova, V. V. Lechebnaia i adaptivno-ozdorovitel'naia fizicheskaiia kul'tura., 2014.
2. Voronin, S. M., Voronov, N. A., Shalaikin, L. Iu., & Ignatova, E. V. (2015). Osobennosti lichnostno-orientirovannoii fizicheskoi podgotovki. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova, 2, 233–235.
3. (2007). Sotsial'no-biologicheskie aspekyt ozdorovitel'noi i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury., 120. Novosibirsk: NIPKиPRO.
4. Khouli, E. T., & Frenks, B. D. (2000). Ozdorovitel'nyi fitness. Per. s angl, 368. К.: Olimpiiskaia literatura.

---

**Воронов Николай Андреевич** – канд. биол. наук, старший преподаватель ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России; доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», Россия, Ярославль.

**Voronov Nikolai Andreevich** – candidate of biological sciences, senior lecturer at the Yaroslavl Aerospace Military Academy of the Ministry of Defence of the Russian Federation; associate professor at the Yaroslavl state university named after P.G. Demidov, Russia, Yaroslavl.

---