

## *Основные виды (компоненты) АФК*

к.п.н., доцент А.И. Картавцева

## ***Основные понятия***

Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к военной деятельности), либо способствует чему-то (например, лечению заболеваний и восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин). В качестве основного критерия выделения тех или иных видов (компонентов, форм, разделов) физической культуры определяет потребности общества и личности.

Адаптивное физическое воспитание

Адаптивный спорт

Адаптивная двигательная рекреация

Адаптивная физическая реабилитация

Креативные (художественно-музыкальные)  
телесно ориентированные практики АФК

Экстремальные виды двигательной активности

*Адаптивное физическое воспитание (образование) — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.*

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых сенсорно-перцептивных и двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем; развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телеснодвигательные характеристики.

## ***Адаптивное физическое воспитание***

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры.

## ***Адаптивное физическое воспитание***

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе. (межпредметные связи, обучение жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения и т.п.)



*Адаптивный спорт - компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации.*

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека - потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными.

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Сущностную основу **адаптивного спорта** составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций.

Подготовка к соревнованиям рассматривается как **врачебно-педагогический процесс**, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.



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

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Характерными чертами адаптивной двигательной рекреации являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация - не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий.

Это первый шаг в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре.

*Адаптивная физическая реабилитация — компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).*

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства. Лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе самореабилитации.

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

Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единении духовного и телесного начал человека является обязательным атрибутом деятельности.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе профессионально-трудовую деятельность.



**Системы креативных телесно-ориентированных практик** используются в сказкотерапии, игротерапии (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, М. Горбенко, 2001), формокоррекционной ритмопластике, антистрессовой пластической гимнастике (А.В. Попков, М. Литвинов с соавторами, 1996), двигательной пластике (Л.Н. Сляднева, 2001), психиатрии и психоанализе (А. Лоуэн, 1997), системе психосоматической саморегуляции, ментального тренинга, нейролингвистического программирования (М.К. Норбеков, Л.А. Фотеева, 1995; .Ф. Бундзен, Л.Э. Унесталь, 1995; И.П. Волков, 1998; В.Е. Каган, 1998 др.), в системе целостного движения (Н. Кудряшов, 1998), в лечебной релаксационной пластике (И.В. Курис, 1998), в телесно-ориентированой психотехнике актера (В.Б. Березкина-Орлова, М.А. Баскакова, 1999), психогимнастике (М.И. Чистякова, 1990) и др.

*Экстремальные виды двигательной активности — компоненты (виды) 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. Основной целью экстремальных видов двигательной активности является преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и т.п.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояний фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.*



Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохранные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.