

УДК 796.011.3

DOI 10.21661/r-556967

*Цыганкова В.О., Михайлов В.С.*

## ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация:* в данной статье автором рассмотрены отличия между адаптивной физической культурой и лечебной физической культурой. Подчеркнуты сходства и различия между этими двумя видами физической и спортивной деятельности. Автор рассказывает об основных функциях АФК, кроме того, значение и роль в адаптации инвалидов для полноценного общественного взаимодействия.

*Ключевые слова:* АФК, ЛФК, физическое воспитание, состояние здоровья, средство реабилитации.

*Введение.*

Адаптивная физическая культура (АФК) – это современное понятие, базой которого стала именно лечебная физическая культура (ЛФК). Но между этими двумя видами физической культуры есть разница. Лечебная физическая культура предполагает лечение и реабилитацию, но при этом применяются различные методы физического воспитания. Адаптивная физическая культура – это более широкое понятие, потому в данном виде деятельности предполагается не только реабилитация, но и социализация, это очень важный вид деятельности позволяет инвалидам социализироваться в обществе при помощи различных методик физического воспитания и физической культуры, также инвалидам может быть предложено определенное спортивное направление или адаптивный спорт.

При этом существует между этими понятиями общие свойства такие как общая основа (теория и методика физической культуры), но ЛФК создана для того чтобы лечить, реабилитировать физически, вывести в ремиссию. Само собой разумеется, что это очень важное направление и оно необходимо для адаптации инвалидов к современной жизни, а АФК гораздо шире, так как помимо базовых

функций, которые указаны выше имеет еще такую функцию как социальная реабилитация, то есть позитивное общение, компенсация утраченных функций (это спортивно-лечебное направление), но наиболее значимой является все-таки самореализация инвалидов и лиц, которые нуждаются в восстановлении.

*Цель статьи* состоит в том, чтобы рассмотреть отличия АФК от ЛФК, уделить внимание основным функциям АФК.

*Методы:* анализ и синтез научной литературы по теме исследования, при изучении теоретического материала, а также метод описания и сравнения.

*Основная часть.*

Адаптивная физическая культура призвана не только лечить или проводить профилактику различных заболеваний хронического характера. Для некоторых людей такой вид спортивной активности может стать частью полноценной жизни при приспособлении к инвалидности или реабилитации после травмы. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура- это явления, которые стараются привлечь максимальное количество людей с инвалидностью и различными заболеваниями к спорту, при этом человек вместо того чтобы замыкаться в себе, начинает общаться с людьми, которые его при оптимистическом подходе могут научить преодолевать трудности, также спорт в таком формате является активным отдыхом и позволяет человеку улучшить свое настроение. В результате инвалиды могут вернуться к нормальной жизни, вовлекаться в социальную деятельность.

АФК ориентируется именно на тех, кто страдает хроническими заболеваниями, является инвалидом. Это и отличает эту деятельность от ЛФК.

При этом можно найти сходство этих двух методик работы с инвалидами, потому что в любом случае есть стремление восстановить функции таких людей, привлечь к занятию физической культурой, а это в свою очередь может улучшить состояние здоровья тех, кто занимается, при этом, все базируется на определенном наборе физических упражнений, которые рассчитаны на то, чтобы максимально быстро реабилитировать инвалида или ребенка с инвалидностью

для полноценной социальной жизни, служащими для улучшения функционирования отдельных систем и органов.

Но при этом адаптивная физическая культура – это не только спорт в рамках лечения инвалидов, но и образ жизни, своего рода философия, которая позволяет людям в тяжелом физическом состоянии выйти из депрессивного состояния, найти друзей, организовать помощь друг другу. Также немаловажна и психологическая поддержка. Учитывая то, что новое явление все-таки более расширенное, следует обратить внимание на то, каким образом повышать квалификацию кадров в этой области, то есть это должен быть специалист не только в области физкультуры, но и психологии. Цель АФК состоит в том, чтобы улучшить состояние здоровья человека, реабилитировать двигательные функции, но при этом деятельность держится на организации общения и возможности людей для самореализации.

АФК имеет широкие функции, следовательно, существует набор требований к такому специалисту.

Социализирующая функция. Социализирующая функция АФК – это основная социальная функция, которая состоит из различных связей, в результате мы имеем сочетание таких функций как коммуникативная, интегральная, гуманистическая (в процессе расширения деятельности возможно использование дополнительных функций). Эта функция наиболее актуальна при организации учебного процесса особенных детей с различными заболеваниями, именно по этой причине очень важна социализация, социальное развитие таких больных. Самое главное в этом процессе – адаптировать таких граждан для полноценной общественной деятельности, так как эти люди должны стать полноценными членами общества, а не его обузой.

Интегративная функция. Интеграция – одно из направлений реабилитации и подготовки детей инвалидов к будущей самостоятельной жизни и интеграции в обществе.

Коммуникативная функция. Эта функция теснейшим образом связана с социализирующей и интегративной. Общение как социальный процесс имеет особое значение для детей-инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания.

*Заключение:*

Резюмируя все вышесказанное, хотелось бы подвести итоги исследования основанного на целях нашей статьи. Итак, можем сказать, что АФК является широким понятием, так как помимо таких функций как лечение, реабилитация инвалидов (эти функции доминируют в лечебной физической культуре) предполагается, что инвалидов необходимо социализировать в обществе, сделать их полноценными членами общества, а не иждивенцами. Также в процессе занятий физической культурой люди общаются, оказывают друг другу помощь и поддержку, а это очень важно для инвалидов, так как общение и самореализация дает возможность инвалидам вернуться к полноценной жизни и реабилитироваться физически, избежать негативных эмоций. Именно по этой причине адаптивная физическая культура очень важна для социализации больных людей и инвалидов. Спортом должны заниматься не только здоровые люди, но и те, кто имеет полное право на освобождение от таких занятий, так как спорт укрепляет здорового и лечит больного.

*Список литературы*

1. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова.
2. Белова В.А. Личностно-Ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В.А. Белова, Ю.В. Соболев.

---

**Михайлов Владислав Сергеевич** – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

**Цыганкова Виктория Олеговна** – старший преподаватель кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

---