**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

***Псарёва А.А.,*** *студентка 2 курса бакалавриата*

***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, институт физической культуры и спорта, г. Санкт-Петербург***

*e-mail:* [*gelya.psarva.03@mail.ru*](mailto:gelya.psarva.03@mail.ru)

***Аннотация.*** В статье рассматривается вопрос социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, с помощью средств адаптивной физической культуры.

***Ключевые слова:*** адаптивная физическая культура, социальная адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES**

***Psareva A.A.,*** *2nd year bachelor's student*

***A. I. Herzen Russian State Pedagogical University, Institute of Physical Culture and Sports, St. Petersburg***

*e-mail:* [*gelya.psarva.03@mail.ru*](mailto:gelya.psarva.03@mail.ru)

***Abstract:*** The article deals with the issue of social adaptation of children with disabilities using means of adaptive physical culture.

***Keywords:*** adaptive physical education, social adaptation, children with disabilities.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в новом качестве, проблему освоения новых знаний, двигательных умений и навыков, развития совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей. А это немыслимо без средств и методов адаптивной физической культуры [1].

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на развитие физических качеств и способностей человека, а также его адаптацию к социальной жизни.

В XXI веке мы все больше встречаемся с проблемой социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Для здорового ребёнка двигательная активность является обычной потребностью, которая реализуется в повседневной жизни. В то же время для инвалида физические упражнения являются жизненно необходимыми, так как они помогают ему адаптироваться к окружающей действительности и способствуют его социальной адаптации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в социальной адаптации. Адаптивная физическая культура является важным инструментом, помогающим им в этом. Адаптивная физическая культура создает положительный баланс для формирования основных сфер психофизического развития: моторной, координационной, речевой, интеллектуальной, а также способствует компенсаторной перестройке нарушенных или отсутствующих анализаторов: слухового, зрительного, речевого, двигательного.

Участие в групповых занятиях способствует социализации и созданию пространства для обмена знаниями и опытом. Столкнувшись с совместной физической активностью, дети приобретают навыки работы в команде и поддержки друг друга, что способствует развитию дружеских связей. Особое значение имеет применение индивидуальных подходов и специализированного оборудования, которое позволяет учесть все индивидуальные особенности каждого ребенка.

Улучшение эмоционального состояния, повышение самооценки и развитие чувства принадлежности – это не только психологические аспекты адаптивной физической культуры. При всем при этом, адаптивная физическая культура в данном контексте выступает, как комплексный подход к социальной адаптации, который открывает новые возможности для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура способствует развитию навыков саморегуляции и контроля. Участие в таких занятиях требует от детей сосредоточенности и упорства, что способствует формированию полезных привычек и чувства ответственности. Эти навыки, приобретенные в ходе занятия, могут быть успешно применены в других областях жизни ребенка, включая учебу и взаимодействие со сверстниками [2].

Кроме того, занятия адаптивной физкультурой помогают родителям и другим членам семьи лучше понять и оценить индивидуальные особенности своих детей. Создание сообщества, где взрослые могут обмениваться опытом и находить поддержку, становится важной частью процесса адаптации. Совместные мероприятия, такие как спортивные праздники или соревнования, укрепляют семейные узы и содействуют общему вовлечению в жизнь ребенка.

Участие детей с ограниченным возможностями здоровья и их семей в спортивных мероприятия и праздниках создает активное взаимодействие родителей и детей, это способствует общению и взаимной поддержке. Через физическую активность они обмениваются опытом, что обогащает их жизни и повседневность всей семьи. Таким образом, адаптивная физическая культура выходит за рамки простых упражнений и становится основой полноценной, разнообразной и активной жизни, не только ребёнка, но всей семьи.

Вовлечение родителей в процесс занятий по адаптивной физической культуре играет ключевую роль. Они становятся свидетелями успехов своих детей, что формирует положительный эмоциональный фон в семье. Совместные спортивные занятия укрепляют семейные узы, наполняя их теплом и поддержкой.

Специалистами в области адаптивной физической культуры являются люди, работающие в образовательных учреждениях, досуговых центрах; спортивных клубах. Их деятельность включает в себя обучение, физическую реабилитацию и составление оптимальных программ тренировок, а так же помощь в социализации людей с ограниченными возможностями здоровья к полноценной жизни.

Также стоит подчеркнуть, что подготовка тренеров и инструкторов в области адаптивной физической культуры является ключевым аспектом. Специалисты должны иметь соответствующую квалификацию для работы с детьми, имеющими различные заболевания и нарушения, чтобы гарантировать безопасные и эффективные занятия. Системный подход в подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры является ключом к успешной реализации программ, предлагающих всем равные шансы на раскрытие своего потенциала.

Адаптивная физическая культура является важным инструментом, который содействует социальной адаптации детей с ограничениями возможностями здоровья. Ее важность трудно переоценивать: она помогает разрушать психологические барьеры, формирует уверенность в себе и позволяет детям осознать свою значимость в обществе и быть на ровне со всеми. Создание инклюзивной среды становится все более актуальным, и именно адаптивная физическая культура может служить связующим звеном [3].

Таким образом, адаптивная физическая культура служит основой для всестороннего развития детей с ограниченными возможностями, открывая перед ними новые возможности и потенциал, который они смогут реализовать в других сферах жизнедеятельности.

***Список литературы***

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
2. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 c. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>
3. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>