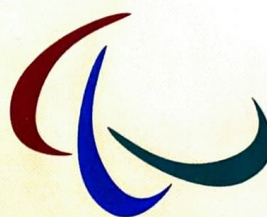


Адаптивная физическая культура



ТOKYО 2020
PARALYMPIC GAMES



**Результаты выступления
российских спортсменов
на XVI Паралимпийских летних играх
Токио-2020**

с. 2, 4

**АДАПТИВНОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ
АДАПТИВНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ
КРЕАТИВНАЯ
ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПРАКТИКА**

Добровольчество длиною в жизнь

Ладыгина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры. НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент кафедры фармакогнозии. ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России, Санкт-Петербург

Ключевые слова: активное долголетие, группа здоровья, лица предпенсионного и пенсионного возраста.

Аннотация. Статья посвящена 85-летию юбилею Ладыгина Бориса Африкановича и основным этапам развития группы здоровья, которой он руководит почти 40 лет.

Контакт: 100plus@mail.ru

Lifelong volunteerism

Ladygina E. B., PhD, associate professor, professor of the department of theory and methods of APE. FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg»

Dubenskaya G. I., PhD, associate professor of the department of pharmacognosy. SPCPU, St. Petersburg

Keywords: active aging, health group, persons of pre-retirement and retirement age.

Abstract. The article is devoted to the 85th anniversary of Boris Afrikanovich Ladygin and the main stages in the development of the health group, which he has been leading for almost 40 years.



Ладыгин Борис Африканович – человек-легенда в этом году отмечает свой 85-летний юбилей. Энтузиаст и альтруист по призванию более 45 лет своей жизни посвятивший бескорыстному служению людям, помогая им быть здоровыми и активными. По воле судьбы его деятельность соприкасается с таким прославленным учебным заведением, как НГУ им. Лесгафта.

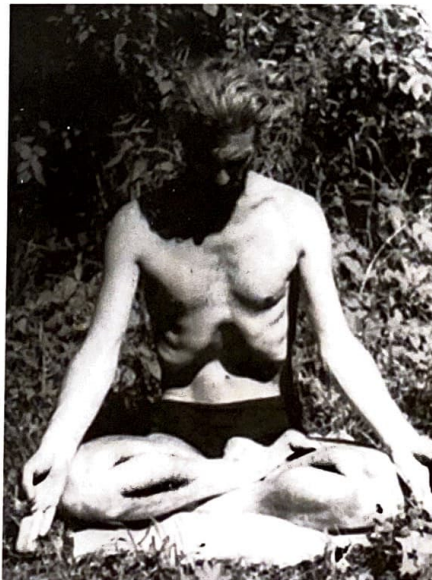
85 лет – большая жизнь, вместившая не только личные, но и исторические события страны. 1936 год – год его рождения, говорит сам за себя. Детство, пришедшееся на военные и послевоенные годы; юность, сформировавшаяся в 50–60-е и зрелость в 70–90-е годы. Сколько людей и судеб потерялось в эти непростые годы с их завихрениями и немногим удалось сохранить стержень в своей жизни и посвятить себя «служению людям».

Многие десятки лет его имя связано с познанием, осознанием и передачей информации. Что есть человек, как устроен окружающий мир, что нужно для гармоничного и здорового образа жизни, как прожить долгую и активную жизнь? Эти вопросы полвека волнуют Бориса Африкановича и всех, кто находится рядом с ним. Много лет назад худой полуголодный послевоенный

подросток выбрал ИНТЕРЕС. Сначала это был интерес к технике, затем к спорту и туризму, археологии и йоге, астрологии и медицине, сверхспособностям человека, оздоровительным системам и многому-многому другому. Огромное количество информации и захватывающих встреч с разными людьми формировали и формируют его жизнь.

В 60-е годы началось увлечение Бориса Африкановича йогой и восточной медициной, которые сначала воспринимались как дань моде, а позднее стало основой для оздоровительных гимнастик.

Постепенно вокруг него сформирова-



«Попа лотоса» в исполнении Б. А. Ладыгина (70-е гг. XX в.)

ровался круг единомышленников и увлеченных людей, которые воплощали в жизнь его наработки и идеи. Будучи по натуре человеком увлеченным он успевал работать по своей первой специальности – инженером радиосвязи и радиовещания, изучать искусство – он неплохо рисует, учиться, – окончил медицинское училище,

и продвигать идеи здорового образа жизни.

Собственно ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО началось в далеком 1981 году, когда его пригласили в ленинградскую группу здоровья, поделиться опытом и прочитать лекции по оздоровительным системам. Это была одна из первых групп здоровья, которую организовала и возглавляла выпускница ГДОИФК имени П. Ф. Лесгафта Валентина Георгиевна Курова – удивительный энтузиаст, объединивший вокруг себя неординарных людей. И это была первая точка соприкосновения с институтом физической культуры и спорта, которая определила вектор развития: от группы здоровья (клуб здоровья, группа «Сказка», группа «Обновление») до центра научно-оздоровительных технологий «100-ПЛЮС».

Борисом Африкановичем был разработан курс лекций для формирования мировоззрения занимающихся. Представление о целостности человека и окружающего мира, основных законах функционирования человеческого организма было стержнем всех занятий. И на эту теоретическую базу накладывалась практика: очищение и закаливание организма, отработка основ йоги, использование лекарственных растений (лекции и практику вела супруга Бориса Африкановича – Галина Игоревна Дубенская, преподаватель кафедры ботаники Ленинградского педагогического института имени Герцена).

