

**«Адаптивная физическая культура» и «физическая реабилитация»  
как виды физической культуры  
в интерпретации ученых и будущих специалистов**

Александра Леонидовна Ворожбитова

Северо-Кавказский федеральный университет, Россия  
355009 г. Ставрополь, ул. Пушкина, 1а  
кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: sannmail.ru@rambler.ru

**Аннотация.** Статья содержит обобщение результатов сравнительного изучения видов физической культуры, направленных на восстановление здоровья людей, временно утративших работоспособность, и на интеграцию в социум тех, кто имеет стойкие отклонения в состоянии здоровья. В данном аспекте выявляются противоречия в современном терминопотреблении. Опора как на научно обоснованные концепции, так и на интерпретацию студентов – будущих специалистов дает возможность уточнить параметры указанных видов физической культуры, давших содержание соответствующим учебным дисциплинам в сфере физкультурного образования.

**Ключевые слова:** адаптация; реабилитация; виды физической культуры; терминопотребление; временная нетрудоспособность; инвалидность.

**Введение.** Как известно, важнейшими видами физической культуры, направленными на оздоровление различных групп населения, являются реабилитационная физическая культура и адаптивная физическая культура. Первая наиболее традиционна и универсальна, представлена в спортивной, рекреационной деятельности, в адаптивной физической культуре. На рубеже XX–XXI вв. на первый план общественной жизни выходит адаптивная физическая культура, цель которой – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего *устойчивые* отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность [1]. Вопрос о соотношении обоих видов физической культуры, их общности и различиях представляется актуальным как в теоретическом, так и в практическом планах: оба рассматриваемых вида физической культуры составили содержание учебных дисциплин в высшем физкультурном образовании.

**Материалы и методы исследования.** Материалами исследования послужили научные статьи специалистов по указанным видам физической культуры (метод аналитического обзора) и данные опроса студентов (метод анкетирования). Мы предложили анкеты 35 студентам разных вузов, направлений подготовки и специальностей: направление 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание»; специальность 032101.65 «Физическая культура и спорт» со специализацией «Физическая реабилитация»; специальность 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Участие в анкетировании было добровольным, в нем не приняли участия 16 человек (что говорит об отсутствии интереса к поставленной проблеме, а в ряде случаев, возможно, и об отсутствии знаний). В дальнейшем мы принимали во внимание как материал исследования ответы, полученные от 19 человек, т.е. 54,3% от всего контингента студентов, т.к. они дают возможность выявить уровень понимания самими обучающимися поставленной проблемы. В анкете, в частности, содержались и такие вопросы: Что общего и различного в деятельности специалистов по адаптивной физической культуре и физической реабилитации? Насколько нужны адаптологу знания из области физической реабилитации, а реабилитологу – из адаптивной физической культуры?

**Обсуждение.** Вопрос о соотношении понятий «адаптивная физическая культура» (АФК) и «физическая реабилитация» (ФР) в научной и учебной литературе решается неоднозначно. В популярном учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры» (М., 2010) АФК охарактеризована как «важнейший компонент *всей системы* реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм» [2] (курсив наш. – А.В.). Таким образом, в данном контексте понятие «реабилитация» является понятием *более широким*, чем адаптация. Такой подход оправдан с позиций исторического развития: адаптивная физическая культура формировалась в рамках теории физической реабилитации, а адаптивный спорт (спорт инвалидов) долгое время называли реабилитационным спортом. Именно поэтому, на наш взгляд, теория и практика адаптивной физической культуры, по С.П. Евсееву, «весьма динамична в своих понятиях и терминах» [3]. Со столь же широким диапазоном в теории физической культуры применялся и термин «адаптация». В 1970–1980 гг., да и в наши дни, адаптацией называют физиологическое и психологическое приспособление спортсмена к высоким требованиям тренировочной и

соревновательной деятельности, примерами чему могут служить монография В.Н. Платонова «Адаптация в спорте» (Киев, 1988), работы А.С. Солодкова (например, [4]).

Широкое распространение и важнейший общественный статус АФК получает с 1996 г., когда началось изучение богатейшего практического опыта отечественных и зарубежных специалистов и формирование на этой базе теории адаптивной физической культуры. Последняя как вид физической культуры становится «основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации, саморазвития, самовыражения, самореализации, приспособления к условиям жизни в современном городе, обществе» [5].

