

Адаптивная физическая культура

Общие положения

АФК – понятие комплексное. Она отличается от лечебной физкультуры более обширной сферой интересов, которые затрагивают не только проблемы физического восстановления, но также вопросы социализации, психологической коррекции, повышения качества жизни индивида.



Отличия организации процессов АФК от обычной физкультуры для здоровых , являются самыми сложными ступенями на пути к правильной реализации. Вот некоторые из сложностей:

- 1. Разнообразиие диагнозов занимающихся в одном зале**
- 2. Разнообразиие физических и психоэмоциональных состояний у людей, даже имеющих одинаковые диагнозы**
- 3. Различный возраст развития**
- 4. Социальная адаптация и готовность заниматься в группе**



При некоторых диагнозах АФК находится на тонкой грани, между абилитацией и реабилитацией, и зачастую, превращается в часть лечения человека. В большинстве случаев, АФК необходима для того, чтобы состояние человека не ухудшалось. Без двигательной активности людям с диагнозом ДЦП, например, достаточно месяца, чтоб его мышцы и суставы значительно утратили подвижность.



Если говорить о детях и подростках с нарушением зрения, то казалось бы, причём тут физическое состояние?

Отклонения выражаются в **отставании в росте и массе тела, объеме грудной клетки, в ослаблении мышц, в нарушении осанки, искривлении позвоночника, плоскостопии**. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития. Движения у детей с нарушением зрения **замедлены, угловаты, неловки**.

Всё это связано с их неуверенностью в надёжности собственного положения в окружающем мире, который они либо не видят вообще, либо видят нечётко и с искажениями.

Физическое воспитание детей с нарушением зрения так же направлено на улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Достигается это путем организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряженности и расслабления мышц, **что является основной частью адаптивной физической культуры**.



В дополнении к вышеперечисленному, можно добавить, что АФК в групповых занятиях, позволяет почувствовать себя частью команды, развить в человеке уверенность, чувство собственной значимости, получить поддержку коллег по команде. Это огромный шаг в социальном развитии человека и в его дальнейшем пути в обществе.

Прививается работа на результат, дисциплина по посещению занятий, расширяется круг общения после каждого занятия.

Мы коротко ознакомились с целями АФК - это поддержание и развитие здорового тела и духа у людей с физическими отклонениями. На данный момент, в стране не хватает единой системы организации физической культуры для данного слоя населения. При этом количество инвалидов весьма внушительно: 11млн. 875тыс. человек, из которых 688 тысяч это дети-инвалиды. Актуальность данной системы явно прослеживается.