С 1987 года начинается новый этап деятельности Бориса Африкановича – освоение китайских оздоровительных систем у-шу и цигун. Толчком для этого послужила встреча с Гусейном Сайгидовичем Магомаевым и его женой – Ольгой Николаевной, создателями уникального центра – «Дагестанский Шао-Линь». В настоящее время это школа боевых искусств «5 сторон света» – общеобразовательная спортивная школа-интернат, расположенная в Халимбек-ауле (Дагестан), в 40 км от Махачкалы.



Чтение лекций о здоровом образе жизни на Всероссийском семинаре по подготовке тренеров по У-ШУ (Махачкала, 1990 г.)

Продолжение
на 4-й стр. обложки

Добровольчество длиною в жизнь

Окончание. Начало на стр. 53

Дружба и сотрудничество с этими удивительными подвижниками продолжается до сих пор.

В 90-е годы 20 века к работе в группе здоровья подключилась дочь Бориса Африкановича – Елена Борисовна (выпускница и сотрудник НГУ имени П. Ф. Лесгафта). Изучение и анализ влияния оздоровительных методик на организм женщин старшего поколения завершилось защитой в 2005 году кандидатской диссертации на тему «Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья».

В последние 15 лет акцент работы сместился на продление активного долголетия людей пожилого возраста с использованием разнообразного арсенала традиционных и нетрадиционных средств физической культуры и адаптивной физической культуры.

2000-е годы были периодом, когда Борис Африканович с группой участвовал в различных показательных выступлениях, лекциях, семинарах школ здоровья, активно публиковал результаты работы с людьми пожилого возраста. Это, безусловно, стимулировало представителей старшего поколения к более активному образу жизни, повышало их мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и привлекало новых занимающихся.

На тот момент состав группы насчитывал более 100 человек, которые демонстрировали, находясь в преклонном возрасте, хорошую физическую форму. «Мы даем в руки человеку оружие против болезни, и только кропотливая работа над собой позволяет ему добиться результатов», – говорит Борис Африканович. Дорогу осилит идущий – слоган и девиз Бориса Африкановича и его занимающихся.

И за все эти десятилетия Борис Африканович не пропустил практически ни одного занятия, демонстрируя на протяжении всей жизни самоотверженный и бескорыстный труд на благо людей.

В 2006 году он был награжден памятным знаком «Добровольцу года. Санкт-Петербург, 2006».

Сегодня группа и ее бессменный руководитель тесно сотрудничают с Институтом адаптивной физической культуры, НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург. Занимающиеся в группе принимают активное участие в мастер-классах и показательных выступлениях

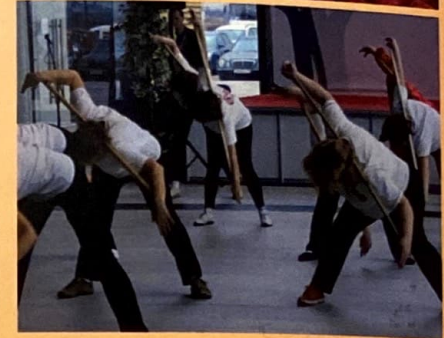


Мастер-класс на дне города (Санкт-Петербург, 2015 г.)

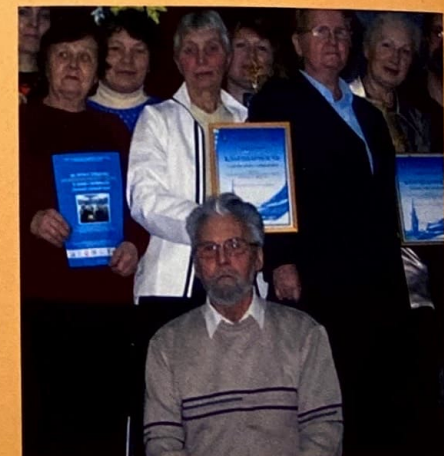
в рамках конференций, проводимых в Университете. Группа является базой практики для студентов по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». А накопленный за все эти годы опыт по продлению активного периода жизни человека, реализуется при подготовке бакалавров и магистров по данному направлению: в модуле «Частные методики адаптивной физической культуры для лиц старшего и пожилого возраста» и «Адаптивная физическая культура в геронтологии».

Кроме того, в 2020 году результаты многолетней работы Ладыгина Бориса Африкановича легли в основу проекта «Университет старшего возраста «Активное долголетие», который был разработан Еленой Борисовной Ладыгиной, совместно с директором Института адаптивной физической культуры, доктором педагогических наук, профессором Ольгой Эдуардовной Евсеевой под руководством доктора педагогических наук, профессора, член-корреспондента РАО Сергея Петровича Евсеева. Проект предполагает, помимо подготовки и переподготовки кадров для работы с пенсионерами, реализацию образовательных программ и мероприятий различного уровня и направленности для людей предпенсионного и пенсионного возраста.

Подводя итог нашего рассказа, желаем Борису Африкановичу дальнейших успехов и ещё 100 лет счастливой, плодотворной жизни!



Выступление группы «Обновление»



Награждение памятным знаком «Добровольцу года» (Санкт-Петербург, 2006 г.)

Адаптивная
физическая
культура

Ежеквартальный журнал

Для писем:
НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(для журнала «АФК»)
ул. Декабристов, 35
Санкт-Петербург,
190121, Россия

Главный редактор
С.П. Евсеев
член-корреспондент РАО,
доктор
педагогических наук,
профессор,
профессор кафедры
«Теории и методики
адаптивной физической
культуры»
НГУ им. П. Ф. Лесгафта
(учредитель)

Отпечатано ООО
«Аргус СПб».
Тираж 500 экз.