

УДК: 615.82 – 056.266

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
(обзор литературы)**

О.И. БЕЛИЧЕНКО, А.А. БАБАЕВА, А.В. СМОЛЕНСКИЙ

НИИ Спортивной медицины ФГБОУ Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК), Центральная Клиническая больница с поликлиникой УДП РФ, Сиреневый б-р, д. 4, стр. 4, Москва, 105077, Россия

*«... Инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий, ... на медицинское, психологическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе, ... восстановление трудоспособности; на помощь ... и другие виды обслуживания, которые позволят им максимально проявить свои возможности и способности и ускорят процесс их социальной интеграции и реинтеграции ...»
(Декларация ООН о правах инвалидов. 1975. п.п.1)*

Аннотация. Проблема формирования здорового образа жизни для граждан с ограниченными возможностями на сегодняшний день крайне актуальна. Проблема инвалидности является глобальной и весьма значимой для любой страны мира. В России, в связи с ухудшающейся экологической ситуацией и высоким уровнем заболеваемости и травматизма, число людей имеющих те или иные ограничения жизнедеятельности растет. Одним из приоритетных направлений в работе с инвалидами является решение вопросов создания безбарьерной среды для их жизнедеятельности, что наряду с комплексом реабилитационных и абилитационных мероприятий должно способствовать интеграции инвалидов в социум. Одним из видов реабилитационного воздействия в отношении инвалидов является адаптивная физическая культура и спорт. Большое значение для эффективной реабилитации инвалидов играет стремление к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, инвалидность, социальные барьеры, безбарьерная среда, адаптивная физическая культура, физкультурно-оздоровительные мероприятия, реабилитационные и абилитационные процессы.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND ITS ROLE IN THE FORMATION OF A HEALTHY
LIFESTYLE IN PERSONS WITH DISABILITIES
(literature report)**

O.I. BELICHENKO, A.A. BABAEVA, A.V. SMOLENSKY

Research Institute of Sports Medicine of the Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Central Clinical Hospital with Polyclinic UDP RF, Sirenevyy Bulvar, 4, str. 4, Moscow, 105077, Russia

Abstract. The problem of forming a healthy lifestyle for people with disabilities is very topical today. The problem of disability is global and very significant for any country in the world. In Russia, the number of people who have some or other disabilities is growing due to deteriorating ecology and a high incidence of morbidity and injury. One of the priorities for dealing with people with disabilities is to address the creation of barrier-free environments for their livelihoods. This, along with a complex of rehabilitation and habilitation activities, should promote the integration of disabled people into society. Adaptive physical culture and sports are one of the types of rehabilitation impact on disabled people. A great importance for effective rehabilitation of disabled people is the desire for a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, disability, social barriers, barrier-free environment, adaptive physical education, sports and recreational activities, rehabilitation and habilitation processes

Проблема формирования *здорового образа жизни* (ЗОЖ) для граждан с ограниченными возможностями на сегодняшний день крайне актуальна [2, 6]. В начале 21 века приходится констатировать тот факт, что в России, в связи с ухудшающейся экологической ситуацией и высоким уровнем заболеваемости и травматизма, число людей имеющих те или иные ограничения жизнедеятельности растет. Проблема их социальной адаптации в обществе является чрезвычайно актуальной в настоящее время. Здоровье и трудоспособность населения – несомненные ценности государства, тот потенциал, который обеспечивает прогрессивное развитие общества. Поэтому по отношению государства и общества к инвалидам

можно судить об обществе и направлении его дальнейшего развития [4, 8]. Проблема инвалидности является глобальной и весьма значимой для любой страны мира. Она сопровождала человечество всегда и, вероятно, останется в будущем только потому, что с развитием цивилизации не уменьшится количество техногенных катастроф, сопровождающихся травмами и болезнями, не говоря о заболеваниях, стихийных бедствиях и вооруженных конфликтах [5, 6]. Инвалидность – ограничения в возможностях, обусловленные физическими, психологическими, сенсорными, социальными, культурными, законодательными и иными барьерами, которые не позволяют человеку, имеющему инвалидность, быть интегрированным в общество и принимать участие в жизни семьи или общества на таких же основаниях, как и другие члены общества [6]. В современном обществе давно и прочно укоренилась мысль, что инвалид – больной человек, и соответственно ЗОЖ он вести не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет категорию инвалидности, восстановление и укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжелых последствий. Инвалидами были слепой Гомер и глухой Бетховен, Ярослав Мудрый и Франклин Рузвельт. Люди с ограниченными возможностями могут все или почти все. Им просто нужно помочь, и желательнее вовремя. В настоящее время в России каждый десятый человек – инвалид, и численность инвалидов в стране постоянно растет.

