

Лекция - 8

Адаптивная физическая культура

Учебные вопросы:

Вопрос 1. Краткая характеристика адаптивной физической культуры.

Вопрос 2. Общие сведения о лечебной физической культуре.

Вопрос 3. Особенности формирования специальных медицинских групп здоровья.

Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / Под общ. ред. М.М. Колокольцева, Е.А. Койпышевой. – Иркутск: Издательство ИРНИТУ, 2016. – 320 с.

**Вопрос 1. Краткая
характеристика адаптивной
физической культуры**

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Основная цель привлечения людей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура 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;**

- 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.

«Адаптивная» – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры.

Комплексный подход в решении проблем, связанных с:

- 1) разработкой нормативно-правовых основ адаптивной физической культуры и спорта;**
- 2) обоснованием инновационных технологий научно-методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности людей с нарушениями в состоянии здоровья;**
- 3) диагностикой (в том числе компьютерной), оценкой и контролем над состоянием занимающихся физическими и спортивными упражнениями;**
- 4) оказанием практической помощи в коррекции имеющихся функциональных нарушений;**
- 5) организацией и проведением научных конференций по вопросам АФК;**
- 6) подготовкой кадров высшей квалификации в сфере АФК.**

**Вопрос 2. Общие сведения
о лечебной физической культуре**

Лечебная физическая культура (ЛФК)
(физическая реабилитация) – метод
неспецифической тренирующей,
патогенетической терапии и
реабилитации больных средствами
физической культуры и спорта.

Одной из основных задач органов здравоохранения и физкультурных организаций является широкое использование оздоровительных возможностей физической культуры, рационального двигательного режима человека для первичной и вторичной профилактики заболеваний.

**Вопрос 3. Особенности
формирования специальных
медицинских групп здоровья**

Специальные группы формируются из числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, и допущенных к выполнению учебной и производственной работы.

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма.

В зависимости от характера заболевания производится формирование 4 групп, состоящих из 15-20 человек.

Группа «А» формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Группа «Б» формируется из лиц, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения со стороны эндокринной системы.

Группа «В» объединяет лиц с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы.

Группа «Г» формируется из лиц с миопией от – 5 до 7 диоптрий.

Общие задачи специально направленных физических упражнений:

- 1. Повышение уровня общей физической подготовленности.**
- 2. Улучшение деятельности всех систем организма.**
- 3. Увеличение работоспособности и эмоционального тонуса.**

Методические указания по использованию специально направленных физических упражнений независимо от заболевания:

1. Специальные упражнения должны применяться только в сочетании с общеукрепляющими, дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

2. Необходимо строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузки по мере адаптации сердечно-сосудистой системы и улучшения тренированности организма, начиная с простых и легких упражнений.

3. Физическая нагрузка дозируется: выбором исходных положений, подбором физических упражнений, их продолжительностью, количеством повторений каждого упражнения, темпом, амплитудой движения, степенью силового напряжения, сложностью движений, их ритмом, количеством общеразвивающих и дыхательных упражнений, использованием эмоционального фактора и плотности нагрузки занятия.

4. Показания к использованию тех или иных физических упражнений, и их дозировка определяются в каждом отдельном случае индивидуально с учетом общего состояния организма, возраста, реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.

Основными средствами физической культуры студентов медицинской группы здоровья являются физические упражнения.

Различают три основные группы физических упражнений:

- гимнастические,**
- прикладные,**
- игровые.**