**Практичне заняття 1-2.**

**Тема 1. Адаптивна фізична культура як соціальний феномен.**

***Мета***: сформувати поняття про адаптивну фізичну культуру як соціальний феномен сучасного суспільства; вивчити основні етапи генезису адаптивної фізичної культури та сучасні напрями розвитку соціалізації людей з обмеженими фізичними спроможностями.

**Питання для обговорення**:

1. Адаптивна фізична культура, як наука та навчальна дисципліна. Основні поняття адаптивної фізичної культури. Адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна фізична рекреація, адаптивна рухова реабілітація.
2. Історія виникнення та розвитку адаптивної фізичної культури. Основні етапи становлення АФК як сучасної дисципліни. Організація та характеристика адаптивної фізичної культури в Україні. Досягнення вітчизняних вчених в галузі АФК.
3. Загальне поняття про АФК. Мета і завдання адаптивної фізичної культури. Адаптивна фізична культура як один з найбільш біологічно обґрунтованих методів лікування, що використовує природну потребу організму в руховій активності з метою профілактики та лікування захворювань, відновлення. Показання та протипоказання до застосування АФК.
4. Клініко-фізіологічні обґрунтування лікувальної дії фізичних вправ на організм людини з інвалідністю. Механізми дії фізичних вправ.
5. Педагогічні принципи адаптивної фізкультури. Профілактична спрямованість методу АФК.
6. Фази виконання та гігієнічні основи фізичних вправ. Механотерапія. Гідрокінезотерапія.

## **Теоретичні відомості**

Стан людей з обмеженими можливостями, обумовлений стійкими структурним і функціональними змінами організму, в даний час охоплює більше 800 мільйонів людей, що складає не менше 10% населення планети. На цьому фоні одним з серйозних підсумків гуманізації суспільного розвитку кінця XX – початку XXI ст. постало зростання значущості соціалізуючих практик, що стосуються осіб з обмеженими можливостями. У числі найважливіших напрямків роботи з даною категорією населення є адаптивна фізична культура (АФК) і спорт. Із цим явищем сьогодні пов'язані численні очікування в розвитку системи комплексної реабілітації інвалідів і перспективи забезпечення умов для всебічного розвитку осіб з відхиленнями в стані здоров’я.

Людина з обмеженим станом здоров’я має функціональні ускладнення в результаті захворювання, відхилень або недоліків у розвитку, у стані здоров’я, зовнішності, у наслідок не пристосованості зовнішнього середовища до їх потреб, а також будь-якого упередження суспільства з відношення до себе. Тому сучасне населення планети повинно усвідомити наявність інвалідів й необхідність надання для них нормальних умов життя.

Особливість будь якої культури є творчий початок. Тому можна стверджувати, що адаптивна фізична культура, як нова навчальна дисципліна, являє собою творчу діяльність, мета якої:

* перетворення людської природи;
* «окультурення» тіла людини;
* оздоровлення людини;
* формування інтересів, мотивів, потреб, звичок;
* розвиток вищих психічних функцій;
* виховання й самовиховання особистості;
* самореалізація особистих здібностей людини.

Треба зазначити, що велике значення у соціалізації інвалідів відіграє саме адаптивна фізична культура. Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, мета якого полягає у налагоджені й закріпленні соціальних зв’язків людини, яка раніше мала обмежений доступ або зовсім не була включена у соціальний процес, залучення її до повноцінного життя, що наповнене новим змістом, емоціями, почуттями.

Тобто, адаптивна фізична культура – це скоріше, не метод лікування, а засіб переключення уваги інвалідів від хвороби на спілкування, активний відпочинок і розвагу.

Методисти розглядають адаптивну фізичну культуру як частину загальної культури, підсистему фізичної культури, однією із сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреб особистості з обмеженими можливостями у руховій активності, у становленні, збереженні й підтримці здоров’я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил, з метою покращення якості життя, соціалізації й інтеграції людини у суспільство.

На думку спеціалістів, адаптивна фізична культура – ширше поняття у порівнянні з лікувальною фізичною культурою й фізичним вихованням дітей, які мають відхилення у стані здоров’я. Адаптивна фізична культура – це система вдосконалення й гармонізації усіх боків та властивостей людини з відхиленнями у стані здоров’я (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних, етичних й ін.) за допомогою фізичних вправ, природо-середовищних і гігієнічних чинників; як специфічний процес, результатом якого є оптимізація стану та розвитку людини у процесі комплексної реабілітації й соціальної інтеграції.