Проблемы для инвалидов и России, и даже на Западе, связаны в первую очередь с возникновением многочисленных социальных барьеров, не позволяющих инвалидам активно включиться в жизнь общества. Сама структура производства, быта, культуры и досуга, а также и социальных услуг часто не приспособлена к нуждам инвалидов (проблемы инвалидов-колясочников в общественном транспорте, в переходах, подъездах домов, отсутствие лифтов и т.д.). Инвалид, который не может передвигаться самостоятельно, ограничен в движении – вообще часто не может выйти из квартиры! Нередко инвалиды становятся особой социально-демографической группой с меньше возможностью передвижения более низким уровнем дохода, меньшей возможностью получения образования и особенно, адаптации в производственной деятельности, и лишь небольшое число инвалидов имеет возможность полноценно работать и получать адекватную своему труду заработную плату.

В современной науке существует значительное количество подходов к теоретическому осмыслению социальных проблем инвалидности, лиц с ограниченными возможностями. Одним из приоритетных направлений в работе с инвалидами является решение вопросов создания безбарьерной среды для их жизнедеятельности, что наряду с комплексом реабилитационных и абилитационных мероприятий должно способствовать интеграции инвалидов в социум. Для более успешной работы в этом направлении в регионах, как правило, осуществляется целевое планирование путем разработки и принятия комплексных программ по вопросам медико-социальной реабилитации и профессиональной занятости инвалидов, социальной защиты детей-инвалидов, создания в регионе безбарьерной среды для граждан с ограниченными возможностями [3, 6, 11].

На сегодняшний день становится все более популярной идея активного вовлечения общества в процесс реабилитации инвалидов. Одним из видов реабилитационного воздействия в отношении инвалидов является *адаптивная физическая культура* (АФК) и спорт.

АФК – это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Одним из ведущих направлений АФК является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека... [10].

Большое значение для эффективной реабилитации инвалидов играет стремление к ЗОЖ. Одним из аспектов качественного комплексного реабилитационного воздействия в отношении каждого отдельно взятого инвалида является его мотивация на активное участие в реабилитационном процессе. При этом очень важным фактором формирования ЗОЖ инвалида является его посильное участие в *физкультурно-оздоровительных мероприятиях* (ФОМ) под контролем лечащего врача медицинской организации, центра восстановительной терапии, реабилитационного, а также санаторно-курортного учреждения. Проблема лечебной физкультуры и ФОМ в целом весьма актуальна не только в смысле профилактики заболеваний, но и в смысле профилактики их утяжеления, формирования осложнений, выхода пациентов на инвалидность в связи со стойкостью функциональных нарушений организма, а также профилактики утяжеления инвалидности.

Связь медицины и АФК обусловлена единым объектом познания и преобразования. В обоих случаях таковыми выступают люди с ограниченными возможностями вследствие врождённых либо приобретённых заболеваний и травм. Это приводит к весьма существенному сродству задач, принципов, средств и методов работы с такими лицами.

Главная цель АФК как вида физической культуры в отношении граждан с ограниченными возможностями – максимальное восстановление нарушенных у человека функций организма и развитие жизнеспособности инвалида на всех уровнях его бытия: от минимального обеспечения витальных процессов до высших проявлений возможностей человека, вплоть до установления рекордных достижений в телесном и духовном развитии [1, 3].

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.

В качестве детерминант физической активности, действующих на различных этапах индивидуального развития человека, рассматриваются морфофизиологические (физическое развитие, физическая подготовленность, физические отклонения), средовые (доступность оборудования и мест для занятия физкультурой, сезонность, безопасность), психологические, социологические и демографические факторы (самоэффективность, мотивированность, знания и установки, влияние родственников, друзей, уровень образования и общей культуры, социально-экономический статус, профессия, возраст) [3]. Все эти детерминанты могут в полном объеме рассматриваться в отношении инвалидов как особой категории граждан. Говоря об АФК, необходимо понимать, что она призвана посредством рационально организованной двигательной активности инвалида, используя сохраненные функции его организма, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приблизить психологические возможности организма и личность к самореализации в обществе [1, 3]. В рамках реабилитационного процесса в отношении граждан с ограниченными по состоянию здоровья возможностями, АФК и спорт как факторы формирования ЗОЖ, решают следующие важные задачи: педагогические, воспитательные, развивающие, реабилитационные, компенсаторные, профилактические [2, 4, 9].

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Он оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям [7].

