

# **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Плотникова Алина Андреевна

студентка, Ставропольский государственный педагогический  
институт, Россия, г. Ставрополь

## **Аннотация**

В данной работе проанализирована эффективность адаптивной физической культуры, выявлены ее задачи, цели, функции, виды и формы организации.

## **Ключевые слова**

физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, адаптивная  
физическая культура

## **Адаптивная физическая культура**

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК)- это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей с ограниченными возможностями и людей, имеющими заболевания. Это четко организованный вид физического воспитания. По этой причине является основным способом приобщения к физической культуре и ее ценностям. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В адаптивном физическом воспитании решаются такие задачи, как: общие для всех, развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, формирование жизненно необходимых умений и навыков, формирование необходимых знаний в области физической культуры личности, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; специфические задачи, которые отражают особенности физического воспитания детей с аномальным развитием, обусловлены наличием какого-либо дефекта, заболевания.

Цель АФК как вида ФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за 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. ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений - с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом. ЛФК использует те же принципы применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности. По своему содержанию лечебная физическая культура является составной частью советской системы физического воспитания. Перед назначением лечебной физической культуры определяются задачи использования физических упражнений, подбираются средства и формы для решения этих задач. Чтобы сделать все это правильно, необходимо учитывать фазу развития болезни, реакцию на нее организма, состояние всех органов и систем, не вовлеченных в болезненный процесс, психическую реакцию больного на заболевание и другие его индивидуальные особенности. Во всех случаях важно соблюдать принцип сочетания общего и местного воздействия физических упражнений, помня, что выздоровление во многом зависит от общего состояния организма больного. Каждое физическое упражнение, используемое в лечебной физической культуре, оказывает восстанавливающее, поддерживающее или профилактическое влияние на больного. Поэтому при назначении лечебной физической культуры нужно определить (помимо медицинских показаний)

направленность ее использования: с целью восстановления нарушенных функций, поддержания их и здоровья в целом или с целью предупреждения заболеваний, их осложнений и других отклонений в состоянии здоровья. На сегодняшний день недостатком является отсутствие системного подхода к организации адаптивного физического воспитания – концепции, образовательного стандарта и основанных программ. На данный момент образование регулируется по стандарту высшего образования для соответствующей образовательной программы (Федеральным государственным образовательным стандартом для инвалидов физического воспитания с курсами бакалавриата и магистратуры).

### **Список использованной литературы**

1. Адаптивная физическая культура и здоровье // Cyberleninka. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/17784022> (Дата обращения: 14.01.2020).
2. Будрина А.А. Адаптивная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(37). Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf) (Дата обращения: 14.01.2020)
3. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/98/19946/> (Дата обращения: 14.01.2020)