Реферат

по физической культуре

 Тема: «Адаптивная и лечебная физическая культура»

Автор:

Ученик 9 ”А” класса

Куспеков Станислав Дмитриевич

**Цели и задачи адаптивной физической культуры**

Адаптивная физическая культура и спорт применяются с целью улучшения физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи адаптивной физической культуры:

* Развитие физических способностей и поддержание физической формы людей с ограниченными возможностями здоровья.
* Улучшение здоровья и профилактика заболеваний.
* Развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости.
* Улучшение психологического состояния и качества жизни людей с ОВЗ.
* Повышение самооценки и уровня социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Какие функции выполняет АФК?**

У адаптивной физической культуры следующие функции:

1. **Реабилитационная функция** — помощь в восстановлении и развитии физических способностей людей с ОВЗ и их реабилитации после полученных травм и заболеваний.
2. **Социальная функция** — помощь в улучшении коммуникативных навыков и в адаптации к социальной среде.
3. **Психологическая функция** — помощь в улучшении эмоционального состояния и повышении уверенности в себе людей с ограниченными возможностями здоровья.
4. **Коррекционно-педагогическая функция** — помощь в преодолении психологических и физических барьеров, которые возникли вследствие инвалидности, травм или заболеваний.
5. **Профилактическая функция** — помощь в предотвращении развития заболеваний и в улучшении состояния здоровья.

# Чем отличается адаптивная физкультура от лечебной физкультуры

Адаптивная и лечебная физическая культура отличаются тем, что АФК ориентирована на улучшение здоровья и развитие физических способностей людей с ограниченными возможностями, тогда как лечебная физкультура — это метод лечения, который направлен на восстановление здоровья и функциональности организма после болезни или травмы. Еще одно отличие: у АФК, в отличие от ЛФК, есть социальная функция, поскольку важной частью занятия по адаптивной физкультуре является помощь в развитии коммуникативных навыков у людей с ОВЗ и интеграции их в социальную среду.

# Кому нужны занятия по АФК

Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, травмы, врожденные патологии и отклонения, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями.

**Какие навыки должны быть у специалиста по АФК?**

Специалист по адаптивной физкультуре должен обладать следующими навыками:

* разработка и проведение занятий с учетом персональных особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья;
* подбор средств и методов физического воспитания;
* контроль за выполнением упражнений и корректировка физической нагрузки;
* анализ прогресса и результатов тренировок;
* применение в работе современных техник и методик.

Цели АФК:

* улучшение физической подготовки у людей с ОВЗ;
* укрепление здоровья;
* формирование жизненно важных, адаптивных и компенсаторных навыков;
* воспитание морально-волевых качеств;
* преодоление социальных и психологических барьеров;
* социальная интеграция;
* повышение самооценки и уверенности.

Задачи АФК:

* разрабатывать индивидуальные программы занятий;
* развивать силу, гибкость, координацию движений и другие физические качества у людей с ОВЗ;
* оказывать им психологическую поддержку;
* способствовать улучшению настроения и общего благополучия;
* развивать их коммуникативные навыки;
* помогать людям с ОВЗ интегрироваться в общество; ● создавать инклюзивную среду.

Адаптивная физическая культура крайне важна для поддержания и улучшения здоровья, развития физических возможностей и социальной интеграции у людей с ОВЗ. Она способствует повышению качества жизни и обеспечивает равные возможности для всех, независимо от их физических способностей.