ФОМ реализуются в летних и зимних оздоровительных лагерях, в реабилитационных центрах, в медицинских организациях, в санаториях, в семейно-оздоровительных клубах, а также самостоятельно. Важную роль в формировании ЗОЖ граждан с ограниченными по состоянию здоровья возможностями играют общественные организации инвалидов, центры восстановительной терапии, спортивные, в том числе, спортивно-адаптивные школы, а также ближайшее окружение человека. Как форма ФОМ для инвалидов выделяется адаптивный, или оздоровительный, туризм. В нем могут принимать участие люди с различными проблемами со стороны здоровья. *Адаптивный туризм* может быть представлен в виде походов выходного дня, оздоровительно-туристических лагерей, многодневных походов, адаптированных для групп людей с инвалидностью. Также распространены водные виды ФОМ, которые формируют здоровый образ жизни. Водные виды АФК успешно применяются с инвалидами практически всех нозологических групп, в искусственных (бассейны, аквапарки) или естественных (реки, озера, моря, океаны) водоемах. В последние годы используются дополнительные способы воздействия на различные сенсорные системы занимающихся: музыка, в том числе музыкальное сопровождение выполнения конкретных упражнений; световые воздействия (цветомузыка), различные ароматические добавки, вибрационные потоки воды. Широко используются при осуществлении мероприятий по реабилитации посредством физической культуры и спорта различные виды двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными (иппотерапия, кинолотерапия, дельфинотерапия и др.) [3, 8]. К разновидности физической культуры как фактора ЗОЖ инвалидов следует отнести танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации, сочетающие в себе элементы спорта и искусства. Специально разработаны и успешно применяются для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата танцевальные упражнения с применением кресла-коляски. Суть всех принципов спортивно-оздоровительной работы с инвалидами в рамках ведения ЗОЖ – непрерывное физкультурное образование, забота о своем здоровье в течение всей жизни. При этом, принципиальным в данной ситуации является формирование у инвалида осознанной мотивации на занятия АФК и спортом, развитие убежденности в полезности и целесообразности за-

нятий спортивно-оздоровительной работой, осознанном отношении к освоению навыков физической культуры, формирование самоорганизации ЗОЖ [3, 4].

Стратегия достижения лучших результатов медико-социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями всё больше связывается с оценкой качества жизни, которое в современном социуме определяется целым рядом факторов: медико-биологических, психологических, экономических, культурных. Эксперты ВОЗ считают важным развитие исследований качества жизни, как направления, которое имеет свою методологию, критериальный арсенал и является весьма чувствительным показателем при сравнении различных методов лечения профилактики и реабилитации.

Таким образом, ФОМ, выступая фактором формирования ЗОЖ инвалидов, ставят и решают сложные задачи максимального отвлечения граждан с ограниченными возможностями от своих болезней и инвалидности, а также от возникающих в связи с ними проблем оторванности от социума (11). Это происходит в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей формирование и расширение круга общения, активный отдых, развлечение и многие другие формы полноценной человеческой жизни [3, 6]. АФК является одной из форм деятельности, составляющих полноценную жизнь большого человека в его новом состоянии, сформировавшемся в результате заболевания, последствия травмы или дефекта. В развитых странах один доллар, вложенный в решение проблем инвалидов, приносит 35 долларов прибыли! Что касается проблемы инвалидов в доступности окружающей среды, надо отметить, что здесь разработаны меры по созданию для инвалидов социальной инфраструктуры, удобной для проживания. Предполагаются оборудование жилых домов средствами, удобными для перемещения инвалидов, т.е. специальными подъездными дорожками, подъемниками; создание реабилитационных комплексов со спортивными специальными тренажерами и бассейнами; адаптация средств индивидуального, городского и междугороднего пассажирского общественного транспорта, связи и информатики; расширение производства вспомогательных технических средств и бытового оборудования. Однако, при том, что ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида, повышает его стремление получить образование, трудоустроиться, создать семью, необходимо отметить, что никакие указы и пожелания не заставят человека вести ЗОЖ, кроме его собственного стремления, осознанной мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Бабаева А.А., Когут О.А., Беличенко О.И. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни у инвалидов (обзор литературы) // Материалы 2-й Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические аспекты здорового образа жизни», Одесса, 2017. С. 258–264.
2. Бабаева А.А., Смоленский А.В., Беличенко О.И.. Формирование здорового образа жизни и общественное здоровье (обзор литературы) // Терапевт. 2017. №4. С. 60–67.
3. Деденева Ж.Г., Владимирова О.Н. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт в индивидуальной программе реабилитации инвалида (ребенка-инвалида): Учебное пособие для слушателей циклов профессиональной переподготовки и повышения квалификации в сфере медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов. СПб.: СПбИУВЭЖ, 2011. 98 с.
4. Косенкова Т.В. К вопросу об эффективности социальных механизмов управления институтом реабилитации инвалидов // Социально-гуманитарные знания – научно-образовательное издание. 2012. №1. С. 352–360.
5. Косенкова Т.В. Эволюция формирования института реабилитации инвалидов // Социально-гуманитарные знания – научно-образовательное издание. 2010. №5. С. 333–339.
6. Косенкова Т.В., Дмитренко Л.Б., Кравчук Е.В. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как фактор формирования здорового образа жизни у инвалидов // Прикладные информационные аспекты медицины. 2016. №2. С. 77–82.
7. Махов А.С. Информационно-потребностные компоненты формирования мотивации у инвалидов к занятиям адаптивным спортом // Вестник Российского государственного университета им. Канта И. Серия Педагогические и психологические науки. 2010. Вып. 11. С. 99–102.
8. Муравьева В.Н., Амлаев К.Р., Агранович Н.В. Общие и частные вопросы медицинской профилактики / под ред. Муравьева В.Н., Амлаева К.Р. М.: Илекса, 2013. С. 184–185.
9. Смоленский А.В., Михайлова А.В., Беличенко О.И. Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высшего образования / под ред. Смоленского А.В. М.: Издательский центр «Академия», 2015. 320 с.
10. Сунагатова Л.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. №12. С. 603–607.
11. Холостова Е.И. Словарь-справочник по социальной работе. М.: Юрист, 1997. 424 с.

