

А.М. Кононов, С.К. Кононова, Т.К. Давыдова,
М.А. Варламова, Ю.И. Хабарова, А.С. Федотов,
А.Е. Адамова, П.С. Назарова

DOI 10.25789/YMJ.2020.69.24

УДК 613.71:369

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ НАУКА

Адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам, способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. В данной статье авторы определяют адаптивную физическую культуру не только как способ применения средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и как исследовательскую задачу в общей программе изучения нейродегенеративных заболеваний в Якутском научном центре комплексных медицинских проблем.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, качество жизни, инвалидизация.

Adaptive physical culture forms a conscious attitude to one's strength, the ability to overcome not only physical, but also psychological barriers that prevent one from leading a fulfilling life. In article the authors defined adaptive physical culture not only as a method of using physical education for people with health problems, but also as a research task in the general program for studying neurodegenerative diseases at the Yakut Science Centre of Complex Medical Problems.

Keywords: adaptive physical culture, rehabilitation, quality of life, disability.

Введение. Первые попытки приобщения инвалидов к спорту были приняты в XIX в., когда в 1888 г. в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. Впервые Олимпийские игры для глухих проведены в Париже 10-17 августа 1924 г. Программа игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после Второй мировой войны. В 1944 г. в Центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток-Мандевиле была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения. Ее создатель, профессор Людвиг Гуттман, нейрохирург, со временем стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата [6].

Обширная многолетняя история инвалидного спорта и реабилитации инвалидов в зарубежных странах выдает огромное количество научных исследований и публикаций [21-23, 26]. Физическая активность неразрывно связывается с качеством жизни и психологическим благополучием человека, начиная с детства [22,23]. На высоком уровне организована социальная адаптация инвалидов, разрабатываются инновационные методы физической и психологической реабилитации [23, 25, 26, 31]. В зарубежной научной литературе не встречается выражение «адаптивная физическая культура», чаще используется «реабилитация», «упражнения или фитнес», «физическая активность лиц с какими-либо нарушениями» и т.д. [25, 31, 33].

В России с 1980 г. проводятся спартакиады, различные соревнования, турниры для инвалидов по многим видам спорта. В 1989 г. была проведена первая Всесоюзная спартакиада инвалидов. Но только в 1992 г. в Барселоне наши спортсмены-инвалиды впервые участвовали в Паралимпийских играх. До этого времени по идеологии советского правительства и общественного строя считалось, что в СССР нет проблем, а значит, нет инвалидов [9].

Медико-социальная помощь инвалидам занимает важную и существенную часть общей социальной политики любого государства. Нормативное регулирование сферы восстановительной медицины для лиц с ограниченными возможностями основано на международных договорах и конвенциях, дополненных системой национального законодательства. Федеральный за-

кон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает: физическая реабилитация – это процесс восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. В законе указано, что власти субъектов и органы местного самоуправления имеют право оказывать содействие развитию физической культуры и спорта среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [1].

Адаптивная физическая культура приобрела множество направлений в России: учебно-методическое, образовательное, спортивно-оздоровительное, медико-лечебное, социальное, психологическое.

Научные исследования по данным направлениям многообразны и обширны. Анализируя особенности физического воспитания студентов с отклонениями здоровья, авторы делают вывод о слабой развитости социально-психологической и дидактической адаптации студентов. Для них не характерны упорство и целеустремленность, умение собраться и преодолеть лень. Они обладают низкой устойчивостью к простудным заболеваниям, страдают гиподинамией, проявляют скептическое отношение к занятиям физической культурой. Задача преподавателей физической культуры заключается в организации занятий таким образом, чтобы они оказывали видимый оздоровительный и тренировочный эф-

