

УДК 796

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Виноградова К.А., студентка 2 курса, ФАЗРиПП  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *Дети-инвалиды, реабилитация, АФК, ограниченные возможности, отклонения, здоровье, развитие, упражнение.*

*В статье поставлена задача оценить современное состояние проблемы, определить роль средств физической культуры в психической и социальной реабилитации и понять, какое место в современном обществе занимают инвалиды.*

Дети-инвалиды – одна из самых уязвимых социальных групп. Они не получают всестороннюю поддержку государства и общества. А помощь им жизненно необходима.

Количество детей-инвалидов с каждым годом растёт. В настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в РФ, относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством и методом физической, психической, социальной адаптации. Люди с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть и т.д. Задача специалиста по АФК - создать атмосферу психологического комфорта, дать возможность получать удовольствие от физических упражнений.

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов является борьба с последствиями вынужденной малоподвижности. И именно эту проблему и ещё несколько должна решать АФК: 1) проблема преодоления психологических комплексов неполноценности или завышения самооценки; 2) коррекция основного дефекта; 3) необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки; 4) повышение физических возможностей на основе широкого применения средств и методов АФК.

В процессе АФ воспитания необходимо создавать такие педагогические условия, способствующие максимальному развитию жизненно важных двигательных компетенций.

В организации АФ воспитания детей со сложными нарушениями развития нужно соблюдать следующие условия: 1) целенаправленный и комплексный анализ состояния здоровья детей, выявляющий недостатки и достоинства ребенка в развитии; 2) использование в процессе АФ воспитания ряда отличающихся принципов и методов обучения; 3) использование специальной методики и программы АФ воспитания коррекционной направленности с учетом выявленных особенностей; 4) использование доступных средств коммуникации, позволяющих ученикам представить модель изучаемого двигательного действия и многое др.

Крайне необходимо вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств, для их адаптации и интеграции в жизнь общества.

#### *Библиографический список*

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптационной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. — М.: Физическая культура и спорт, 2007.
2. Ткаченко, В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие / В.С. Ткаченко. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010.
3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили - М.: Советский спорт, 2009.
4. Специальная педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. В 3 томах / Под ред. Н. М. Назаровой. - М: Издательский центр «Академия», 2008.

## **ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES.**

***Vinogradova K. A.***

***Key words:*** *disabled Children, rehabilitation, AFC, disabilities, abnormalities, health, development, exercise.*

*In article the task to assess the current state of the problem, to determine the role of physical culture in the mental and social rehabilitation and to understand the place in modern society is the disabled.*