

# Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека

Топорова Дарья 1к-4



# **Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека**

Физическая культура - это составная часть культуры, обращенная на укрепление и сохранение здоровья, вырабатывает здоровый образ жизни, сохраняет отменное физическое развитие на продолжительное время.

Физическая культура в основу взяла многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний, норм, которые используются обществом для слаженного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осмысленной двигательной активности формируются заложенные в человека природой психофизические способности.

В основе можно выделить два направления физической культуры: адаптивная и оздоровительная или лечебная физическая культура.

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 .

Так как главная цель адаптивной культуры состоит в развитии организма с отклонениями, находящегося в болезненном состоянии, необходимо четко регламентировать методы и способы достижения поставленной цели.

Данную деятельность регламентирует Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В данном законе (ст. 31) четко разграничена деятельность специальных органов медицинского учреждения и способы повышения уровня развития организма с отклонениями: «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов».

В нее входит несколько основных положений, важных для людей с отклонениями, например:

- физическая реабилитация и, конечно же, социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при использовании методов адаптивной физкультуры или адаптивного спорта, должны проходить строго оборудованных центрах (реабилитационные центры, физкультурно-спортивные клубы для инвалидов, физкультурно-спортивные организации);
- АФК, это часть физической культуры, применяющей определенный комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;
- спорт инвалидов или как его можно еще назвать адаптивный спорт, направлен на социальное привыкание и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие лиц с ограниченными возможностями здоровья концентрируется на условиях приоритетности (главенства), массового распространения в обществе и доступности занятий спортом всем нуждающимся;
- для лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих обучение в соответствующих образовательных организациях, занятия выстраивают таким образом, что бы учитывать их персональные способности и состояние здоровья самих обучающихся;
- федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта или органы исполнительной власти субъектов РФ, органы МСУ совместно с общественными объединениями помогают вхождению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций;
- все органы на разных уровнях помогают, а точнее организуют проведение физкультурных мероприятий, а так же развитие спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.

Образовательные организации имеют право создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту, которые будут помогать лицам с ограниченными возможностями.

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 целого 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.

Различия адаптивной физической культуры и лечебной заключается в том, что лечебная реабилитация в большинстве случаев устремлена на возобновление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида существенно большей активности и самостоятельности. Кроме того, применяемые в реабилитации средства, направлены на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию, а не на естественные факторы. Например, такие как движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

При этом адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не средством лечения или профилактики конкретных болезней, а точнее одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, сформировавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и иные виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи предельного абстрагирования от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности. В частности в него предусматривают общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой

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.

Различия адаптивной физической культуры и лечебной заключается в том, что лечебная реабилитация в большинстве случаев устремлена на возобновление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида существенно большей активности и самостоятельности. Кроме того, применяемые в реабилитации средства, направлены на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию, а не на естественные факторы. Например, такие как движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

При этом адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не средством лечения или профилактики конкретных болезней, а точнее одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, сформировавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и иные виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи предельного абстрагирования от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности. В частности в него предусматривают общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

В отличие от профилактической медицины, адаптивная физическая культура располагает значительно более широкими средствами и методами предоставленного вида культуры, являющегося базой, а точнее основой социализации личности, его приспособлению к трудовой деятельности или переквалификации или повышения саморазвития, самовыражения и самореализации.

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.

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течении десятилетий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. В свою очередь, такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности.

## 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.