

Дашкова Е.А., Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Адаптивная физическая культура**

АФК разработана специально для людей, имеющих отклонения в физическом и моральном здоровье.

Адаптивная физическая культура преодолевает психологический барьер, препятствующий ощущению полноценной жизни, нормальному развитию людей с ограниченными возможностями.

Адаптация – это назначение методов физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Физическая культура должна во всех ее проявлениях подталкивать к физическим улучшениям, направлять на содействие к функциональному оздоровлению организма, к обеспечению жизнедеятельности организма, формированию и оздоровлению организма.

Адаптация – привыкание к жизненным ситуациям.

Теория АФК как наука исследует сущность, структуру, функции АФК, ее задачи, основы, характерные части деятельности должностных лиц и специалистов в этой области.

Одной из основных задач теории АФК является изучение потребностей, интересов личности инвалида.

Теория АФК должна выявлять сложную взаимосвязь между другими областями науки и опытом группы людей, связанных со здравоохранением, образованием, социальным обеспечением и, в свою очередь, должна стать путем развития.

Функции адаптивной физической культуры:

- подготовка, профилактика, реабилитация;
- лечебно-восстановительная;
- творческая, оздоровительная, ценностно-ориентированная.

Адаптивное физическое воспитание :

- развивает двигательную активность, материальные и психические способности,
- обеспечивает адаптацию личности к состоянию здоровья, среды обитания, различные виды социальной жизнедеятельности.

Адаптивный двигатель это прежде всего :

- рекреационное-использование спортивного инвентаря и активный отдых и времяпровождение.

Адаптивная физическая реабилитация-это:

- физическое и психическое развитие человека после всевозможных болезней, травм, стрессов, возникающих в результате любого вида деятельности или других жизненных факторов с помощью физических упражнений.

Формы адаптивного физического воспитания:

- осмысленное отношение к собственному потенциалу по отношению к потенциалу обычного, способного человека;
- способность осилить материал так же, как умственный барьер;
- формирование двигательных навыков и умений, последующее удаление или повреждение различных систем;
- способность преодолевать принудительные меры трудоспособности в обществе;

Необходимо быть здоровым человеком, и это возможно в несколько этапов. Необходимо внедрять методы жизнедеятельности человека, направленные на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

### Литература

- 1 Евсеев С.П., Шапкова Л.В., АФК: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000 г. – 152 с.
- 2 Каптелина А.Ф., Лебедевой И.П., ЛФК в системе медицинской реабилитации, – М.: Медицина, 1995 г. – 332 с.
- 3 Литош Н.Л., Физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 140 с.