ЯНЦ КМП: КОНОНОВ Алексей Михайлович – м.н.с., Alexkon10@mail.ru, КОНОНОВА Сардана Кононовна – к.б.н., с.н.с., konsard@rambler.ru, ДАВЫДОВА Татьяна Кимовна – к.м.н., в.н.с.-руковод. лаб., tanya.davydova.56@inbox.ru, ВАРЛАМОВА Марина Алексеевна – м.н.с., Varlamova.m@yandex.ru, ХАБАРОВА Юлия Ильинична – м.н.с., зав. отделением, september062007@mail.ru, АДАМОВА Алина Евгеньевна – м.н.с., врач невролог, adalina666@yandex.ru, НАЗАРОВА Пелагея Святославовна – м.н.с., врач невролог, pelageyanazarova83@gmail.com; ФЕДОТОВ Александр Сергеевич – студент МИ СВФУ им. М.К. Аммосова, uni.fedotov@gmail.com.

фект, направленный на постепенное и последовательное улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма студентов [19]. Это возможно, по мнению авторов, лишь при соблюдении ряда дидактических принципов:

- систематичности (непрерывное использование любых средств физической культуры);
- от «простого к сложному» (постепенное повышение требований к организму занимающегося, включение в содержание занятий периодически более сложных видов упражнений и увеличение объема и интенсивности физической нагрузки);
- доступности (все средства физической культуры должны быть доступны как повсей структуре, так и по уровню физической нагрузки);
- чередования, или рассеянной мышечной нагрузки;
- сознательной активности (активное участие обучающегося в занятиях, понимание им задач и возможностей физических упражнений) [19].

По исследованию социальных возможностей российской системы реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями авторы подчеркивают, что неверно решать задачи реабилитационной практики в отношении лиц с ограниченными возможностями только медицинскими методами, поскольку адаптивная физическая культура является объектом интереса различных социальных институтов. Существующие в настоящее время методы оценки состояния здоровья и функционального статуса данной категории населения, по большей части, ограничиваются констатацией медицинских проблем. При этом остаются открытыми вопросы эмоциональной, психологической, коррекционно-педагогической и социальной направленности, составляющие качество жизни и требующие привлечения социологического инструментария [8].

Адаптивная физическая культура является исторически сложившейся и широко применяемой практикой, приобретающей характерные черты социального института, использующей многовековые достижения и традиции медико-социальной и профессиональной педагогической реабилитации [8].

Организм человека, являясь самоорганизующейся системой, способен развиваться и видоизменяться в условиях нестабильной внешней среды. Наличие сознания, способность к рефлексии и присутствие воли позволяют

направлять собственное развитие в желаемое русло. Однако сложность структуры нашего организма, обилие возможностей, выходящих за рамки понимания, наличие компенсаторных механизмов, работа которых часто в силу своей многокомпонентности и неумовимости проявлений не поддается осмыслению, порождают проблемы в аспекте контроля и управления. В ходе организованного процесса, составляющего основу физической подготовки, отмеченная многоликость, изменчивость и мультифункциональность предмета преобразований становится причиной возникновения сложных препятствий, которые не всегда можно преодолеть, слепо опираясь на прочность собственной конструкции, действуя просто и прямолинейно. Имеющиеся на сегодняшний день методики обучения и тренировки весьма многочисленны и разнообразны, отличаются друг от друга по содержанию, эффективности, целенаправленности. О методах, школах и целых направлениях специальной физической подготовки также можно сказать, что все они занимают свою нишу, имеют свои достоинства, недостатки и характерные особенности [14].

Активно расширяется использование многообразных средств и форм АФК как инновационной образовательной области, направленной на «...максимально возможное развитие жизнеспособности людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой или оставшихся в процессе жизни телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимых субъектов общества» [10].

Использование средств и методов адаптивной физической культуры в работе с лицами, имеющими различные нарушения в развитии, затруднения в обучении, трудности в адаптации, позволяет преодолевать эти нарушения, предупреждать развитие патологических состояний, укреплять их психическое здоровье. Многолетний опыт применения физической реабилитации в ряде зарубежных стран показывает бесспорное улучшение состояния пациентов с различной степенью нарушений. Это улучшение проявляется в повышении общей работоспособности и большей восприимчивости к традиционным терапевтическим методам, связанным часто с сокращением

необходимого медикаментозного лечения [17].

