**Статья: «Адаптивная физическая культура»**

***Адаптивная* физическая культура** — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные многофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной [физической культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

**Адаптивный спорт** —вид адаптивной физической культуры, 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.

**Цель** Адаптивной физической культуры как вида Физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, для обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик .

**Методы культуры: Адаптивной физической культуры.**

- Метод практических упражнений - основан на двигательной деятельности учащихся. В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

**-** Метод наглядности . Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

 - Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед» и т.д

- Метод стимулирования двигательной активности . Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха.

 **Педагогические функции:**

* коррекционно-компенсаторная;
* профилактическая;
* образовательная;
* развивающая;
* воспитательная;
* ценностно-ориентационная;
* лечебно-восстановительная;
* профессионально-подготовительная;
* рекреативно-оздоровительная;
* гедонистическая;
* спортивная и соревновательная.

**Социальные функции:**

* гуманистическая;
* социализирующая;
* интегративная;
* коммуникативная;
* зрелищная и эстетическая.

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями АФК.

**Социальные принципы** отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

* Принцип гуманистической направленности;
* Принцип непрерывности физкультурного образования;
* Принцип социализации;
* Принцип интеграции;
* Принцип приоритетной роли социума.

**Общеметодические принципы**. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется ни только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике АФК.

* Принцип научности;
* Принцип сознательности и активности;
* Принцип наглядности;
* Принцип систематичности и последовательности;
* Принцип прочности.

**Специально-методические принципы** – это принципы АФК на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими являются теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

* Принцип диагностирования;
* Принцип дифференциации и индивидуализации;
* Принцип коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса;
* Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
* Принцип учета возрастных особенностей;
* Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий

АФК новая 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 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. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

**Литература:**

«ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ АКУПРЕССУРЫ. АКУПУНКТУРА БЕЗ ИГОЛОК.» Ф. М. Хаустон, Д. С. под редакцией Э. И. Гоникман. Журавлев A.M. Опыт хирургического лечения больных с умеренным спастическим [парезам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B7) нижних конечностей церебрального происхождения// Детские церебральные параличи

Теория и практика физической культуры, 1989. N 4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000 Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.