В отличие от адаптивной физической культуры, физическая реабилитация – более традиционное понятие. Это вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий [6]. Однако в разграничении понятий адаптивной физической культуры и физической реабилитации пока нет достаточной четкости и единого понимания. Так, в докторской диссертации Л.В. Шапковой «Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования» понятие физической реабилитации оказывается уже понятием адаптивной физической культуры. Родовая иерархия и компонентный состав адаптивной физической культуры [7], где одним из прочих компонентов выступает реабилитация (ее можно понимать в полном объеме). Сразу же даются и определения всем компонентам, в том числе и реабилитации, но с верным уточнением – «двигательной реабилитации», части комплексной (медицинской, физической, психической, профессиональной, социальной) реабилитации, «направленной на восстановление и/или компенсацию утраченных или временно нарушенных функций и трудоспособности после перенесенных заболеваний, травм, физических или психических напряжений средствами и методами физической культуры» [9]. Без оговорки к упомянутому выше рис. 1, что физическая реабилитация – самостоятельный вид физической культуры, что она необходима и другим категориям лиц, а не только лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам здесь, видимо, не обойтись. Хотя статус АФК и ФР как равноправных видов ФК никем не оспаривается, в практическом терминопотреблении их различия нередко стираются. Порой в многочисленных статьях, которые мы не будем здесь перечислять, дело доходит едва ли не до понимания их как синонимов. Наверное, можно будет услышать возражения, что значение понятий каждый раз должно определяться из научного контекста, но очевидно также, что вопрос о разграничении понятий АФК и ФР пока нуждается в дальнейшей теоретической корректировке и уточнениях.

Что касается опрошенных нами студентов, то, не владея сложными научными концепциями, они чувствовали сложность проблемы интуитивно. Анализ полученных ответов показал, что в интерпретации студентов адаптивная физическая культура и физическая реабилитация – это виды («части») общей физической культуры, которые «занимаются укреплением физических сил людей»: в первом случае инвалидов, во втором – временно нетрудоспособных, восстанавливающих свою работоспособность после перенесенной травмы или заболевания. В последнем случае имеется в виду восстановление **временно** утраченных функций организма. Подчеркиваются «различия понятий: адаптация – приспособление, реабилитация – восстановление». Однако можно встретить и некорректные определения их общности: реабилитологи порой видят ее в том, что оба процесса направлены на восстановление организма человека с ограниченными возможностями здоровья» (20%). При выявлении различий будущими специалистами в области адаптивной физической культуры также были допущены неточности: «Адаптивной физической культурой занимаются инвалиды для достижения наивысших результатов, а в физической реабилитации приоритеты – здоровье, отдых» (реабилитация здесь перепутана с рекреацией).

Наиболее важными для нас оказались ответы на прямой вопрос: «Что общего и различного между АФК и ФР?». Подавляющее большинство респондентов подчеркнули: обе направлены на восстановление или формирование навыков борьбы с физическими заболеваниями, на улучшение состояния здоровья человека; объект приложения их деятельности один – организм человека. При этом различия также осознаются достаточно четко: «Адаптивная физическая культура направлена на контингент людей с необратимыми в большинстве случаев отклонениями в состоянии здоровья, а физическая реабилитация – на людей после травм, заболеваний. Адаптивная физическая культура не вылечивает людей» (заметим, что это суждения будущих реабилитологов); «адаптивная физическая культура направлена на то, что людей учат жить с отклонениями, которые у них есть. А реабилитация старается эти отклонения вылечить или по возможности сделать их менее заметными и для пациента, и для его окружения». Один из адаптологов определил различия предельно кратко: «АФК – это только инвалиды, а реабилитация – кто угодно».

При сопоставлении общего и различного существенно обогащаются определения понятий: отмечается не только то, что адаптивная физическая культура направлена на работу с инвалидами, физическая реабилитация – на работу с практически здоровыми людьми, но и то, что «адаптивная физическая культура создана для интеграции инвалидов в социум, а физическая реабилитация – на

восстановление частично или временно утраченных функций». Тем не менее 20% реабилитологов считают своими пациентами также инвалидов.

Разумеется, более четкие определения будущие специалисты дадут, исходя из собственного опыта учебной подготовки. Но в целом даже студенты, получающие специальность, не связанную с АФК или ФР (032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»), также правильно понимают общее и различное в понятиях «адаптация» и «реабилитация»: и то, и другое – «тоже физическая культура». Конечно, их ответы были не так точны и детальны, как у тех, кто прошел специальную подготовку по этим видам физической культуры: в них имелись некоторые неточности в определении понятий. В целом же опрошенные верно понимают, что и АФК, и ФР направлены на облегчение состояния потерявших здоровье людей. Для этой подгруппы характерно широкое понимание адаптивной физической культуры, сближающее ее с физической реабилитацией: они видят в ней комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на адаптацию и восстановление организма.

Важно, что студенты понимают необходимость индивидуального подхода в своей профессиональной деятельности: инвалиду «необходима специально подобранная программа, которая поможет ему адаптироваться к условиям в этом мире»; реабилитологи тоже считают необходимым рекомендацию физических упражнений, «индивидуально подобранных для занимающегося».