Адаптивная физическая культура как интегративная наука

В настоящее время человек рассматривается не только как инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но как цель, результат, смысл этих преобразований и существования самого общества. Это обусловлено появлением новой концептуальной системы взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. Такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличения гласности. Именно эти процессы вскрыли одну из самых сложных проблем современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей страны, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников средней и высшей школы. В России наибольший опыт применения средств и методов физической культуры в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, накоплен в лечебном и образовательном направлениях (особенно в специальном образовании). Поэтому очень часто адаптивную физическую культуру трактуют как часть лечебной физической культуры или сводят ее только к адаптивному физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии. Признавая бесспорные достижения отечественных специалистов в обозначенных направлениях, не стоит сужать функции такого емкого и широкого социального феномена, как АФК [2, 3, 5, 7, 12].

Например, многие исследователи проблем реабилитации при травматической болезни спинного мозга считают, что важнейшее значение имеют методы замещающих компенсаций, в основе которых лежит увеличение двигательных возможностей больного за счёт сегментов спинного мозга, частично сохранивших свою структуру и ранее в этих движениях не участвовавших, а также вовлечение в двигательные акты ослабленных мышц переходной зоны выше уровня травмы совместно со здоровыми мышечными группами. Эти механизмы являются теоретическим обоснованием применения средств физической культуры

в комплексе. Тактика реабилитации основывается на общих принципах длительного, непрерывного и систематического воздействия комплексом восстановительных средств, ведущее место среди которых отводится физическим упражнениям (кинезотерапии) и воспитанию необходимых потребностей в систематических занятиях физкультурой. Разработаны методические приёмы, которые позволяют заставить больного выполнить движение и поверить в возможность реабилитации мер по восстановлению функций, утраченных в результате травмы спинного мозга. Эффективность кинезотерапии повышается, если она применяется в комплексе с физическими методами лечения и медикаментозными средствами направленного действия. Восстановление утраченных функций под влиянием физических упражнений достижимо только у больных с устранённой компрессией спинного мозга, восстановленной анатомической целостью позвоночного канала и стабилизацией позвонков. В остальных случаях возможно лишь приспособление к дефекту [11].

Исследования по АФК у детей с расстройством функции зрения показали их слабое физическое развитие, нарушение координации и точности движений, функциональные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. Комплекс адаптивного физического воспитания состоял в занятиях физической культурой (утренняя гимнастика под музыку, подвижные игры на свежем воздухе, закаливающие мероприятия и др.); включал в себя лечебную физическую культуру (ЛФК) и сезонный приём в возрастной дозировке адаптогенов и витаминов, фитолечение, индивидуальные занятия различными видами гимнастики (специальные физические упражнения для больших групп мышц, специальную гимнастику для зрения). Особое внимание уделяли упражнениям дыхательной системы, так как слабовидящие дети подвержены частым респираторным заболеваниям из-за сниженного иммунитета. В качестве одного из средств адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения были выбраны занятия лечебной физической культурой в воде. Для повышения подвижности в суставах помогали универсальные упражнения на гибкость, выполняемые в воде, поскольку выталкивающая сила воды обеспечивает пассивное растягивание, а лобовое сопротивление

ние, оказываемое водой, ограничивает скорость движений, уменьшает риски повреждения суставов и мышц [15].

Таким образом, АФК как наука исследует содержание, структуру, функции АФК, ее цель, принципы, задачи и средства, особенности деятельности занимающихся и специалистов в этой области; разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы, содержание различных компонентов (видов) АФК, обосновывает и проверяет на практике ее новые виды и формы, направленные на удовлетворение разнообразных потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Одной из главных проблем теории АФК является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, особенностей их личности и индивидуальности; проблема исследования процесса формирования и корректировки аксиологической концепции жизни данной категории населения, преодоление психологических комплексов с помощью средств и методов АФК [3, 4, 12, 17].

