

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт реабилитации и здоровья человека

Кафедра адаптивной физической культуры

# ***Адаптивная физическая культура (введение)***

**Оринчук В.А., к.п.н.,  
доцент кафедры адаптивной  
физической культуры**



# Определение АФК

**Адаптивная физическая культура** - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества (С. П. Евсеев).

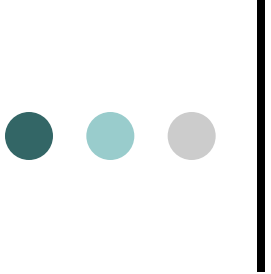
**Адаптивная физическая культура** является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»).

**Адаптивная физическая культура** - вид культуры, сфера социально необходимой деятельности, направленной на создание всесторонней готовности к жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья за счет выполнения физических нагрузок.



# Цель АФК

Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.



# Субъект педагогических воздействий в АФК

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость ее социальной защиты. До 18 лет присваивается категория «ребенок-инвалид» (ФЗ «О социальной защите инвалидов»).

**Обучающийся с ОВЗ** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий (ФЗ «Об образовании»).

**Лица с ОВЗ** – инвалиды, дети-инвалиды, обучающиеся с ОВЗ, обучающиеся спец. мед. групп, лица с хроническими заболеваниями, в состоянии после травм, болезней (С.П. Евсеев).



# АФК как научная и учебная дисциплина

## Области научных знаний

### МЕДИЦИНА

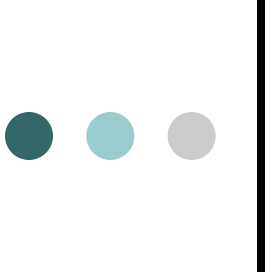
Общая патология и  
тератология  
Частная патология  
Анатомия человека  
Физиология человека  
Биохимия  
Спортивная  
медицина  
ЛФК и массаж

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТиМФК  
БВДД и методики  
обучения  
Теория спорта  
Правовые основы  
ФКиС  
ТФСД

### КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

Спец. психология  
Спец. педагогика  
Соц. Педагогика  
Психология болезни  
и инвалидности  
Социальная защита  
инвалидов  
Психология развития



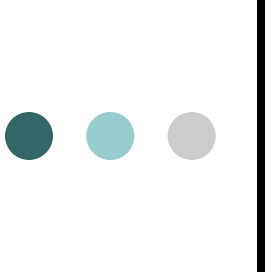
# Становление АФК в России

**1995 год** - на кафедре теории и методике АФК СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта разрабатывается концепция АФК (автор С.П. Евсеев).

**2000 год** – утвержден ГОС высшего профессионального образования 032102 (автор С.П. Евсеев).

**2010 год** - принят ФГОС 3 по направлению подготовки бакалавров 034400 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

**2015 год** - принят ФГОС 3+ по направлению подготовки бакалавров 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), а также ФГОС 3+ подготовки магистров 49.04.02 и среднего профессионального образования 49.02.02.



# Объекты профессиональной деятельности специалиста по АФК

Объектами профессиональной деятельности специалиста по АФК являются государственные учреждения и организации различной ведомственной подчиненности, а также негосударственные предприятия и структуры, в которых проживают, обучаются, трудятся, лечатся, отдыхают, тренируются, соревнуются лица с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов (ДЮСШ, СДЮШОР, включая адаптивные, ФОК, образовательные организация, включая коррекционные, реабилитационные центры, спортивные клубы и др.)

Выпускники по направлению подготовки АФК могут трудоустроится: учителями ФК и АФК, инструкторами и инструкторами методистами по АФК и ЛФК, тренерами по видам спорта.

# Задачи АФК

## ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- Образовательные
- Воспитательные
- Оздоровительные

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

- Коррекционные
- Компенсаторные
- Профилактические







# Функции АФК

## Педагогические функции

Коррекционно-  
компенсаторная

Профилактическая

Образовательная

Развивающая

Воспитательная

Ценностно-  
ориентационная

Лечебно-  
восстановительная

Профессионально-  
подготовительная

Творческая

Рекреативно-  
оздоровительная

Гедонистическая

Спортивная и  
соревновательная

## Социальные функции

Гуманистическая

Социализирующая

Интегративная

Коммуникативная

Зрелищная и эстетическая

# Принципы адаптивной физической культуры

## Социальные

гуманистической направленности

непрерывности физкультурного образования

социализация

интеграции

приоритетной роли микросоциума

## Общеметодологические

научности

сознательности и активности

наглядности

доступности

систематичности

прочности

## Специально методические

диагностирования

дифференциации и индивидуализации

коррекционно-развивающей направленности

компенсаторной направленности

учета возрастных особенностей

адекватности, оптимальности и вариативности



# Средства АФК

**Физическое упражнение** - является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося.

Классификации физических упражнений:

- по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;
- по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств;
- по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы;
- по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;
- по биомеханической структуре движений: циклические, ациклические, смешанные;
- по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций;
- по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов.

**Естественно-средовые факторы** - использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений.

**Гигиенические факторы** - правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, спортивной формы, инвентаря и оборудования.



# Методы АФК

## Методы формирования знаний

### Метод слова:

- Метод вербальной передачи информации
- Метод невербальной (неречевой) передачи информации
- Метод сопряженной речи
- Метод идеомоторной речи.

### Метод наглядности

## Методы обучения двигательным действиям

### Метод расчлененного обучения

### Метод целостного обучения

## Методы воспитания

**Метод формирования нравственного сознания** (воздействие на сознание, чувства и волю обучающихся).

**Метод формирования нравственного поведения** (организации деятельности и формирования опыта общественного поведения).

**Метод поощрения и наказания** (корректирования и стимулирования поведения и деятельности)



# Виды (компоненты) АФК

**Адаптивное физическое воспитание** – компонент АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

**Адаптивный спорт** - компонент АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей: потребности в коммуникативной деятельности, в социализации.

**Адаптивная двигательная рекреация** - компонент АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении.



# Виды (компоненты) АФК

**Адаптивная физическая реабилитация** - компонент АФК, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

**Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики** - компонент АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства.

**Экстремальные виды двигательной активности** – компоненты АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.