На вопросы «Целесообразно ли реабилитологу использовать знания из области адаптивной физической культуры?» и, соответственно, адаптологу – из области физической реабилитации, утвердительными (и правильными) были 100% ответов во всех подгруппах. Варьировался ответ: «Каждый специалист должен охватывать знания по физической культуре в нескольких направлениях, чтобы расширить возможности своих занятий». Только 8,2% реабилитологов посчитали, что знания по адаптивной физической культуре могут понадобиться для работы «лишь с определенным контингентом людей, но незначительно». Большинство же отмечало, что «Для специалиста-реабилитолога очень важны знания из области адаптивной физической культуры. Прежде всего потому, что специалисту в области адаптивной физической культуры в гораздо большей степени, чем реабилитологу, приходится уделять внимание «психологическому восстановлению»: «А физическое улучшение состояния пациента невозможно без уверенности в себе (то есть он не должен чувствовать себя ущербным), поэтому будет очень грамотно поступать реабилитолог, если в своей практике будет использовать знания и по психологическому воздействию на людей из сферы адаптивной физической культуры». Или: «Каждый реабилитолог должен обладать такими знаниями (из области адаптивной физической культуры. – А.В.), а настоящий специалист – это тот, который будет владеть методами физической реабилитации да еще к этому сможет применить знания по адаптивной физкультуре».

Будущими специалистами в области адаптивной физической культуры понятие «реабилитация» порой правильно употребляется при описании своей будущей деятельности в своем общем значении, а не как термин, обозначающий направление подготовки. Также употребляют термин «адаптация» и реабилитологи. В подгруппе будущих специалистов в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма также совершенно правильно было замечено: «Вообще адаптация – неотъемлемая часть человеческой жизни. И насколько она заложена в человеке, настолько он сможет противостоять различным изменениям окружающей среды». И все же сложность вопроса, заключающаяся в том, что элементы физической реабилитации присутствуют в адаптивной физической культуре и наоборот, что соотносимость этих двух видов физической культуры нечетко охарактеризована в научных и учебных трудах, наблюдаются противоречия в терминологии, студентами пока не осознаются.

**Заключение.** Полученные нами данные опроса будущих специалистов свидетельствуют, что студенты, получающие высшее физкультурное образование, независимо от направления подготовки, в целом верно разграничивают адаптивную физическую культуру и физическую реабилитацию как виды физической культуры, осознают различия целей и задач работы в этих областях и в то же время видят нечто общее. Благодаря сравнительной интерпретации сущность этих двух видов физической культуры обогащается некоторыми новыми моментами общего и специфического. В то же время студентам следует учитывать противоречия в терминологии, иногда допускаемые в научной и учебной литературе при анализе содержания и структуры научных и учебных дисциплин, изучающих рассматриваемые виды физической культуры. Определенная корректировка разграничения адаптивной физической культуры и физической реабилитации продолжает оставаться актуальной проблемой.

#### **Примечания:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). 3-е изд. М., 2010. С. 37.
2. Там же. С. 36.

3. Евсеев С.П., Милодан В.А. Термины и понятия в сфере адаптивной физической культуры // Матер. Первого междунар. конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20–22 декабря 2006 года, Россия, Санкт-Петербург. СПб., 2007. С. 78.
4. Солодков А.С. Термины и понятия физиологической адаптации в спорте // Матер. Первого междунар. конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20–22 декабря 2006 года, Россия, Санкт-Петербург. СПб., 2007. С. 219-222.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Т. 1 (Под общей ред. проф. С.П. Евсеева). 3-е изд. М., 2010. С. 108.
6. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры / Курс лекций. Екатеринбург, 2004. С. 14.
7. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования: Дисс. ... д-ра пед. наук. С.-Петербург, 2003. С. 94.
8. Там же. С. 99.

UDC 378

**‘Adapted Physical Education’ and ‘Physical Rehabilitation’ as Types of Physical Training,  
Interpreted by Scientists and Future Specialists**

Alexandra L Vorozhbitova

North-Caucasus Federal University, Russia  
1a Pushkina Str., Stavropol 355009  
PhD (Education), Assistant Professor  
E-mail: sannmail.ru@rambler.ru

**Abstract.** The paper contains brief results of comparative study of types of physical education, aimed at the recovery of health of people with temporary physical inability and integration of people with permanent impairment into society. Contradictions in modern use of terms are detected in this aspect. Reliance on both scientifically-based concepts and interpretations by students – future specialists enables to refine the parameters of the mentioned types of physical education, having given the content to the relevant subjects in the field of physical education.

**Keywords:** adaptation; rehabilitation; types of physical education; terms use; temporary physical inability; disability.