Теория АФК должна раскрыть ее сложные взаимосвязи с другими областями науки и практики общества – здравоохранением, образованием, социальным обеспечением, ФК и др., а также разработать технологии формирования готовности общества к принятию инвалидов как равноправных его членов, обладающих самооценностью и огромным творческим потенциалом в самых различных видах человеческой деятельности. Важнейшей проблемой теории АФК является изучение особенностей умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями [4, 13, 18].

АФК для нейродегенеративных заболеваний

Нейродегенеративные заболевания (НДЗ) характеризуются постепенно нарастающими двигательными нарушениями и атрофией мышц. Физические упражнения для групп больных НДЗ необходимы для улучшения двигательных функций, дыхания, общего состояния здоровья [31]. Значительный объем исследований поддерживает мнение, что для людей, живущих с различными медленно прогрессирующими нарушениями, физические упражнения и физическая активность дают положительные психосоциальные эффекты и более широкие терапевтические преимущества, такие как восстановление уверенности в себе,

снятие акцента на своих физических недостатках и инвалидности, восстановление чувства контроля над физическим здоровьем и эмоциональным благополучием, сохранение самоидентичности, ограничение связанных с болезнью психологических расстройств и воспитание чувства принадлежности путем установления связи с другими людьми [20, 21, 23, 27, 29, 30].

Физические упражнения, направленные на приятные ощущения, например, выполнение упражнений для своего внутреннего удовлетворения и наслаждения, а не по причинам, которые просто связаны с улучшением физического состояния, а также социальная поддержка могут оказать положительное влияние на качество жизни [25, 32].

Были получены значительные психосоциальные выгоды, которые свидетельствуют о том, что множественные и взаимодействующие психосоциальные конструкторы лежат в основе активного участия в физических упражнениях для людей, живущих с прогрессирующими НДЗ [28].

Заключение. Нам представляется важным изучить исследовательскую область адаптивной физической культуры для больных с НДЗ в рамках развития Центра нейродегенеративных заболеваний в Клинике ЯНЦ КМП. Одной из главных целей АФК является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, особенностей их личности и индивидуальности; проблема исследования процесса формирования и корректировки аксиологической концепции жизни данной категории населения, преодоление психологических комплексов с помощью средств и методов АФК. В данной области АФК пересекается с биоэтическими и психосоциальными направлениями исследований.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Federal Law №329-FZ of 04.12.2007 "On physical culture and sports in the Russian Federation"
3. Адаптивная физкультура как социальный феномен / А.А. Ярмонова [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / Воронежский государственный институт физической культуры. - Воронеж: Научная книга, 2016. - С. 434-440.

Adaptive physical culture as a social phenomenon / A.A. Yarmonova [et al.] // Physical culture, sport and health in modern society: Collection of scientific articles of the all-Russian full-time scientific-practical conference with international participation. Voronezh state Institute of physical culture. - Voronezh: Scientific book, 2016. - P. 434-440.3.

3. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры. Учебное пособие / Т.П. Бегидова.- М.: Физическая культура и спорт, 2007.-192 с.

Begidova T.P. Fundamentals of adaptive physical culture. Tutorial / T.P. Begidova.- M.: Physical culture and sport, 2007.- 192 p.4.

4. Бударина А.А. Адаптивная физическая культура. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(37) / А.А. Бударина // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf)

Budrina A.A. Adaptive physical culture. Humanities: collection of articles on the Mat. XXXVII international. stud. science.- prakt. Conf. No. 10 (37) / A.A. Budrina // [Electronic resource] / access mode: [http://sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf)

5. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.

Introduction to the specialty. History, organization and general characteristics of adaptive physical culture / ed. by S. P. Evseev. - M.: Soviet sport, 2005. - 296 p.6.