Адаптивна фізична культура (АФК) – це вид загальної фізичної культури для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Максимальний розвиток за допомогою засобів і методів адаптивної фізичної культури життєздатності людини, підтримка у неї оптимального психофізичного стану надає можливість кожному інваліду реалізувати свої творчі потенції і досягти видатних результатів, не тільки у порівнянні з результатами здорових людей, а, й перевищують їх. Для багатьох інвалідів АФК є єдиним способом «розірвати» замкнутий простір, увійти в соціум, придбати нових друзів, отримати можливість для спілкування, повноцінних емоцій, пізнання світу й ін.. Саме тут, найчастіше вперше у своєму житті, вони пізнають радість руху, вчаться перемагати і гідно переносити поразки, усвідомлюють щастя подолання себе.

У людей з відхиленнями у стані здоров’я адаптивна фізична культура формує:

* + усвідомлене ставлення до своїх силу порівнянні з силами середньостатистичної здорової людини;
  + здатність до подолання не лише фізичних, але й психічних бар’єрів, що перешкоджають повноцінному життю;
  + компенсаторні навички, тобто дозволяють використовувати функції різних систем і органів замість тих, що відсутні;
  + здатність до подолання необхідних для повноцінного функціонування у суспільстві за допомогою фізичних навантажень;
  + потребу бути здоровим та вести здоровий спосіб життя;
  + осмислення необхідності особистісного вкладу у життя суспільства;
  + бажання облагороджувати свої особистісні якості;
  + збільшувати свою розумову та фізичну працездатність.

Серед багатьох факторів, що обмежують підтримання оптимального психофізичного стану інвалідів, здійснення ними трудової, побутової, культурної діяльності, а головне, що здатні до розвитку цілого «букету» негативних змін в організмі, – гіподинамія та гіпокінезія. Негативний вплив останніх на всі без винятку органи та функціональні системи людини добре відомі й неодноразово описувалися як у науковій, так і популярній літературі. Поставити надійний заслін різним хворобам, й допомога людині яка потрапила в умови змушеної гіподинамії та гіпокінезії (обмежування природних рухів-локомоцій тощо), оптимізувати її психофізичний стан може тільки розумно організована рухова активність. Величезною є роль адаптивної фізичної культури (особливо адаптивного спорту, адаптивної рухової рекреації, креативних (художньо-музичних) і екстремальних видів адаптивної рухової активності та ін.) У вирішенні завдань соціалізації даної категорії населення, реалізації відповідного сучасним умовам способу життя як кінцевої мети реабілітації, підвищення рівня якості їхнього життя.

Адаптивна фізична культура є найважливішим компонентом всієї системи реабілітації інвалідів та осіб з відхиленнями у стані здоров'я, всіх її видів і форм. Вона з усією очевидністю присутня у всіх сферах життєдіяльності людини і тому складає основу соціально-трудової, соціально-побутової та соціально-культурної реабілітації; виступає в якості важливих засобів і методів медичної, технічної, психологічної, педагогічної реабілітації. Рухова мобільність людини з обмеженими можливостями являє собою один з важливих критеріїв стадійно- рівневої характеристики процесу реабілітації. Це пояснюється тим, що, наприклад, будь-яка придбана інвалідність ставить перед людиною проблему адаптації до життя в своїй новій якості, що, у свою чергу, практично завжди пов'язане з необхідністю освоєння нових життєво і професійно важливих знань, перцептивних, рухових умінь і навичок, розвитку і вдосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей і здібностей. А це неможливо без використання засобів і методів адаптивної фізичної культури.

Адаптивна фізична культура - соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

## **Питання для самостійної роботи**

1. Охарактеризуйте основні поняття АФК.
2. Які особливості АФК в порівнянні зі спортом та фізичною реабілітацією?
3. Охарактеризуйте історію виникнення та розвитку АФК.
4. В чому полягають профілактичні позиції АФК?
5. Як АФК пов’язано з іншими науками та навчальними дисциплінами?