

---

УДК 796

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Замяткина Е.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура,  
реабилитация, адаптация, здоровье.

*В статье рассматривается адаптивная физическая культура (АФК) как важная составляющая комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Анализируются основные виды АФК, их цели и задачи, а также специфические особенности, определяющие эффективность применения в различных нозологических группах.*

**Введение.** В современном обществе наблюдается неуклонный рост числа людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что обуславливает необходимость разработки и внедрения эффективных методов их реабилитации и социальной адаптации. Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из ключевых инструментов в этом процессе, представляя комплекс мер, направленных на улучшение физического и психического состояния, формирование двигательных навыков, и интеграцию людей с ОВЗ в общественную жизнь [1].

**Цель:** изучение и систематизация информации о видах и особенностях адаптивной физической культуры, выявление ее роли в социальной адаптации и реабилитации лиц с ОВЗ.

**Результаты исследований.** Адаптивная физическая культура включает в себя различные виды, каждый из которых ориентирован на

решение конкретных задач и учет специфических особенностей той или иной нозологической группы [2].

**Особенности адаптивной физической культуры:**

- **Индивидуальный подход.** Применение АФК требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся, с учетом его возраста, состояния здоровья, физических возможностей, и психологических особенностей [3].

- **Адаптация упражнений и оборудования.** Упражнения и оборудование должны быть адаптированы к потребностям и возможностям лиц с ОВЗ, что может включать в себя изменение амплитуды движений, использование специальных приспособлений, и изменение темпа выполнения [4].

- **Постепенность и последовательность.** Нагрузка должна увеличиваться постепенно и последовательно, с учетом индивидуальной переносимости. Важно избегать переутомления и травм.

- **Мотивация и психологическая поддержка.** Важно создать положительную мотивацию к занятиям, оказывать психологическую поддержку, и поддерживать уверенность в своих силах.

- **Междисциплинарный подход.** Эффективная реализация АФК требует взаимодействия специалистов различных профилей: врачей, педагогов-реабилитологов, психологов, и социальных работников.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ. Она способствует:

- Улучшению физического здоровья: укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации обмена веществ [5].

- Развитию двигательных навыков: улучшению координации, ловкости, и равновесия.

- Коррекции нарушений: исправлению осанки, уменьшению деформаций, и восстановлению утраченных функций.

- Улучшению психического здоровья: снижению уровня стресса, тревоги, и депрессии, повышению самооценки, и уверенности в себе.

- Социальной адаптации: расширению круга общения, участию в общественной жизни, и формированию активной жизненной позиции.

- Повышению качества жизни: возможности вести более независимый и полноценный образ жизни.

**Вывод.** Адаптивная физическая культура является важным и эффективным средством реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Разнообразие видов АФК, индивидуальный подход, и учет специфических особенностей каждой нозологической группы позволяют достигать значительных результатов в улучшении физического и психического здоровья, формировании двигательных навыков, и повышении качества жизни людей с ОВЗ.

**Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.
2. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.
3. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
4. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. –

**Материалы IX Международной студенческой научной конференции  
«В мире научных открытий»**

---

Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

5. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION: TYPES, FEATURES AND  
SIGNIFICANCE IN MODERN SOCIETY**

**Zamyatkina E.S.**

**Scientific supervisor – Makarova E.V.**

**Ulyanovsk SAU**

**Keywords:** adaptive physical education, rehabilitation, adaptation, health.

*The article considers adaptive physical education (AFC) as an important component of comprehensive rehabilitation and social integration of people with disabilities. The main types of ROS, their goals and objectives, as well as the specific features that determine the effectiveness of their use in various nosological groups are analyzed.*