6. Гуттман Л. - основатель параолимпийского движения [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Guttman_L._%2D_a_founder_of_the_Paralympic_movement

Guttman L. - a founder of the Paralympic movement // [Electronic resource] / access mode: https://ru.wikipedia.org/wiki/Guttman_L._%2D_a_founder_of_the_Paralympic_movement

7. Игнатенко М.В. Адаптивная физическая культура / М.В. Игнатенко, О.И. Хрущ // Амурской научный вестник. - 2009. - № 1. - С. 62-67.

Ignatenko M.V. Adaptive physical culture / M. V. Ignatenko, O.I. Khrushch // Amur Scientific Bulletin, 2009. - №1. - P. 62-67.

8. Давиденко М.И. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве школы / М.И. Давиденко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2, № 2. - С. 30-33.

Davidenko M.I. Adaptive physical culture in the educational space of the school / M.I. Davidenko // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2017. - Vol. 2, № 2. - P. 30-33.

9. Дубровский В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. - М.: Бином, 2010. - С. 210-212

Dubrovsky V.I. Physical rehabilitation of disabled people and persons with disabilities in the state of health / V.I. Dubrovsky, A.V. Dubrovskaya - M.: Binom, 2010. - P. 210-212.

10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000. - 152 с.

Evseev S.P. Adaptive physical culture: a textbook / S.P. Evseev, L.V. Shapkova. - M.: Soviet sport, 2000.- 152 p.

11. Кафидов И.Н. Физическая реабилитация инвалидов с повреждениями спинного мозга средствами адаптивной физической культуры / И.Н. Кафидов, С.И. Алексеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. - Т. 1, № 4. - С. 52-58.

Kafidov I.N. Physical rehabilitation of disabled people with spinal cord injuries by means of

adaptive physical culture / I.N. Kafidov, S.I. Alekseeva // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2016. - Vol. 1, № 4. - P. 52-58.

12. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.

Litosh N.L. Adaptive physical culture for children with developmental disabilities: a textbook / N.L. Litosh. - M.: Sportakadempres, 2002-140 p.

13. Плешакова Е.А. Проблемы адаптивной физкультуры в России. Гл. Актуальные проблемы гуманитарных наук. Инновационные методы преподавания гуманитарных и общеобразовательных дисциплин. / Е.А. Плешакова // Ученые записки. - 2011.-Т.11.-С.366 - 371.

Pleshakova E.A. problems of adaptive physical education in Russia. Chapter. Actual problems of the Humanities. Innovative methods of teaching Humanities and General education subjects / E.A. Pleshakova / Scientific notes, 2011.- Vol. 11.- P. 366-371.

14. Потехин И.А. Проблемы самоформирования в ходе реализации специальной физической подготовки / И.А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3, № 1. - С. 103-113.

Potekhin I.A. Problems of self-formation during the implementation of special physical training / I. A. Potekhin // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2018. - Vol. 3, № 1. - P. 103-113.

15. Пястолова Н.Б. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции / Н.Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2, № 1. - С. 18-21.

Pyastolova N.B. Adaptive physical education of preschool children with visual impairment / N. B. Pyastolova // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2017. - Vol. 2, № 1. - P. 18-21.

16. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - М.: Спорт, 2015.-161 с.

Rostomashvili L.N. Adaptive physical culture in working with persons with complex (complex) developmental disorders: a textbook / L. N. Rostomashvili. - M: Sport, 2015.-161 p.

17. Семенов В.Н. Дополнительное физкультурное образование для лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор социальной интеграции Гл.IV Социальная педагогика и психология / В.Н. Семенов // Ученые записки, 2013.-№2.-Т.2.-С.149-153.

Semenov V.N. Additional physical education for people with disabilities as a factor of social integration Chapter IV Social pedagogy and psychology / V.N. Semenov // Scientific notes, 2013.- N. 2.- Vol. 2. - P. 149-153.

18. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.