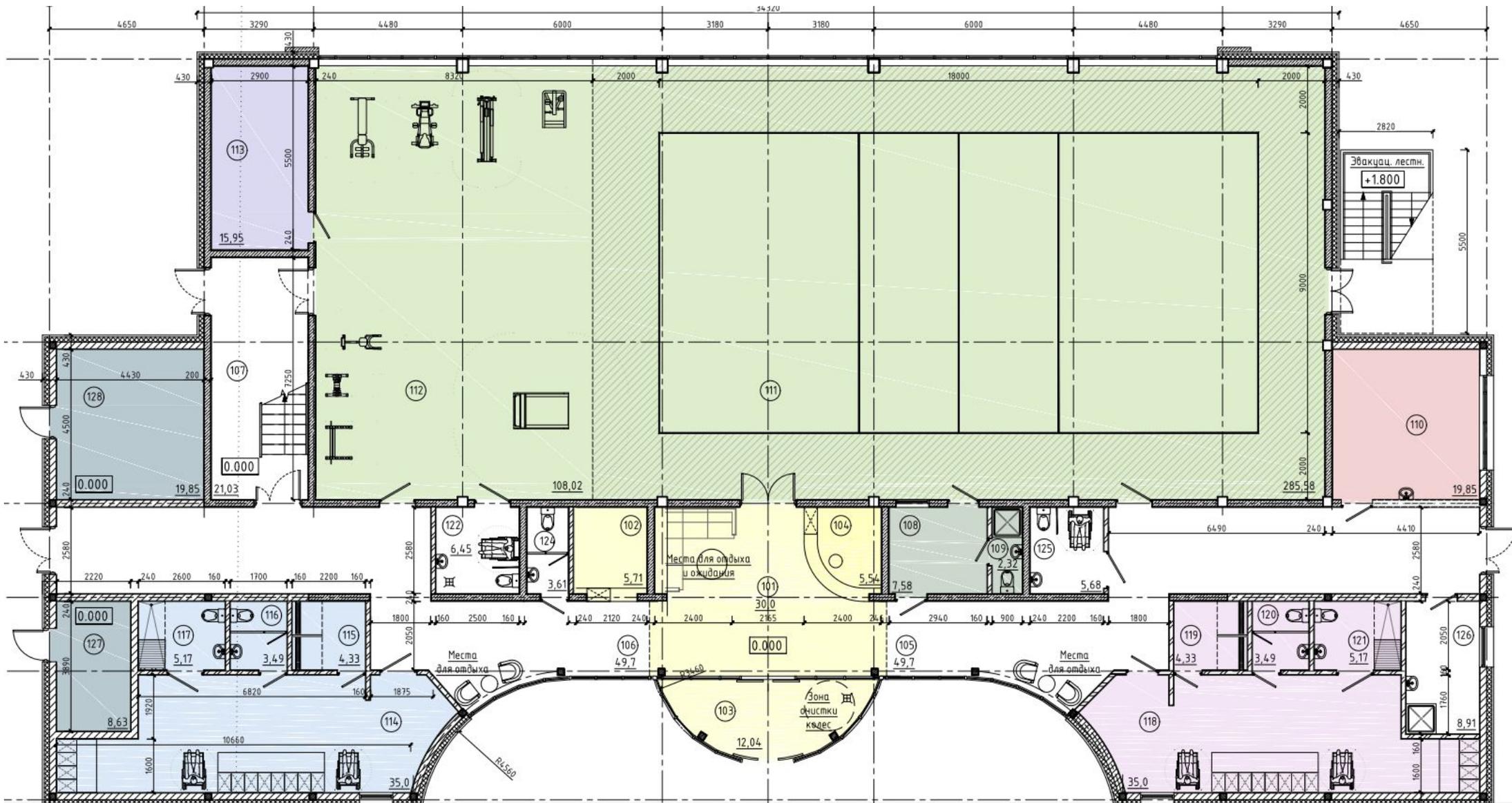
ЦАФК – решение задач
по реабилитации,
абилитации и
социальной интеграции.

ЦАФК (Центр адаптивной физической культуры) – это место, куда подростки и взрослые идут не на лечение, в принудительном порядке, как они привыкли с детства, а для того, чтоб интересно, и с пользой для здоровья провести время, которое они привыкли проводить за планшетом или компьютером, вредя своему здоровью.



В данном здании всё будет предусмотрено для МГН с точки зрения удобства использования, надёжности и безопасности. Ширина проходов, отсутствие лишних преград при перемещении, функциональность наполнения, всё это направленно на то, чтобы особенный человек не подстраивался под зал, а наоборот, целое здание построено для его удобства.

При планировке учитывается необходимость как индивидуальных занятий, так и групповых. Есть возможность проводить различные командные игры. Зал зонирован для занятий на полу, у стен, на специальных тренажёрах, при этом большая часть оборудования съёмная и передвижная, что позволяет менять функционал зала под конкретную задачу.



- Условные обозначения**
- Входная группа
 - Инструкторская
 - Зал для ОФП
 - Инвентарная
 - Кабинет врача
 - Блок мужской раздевальной
 - Блок женской раздевальной
 - вспомо-г. и техн.-е помещ.
 - Уборные, коридоры, лестница

В ЦАФК будут работать инструкторы, прошедшие специальную подготовку. Для работы с таким количеством различных диагнозов в условиях различных видов спортивных мероприятий, инструктор должен обладать знаниями из:

Теории, методики физкультуры;

Спортивной медицины;

Двигательной рекреации;

Педиатрии;

Спецпедагогике;

Реабилитологии;

Биомеханики;

Психологии и психиатрии;

Терапии;

Анатомии;

Физиологии и тд.

При учёте необходимости серийного применения подобных сооружений по всей территории страны, необходимо разработать несколько типовых решений с учётом:

1. Бюджета региона и области
2. Климатических, геологических и других особенностей района строительства.
3. Локального обособленного размещения, либо в составе имеющегося учебного сооружения.
4. Предполагаемого количества посетителей.