



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИИ СПОРТА

Студент гр 5211 з/о
Бабаев С.С

Понятие «адаптивная физическая культура»

- Адаптивная физическая культура— это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

- Адаптивная физическая культура – как вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цели адаптивной физической культуры

- Цель АФК как вида ФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

спортивная
форма



адаптация




СОСТОЯНИЯ

5
4
3
2
1



трениро
ванность

тренировочный процесс

- 
- Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога
 - Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека.

Задачи адаптивной физической культуры

- Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека;

- Основные задачи:
- ускорение выздоровления;
- улучшение исходов травмы (болезни), в том числе профилактика осложнений;
- направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни больного;
- предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений;
- возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности;
- возвращение в общество профессиональных кадров;
- значительный экономический эффект для общества — вклад кадров, возвращенных в строй, плюс устранение затрат.

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры:

- Адаптивное физическое воспитание (образование)
- Адаптивный спорт
- Адаптивная двигательная реакция
- Адаптивная физическая реабилитация
- Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК
- Экстремальные виды двигательной активности