AFC theory and organization: a textbook. In 2 vols. 1: Introduction to the specialty. History, organization and General characteristics of the AFC / ed.by S.P. Evseev. - M.: Sovetsky sport, 2005. - 296 p.

19. Шапкина Т.С. Особенности физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Т.С. Шапкина, В.Д. Карпов, В.Н. Белянский // Физическая культура. Спорт.Туризм. Двигательная ре-

креация. - 2017. - Т. 2, № 4. - С. 56-60.

Shapkina T.S. Features of physical education of students with disabilities in the state of health / T. S. Shapkina, V. D. Karpov, V. N. Belyansky // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2017. - Vol. 2, № 4. - P. 56-60.

20. Associations of muscular fitness with psychological positive health, health complaints, and health risk behaviors in Spanish children and adolescents / Padilla-Moledo C. [et al.]// Strength Cond Res.- 2012.-V. 26(1).-P.167-73. doi: 10.1519/JSC.0b013e31821c2433

21. Bragg E. Wheelchair Physical Activities and Sports for Children and Adolescents: A Scoping Review/ E. Bragg, L. Pritchard-Wiart // Phys Occup Ther Pediatr.- 2019.-V. 39(6).-P.567-579. doi: 10.1080/01942638.2019.1609151.

22. Carin-Levy G. Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: an occupational science perspective / G. Carin-Levy, D. Jones // Can J Occu Ther.- 2007.-V.74.-P.6-14.

23. Cassidy E. The meanings of physiotherapy and exercise for people living with progressive cerebellar ataxia: an interpretative phenomenological analysis / E. Cassidy, S. Naylor, F. Reynolds // Disabil Rehabil.- 2018.-40(8).- P. 894-904. doi: 10.1080/09638288.2016.1277400.

24. Caspersen C.J. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research / C.J. Caspersen, K.E. Powell, G.M. Christenson // Public Health Rep. -1985.-V.100(2).-P.126-31.

25. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review / Teixeira P.J. [et al.] // Int J Behav Nutr Phys Act. -2012.-V.9.-78-96.

26. Graham R. Physical exercise and psychological well-being among people with chronic illness and disability: a grounded approach / R. Graham, J. Kremer, G.Wheeler // J Health Psychol. - 2008.-V.13.-P.447-458.

27. 'I am actually doing something to keep well. That feels really good': Experiences of exercise within hospice care / Turner K.[et al.] // Prog Palliat Care.- 2016.-V.24.-P.204-212.

28. Lee K. Differences in the Levels of Physical Activity, Mental Health, and Quality of Life of Elderly Koreans with Activity-Limiting Disabilities / K. Lee, W.Y. So // Int J Environ Res Public Health.- 2019.-V.16(15). doi: 10.3390/ijerph16152736

29. McDonough M.H. An interpretative phenomenological examination of psychosocial changes among breast cancer survivors in their first season of dragon boating / M.H. McDonough, C. Sabiston , P.R.E. Crocker // J Appl Sport Psychol.- 2008.- V.20.- P.425-440.

30. Physical activity and quality of life in multiple sclerosis: intermediary roles of disability, fatigue, mood, pain self-efficacy and social support / Motl R.W.[et al.]// Psychol Health Med.- 2009.-V.14.-P.111-124

31. O'Brien C. Multiple factors, including non-motor impairments, influence decision making with regard to exercise participation in Parkinson's disease: a qualitative enquiry / C. O'Brien, L. Clemson, C.G. Canning // Disabil Rehabil.- 2016.-V.38.-P.472-481.

32. Smith B. Promoting physical activity to disabled people: messengers, messages, guidelines and communication formats / B.Smith, L.Wightman // Disabil Rehabil.- 2019; V.22.-P.1-5. doi: 10.1080/09638288.2019.1679896

33. The lived experiences of people diagnosed with multiple sclerosis in relation to exercise / E. Borkoles [et al.] // Psychol Health.- 2008.-V.23.-P.427-441.