References

1. Babaeva AA, Kogut OA, Belichenko OI. Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktory formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u invalidov (obzor literatury) [Physical culture and sports as factors of formation of healthy lifestyle among persons with disabilities (literature review)]. Materialy 2-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Teoreticheskie i prakticheskie aspekty zdorovogo obraza zhizni», Odessa; 2017. Russian.
2. Babaeva AA, Smolenskiy AV, Belichenko OI. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni i obshchestvennoe zdorov'e (obzor literatury) [The Formation of healthy lifestyles and public health (review of literature)]. Terapevt. 2017;4:60-7. Russian.
3. Dedeneva ZhG, Vladimirova ON. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye meropriyatiya i sport v individual'noy programme reabilitatsii invalida (rebenka-invalida) [Sports and recreational activities and sports in the individual rehabilitation program of disabled person (a disabled child)]: Uchebnoe posobie dlya slushateley tsiklov professional'noy perepodgotovki i povysheniya kvalifikatsii v sfere mediko-sotsial'noy ekspertizy i reabilitatsii invalidov. Sankt-Peterburg: SPbIUVEK; 2011. Russian.
4. Kosenkova TV. K voprosu ob effektivnosti sotsial'nykh mekhanizmov upravleniya institutom reabilitatsii invalidov [To the question about the effectiveness of social control mechanisms by the Institute of rehabilitation of disabled persons]. Sotsial'no-gumanitarnye znaniya – nauchno-obrazovatel'noe izdanie. 2012;1:352-60. Russian.
5. Kosenkova TV. Evolyutsiya formirovaniya instituta reabilitatsii invalidov [Evolution of the formation of the Institute of rehabilitation of disabled persons]. Sotsial'no-gumanitarnye znaniya – nauchno-obrazovatel'noe izdanie. 2010;5:333-9. Russian.
6. Kosenkova TV, Dmitrenko LB, Kravchuk EV, Fizkul'turno-ozdorovitel'nye meropriyatiya kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u invalidov [Sports and recreational activities as a factor of formation of healthy lifestyle among people with disabilities]. Prikladnye informatsionnye aspekty meditsiny. 2016;2:77-82. Russian.
7. Makhov AS. Informatsionno-potrebnostnye komponenty formirovaniya motivatsii u invalidov k zanyatiyam adaptivnym sportom [Information and potrebnosti components of development of motivation of disabled people to adapted and inclusive sports]. Vestnik Rossiyskogo gosudarstvennogo universiteta im. Kanta I. Seriya Pedagogicheskie i psikhologicheskie nauki. 2010;11:99-102. Russian.
8. Murav'eva VN, Amlaev KR, Agranovich NV. Obshchie i chastnye voprosy meditsinskoy profilaktiki [General and special issues of medical prevention]. pod red. Murav'eva VN, Amlaeva KR. Moscow: Ilekta; 2013. Russian.
9. Smolenskiy AV, Mikhaylova AV, Belichenko OI. Sportivnaya meditsina: uchebnik dlya stud uchrezhdeniy vysshego obrazovaniya [Sports medicine: textbook for students of higher education institutions]. pod red. Smolenskogo AV. Moscow: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya»; 2015. Russian.
10. Sunagatova LV, Marchenkova UA. Vliyaniye adaptivnogo sporta na sotsial'nuyu adaptatsiyu invalidov [The Influence of adaptive sports for social adaptation of invalids]. Molodoy uchenyy. 2012;12:603-7. Russian.
11. Kholostova EI. Slovar'-spravochnik po sotsial'noy rabote [Dictionary of social work]. Moscow: Yurist; 1997. Russian.

Библиографическая ссылка:

Беличенко О.И., Бабаева А.А., Смоленский А.В. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2017. №4. Публикация 7-2. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2017-4/7-2.pdf> (дата обращения: 27.10.2017).