

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

---

Выполнила студентка группы 1к4  
Вандышева Ирина

- **Адаптивная физическая культура (АФК)** - это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, сконцентрированных на реабилитацию и приспособление к естественной социальной среде людей с ограниченным потенциалом, преодоление психологических барьеров, мешающих жить полноценной жизнью, а также осознанию необходимости своего личного вклада в общественное формирование общества. Адаптивная физическая культура представляет собой деятельность, которая приносит социально и индивидуально важные результаты по созданию всестороннему развитию человека с отклонениями в состоянии здоровья, к общественной жизни. Основной целью АФК является улучшение и гармонизация всех сторон и свойств человека с отклонениями (например: физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических и т. и.), и реабилитация, и социализация его личности с поддержкой физических упражнений и медицинских факторов. Выпускник, получивший подготовку по адаптивной физической культуре, имеет возможность осуществить свои знания и умения в различных сферах деятельности. Например, в образовательных организациях различных видов, с контингентом лиц, отнесенных к особым медицинским группам. Или в специальных образовательных учреждениях для малышей с дефектами развития, в физкультурно-оздоровительных центрах, санаториях, домах отдыха, туристических клубах, детских домах-интернатах и др.; на государственных и негосударственных предприятиях, в учреждениях, организациях; в федерациях, клубах, сборных командах, спортивных школах; в федеральных, республиканских, региональных государственных органах управления физической культурой и спортом .

Адаптивную физическую культуру невозможно представить без лечебной культуры. Так как для полного и все стороннего развития ослабленного организма необходимы комплексные методы лечения и профилактики, адаптации организма к внешней среде.

**Оздоровительная физкультура** - это стойкая совокупность методов лечения, профилактики или медицинской реабилитации лиц, которые сформированы на использовании физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных условиях их осуществления. При их направлении учитывается характер заболевания, его особенности, стадия и степень болезненного процесса в органах и системах.

В структуре лечебного действия физических упражнений располагаются жестко определенные нагрузки применительно к ослабленным больным. Выделяют совместную тренировку для оздоровления и укрепления организма и особую тренировку, направленную на ликвидацию нарушенных функций в установленных органах и системах.



Система упражнений лечебной физкультуры устремлена на повышение развития подвижности суставов, растяжение мышц. Она позволяет усовершенствовать обменные процессы в модифицированных тканях, и органах, а так же поднять уровень возмещения нарушенных функций. Применение лечебной физкультуры предотвращает дальнейшее прогрессирование болезни, ускоряет время выздоровления и повышает уровень комплексной терапии ослабленных органов.

**Лечебная физкультура** - это один из главных элементов общего лечения, который трактуют как персонально собранную систему лечебных методов или средств. В области хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Обобщенное лечение влияет на патологически модифицированные ткани, определенные органы, системы органов, а так же на организм целиком. Важнейшая роль в комплексном лечении определяется для лечебной физической культуре как определенный метод функциональной терапии.

Физические упражнения сказываются реакцией всего организма, на внешние возбудители, именно они втягивают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. Касательно этого лечебную физкультуру следует определить как метод патогенетической терапии.



**Лечебная физическая культура** предусматривает умышленное и активное выполнение ослабленными людьми надлежащих физических упражнений. Во время упражнений ослабленный человек развивает умения в использовании природных факторов с целью закаливания, улучшению физических упражнений, и для профилактики. Данный факт позволяет полагать, что занятия лечебной физической культурой является лечебно-педагогическим процессом.

Лечебная физическая культура применяет аналогичные принципы развития физических упражнений, что и физическая культура для обычного человека без патологий, такие как принципы полного воздействия, оздоровительной направленности. Можно сказать, что лечебная физическая культура является составной частью системы физического воспитания.

Однако, несмотря на схожесть двух разновидностей физических культур, не возможно не сказать об их отличиях, так как каждая предназначена для конкретной области применения.

Адаптивное развитие отличается именно теорией и реализацией на практике от оздоровительного или лечебного развития. Можно сказать, что она охватывает определенные самостоятельные направления. При применении данного вида развития, для людей с отклонениями обобщаются все знания из сфер таких, как общая физическая культура, например, или медицина и коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система ставит своей задачей не столько совершенствование состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько возобновление социальных функций организма, а также изменение психологического состояния.

**Цель АФК** как вида физической культуры может быть обусловлена как предельно допустимое развитие жизнеспособности человека, имеющего стабильные отклонения в состоянии здоровья.

За счет обеспечения наилучшего режима функционирования организма и его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для предельной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.



# Адаптивная физическая культура как интегративная наука

АФК интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику ФК, теорию и методику отдельных ВС и их групп, теорию и методику ФВ, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование и т.д.

Необходимость объединения в единый исследовательский коллектив представителей ФК, медицины, коррекционной педагогике приводит к различным трактовкам сущности АФК, что предопределяет научными предпочтениями научных работников, их предшествующим опытом работы.

Так, например, в среде специалистов и научных работников, и особенно в массовом сознании, доминирует представление о тождественности АФК и ЛФК или физической реабилитации. На самом деле, как показывает международный опыт и отечественная практика, прежде всего в области адаптивного спорта (или спорта инвалидов), это совсем не так. АФК представляет собой значительно более емкий и широкий научный и социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

## Теория адаптивной физической культуры

Теория 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 страны, преодоление психологических комплексов с помощью средств и методов АФК.

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.

## Цели и задачи адаптивной физической культуры

Для многих инвалидов АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и т. д. и т.п. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры»...

Цель АФК как вида ФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, для обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

# Принципы адаптивной физической культуры

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями АФК.

1. Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

- Принцип гуманистической направленности;
- Принцип непрерывности физкультурного образования;
- Принцип социализации;
- Принцип интеграции;
- Принцип приоритетной роли социума.

2. Общесметодические принципы. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике АФК.

- Принцип научности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип прочности.

3. Специально-методические принципы – это принципы АФК на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

- Принцип диагностирования;
- Принцип дифференциации и индивидуализации;
- Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
- Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- Принцип учета возрастных особенностей;
- Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

## Заключение

АФК как новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинально изменения ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к ФК, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни.

Огромными перспективами научно-исследовательской работы в области АФК, объединяющей в себе такие области знаний, как ФК, медицина, коррекционная педагогика и большое количество других научных дисциплин.

Последние два компонента (вида) АФК самым тесным образом связаны с творчеством человека, нетрадиционными способами ее самоактуализации, с искусством.

Особенно важным направлением развития АФК в России является внедрение аксиологической личностно-ориентированной концепции отношения общества к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья. А это не возможно без активного участия средств массовой информации и коммуникации, формирования информационного пространства АФК.

Повсеместное внедрение в жизнь россиян АФК как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе.