

## Средства, Методы И Формы Адаптивной Физической Культуры, Как Стимуляторы Двигательной Активности

*Фарафонтова О. А.<sup>1</sup>*

**Аннотация:** В статье рассматривается содержание адаптивной физической культуры и дается характеристика ее средств, методов и форм, которые при рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, являются фактором гармоничного развития личности и создают реальные предпосылки социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура; адаптивная двигательная рекреация; адаптивный спорт; физическая реабилитация.

Изучение данной темы очень актуально, особенно в наше время — время научно-технического прогресса, вследствие которого людей с нарушениями здоровья и ограниченными возможностями становится все больше. Такие люди должны обладать сильной волей и стремлением к самосовершенствованию, для того чтобы стать конкурентно способными на рынке труда, и просто не чувствовать себя изгоем в обществе, которое зачастую предъявляет к своим членам очень высокие требования.

В адаптивной физической культуре педагог, использующий традиционные методы педагогических воздействий (методы убеждений, упражнения, педагогической оценки и др.) без должного учета контекста всей жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида, его психологических особенностей (наличие, например, психологических комплексов), часто терпит неудачу. Специалист по адаптивной физической культуре должен хорошо осознавать, что способы формирования нравственного сознания и поведения, дающие хорошие результаты со здоровыми людьми, могут оказаться неэффективными в адаптивной физической культуре, если он не организует свою деятельность в соответствии с личностно-ориентированной концепцией отношения к лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам.

Адаптивная физическая культура использует физические упражнения, соревновательную и игровую деятельность, наилучшим образом подходящие для людей с нарушениями здоровья и ограниченными возможностями, как основное средство воспитания личности, тем самым создавая благоприятные условия для становления сильной, независимой, морально устойчивой личности, готовой к трудовой и общественной деятельности, умеющей наладить контакт с окружающими и обеспечить максимальное использование своих возможностей. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

<sup>1</sup> Доцент кафедры «Физической культуры и спорта» ТГПУ им. Низами



- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности людей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация — для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт — для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация — для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Каждому из них свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие — общественными и государственными организациями, третьи — родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые — самостоятельно.

Цель всех форм организации — расширение двигательной активности людей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитию собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание. Таким образом, адаптивная физкультура — это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания человека с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова [Электронный ресурс]. URL: <https://kriro.ru/> 2021.
2. Кокорева А.И. Конспект по дисциплине «Теория и организация АФК» // Методы и формы организации АФК. [Электронный ресурс]. URL: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00367762_0.html). 2021.
3. Фарафонтова О.А. Здоровье формирующие программы для женского контингента. // Мат. Диссертации – 2013. С- 87
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
5. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.



6. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.

