

Даржаева Бэлигма Ринчиновна  
Доржиева Альбина Баировна,  
Ломакина Маргарита Сергеевна  
студенты, Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Мирошникова Алина Николаевна,  
старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Аннотация: В России наибольший опыт использования средств и методов физической культуры накоплен в работе с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, в том числе с инвалидами, в терапевтической и педагогической областях (особенно в специальном образовании), что приводит к смещению акцента проблем данной социальной практики в эти области. Поэтому адаптивная физическая культура очень часто интерпретируется как часть терапевтической физкультуры или сводится к адаптивной физкультуре только в специальных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: адаптация, упражнения, развитие, адаптивная подготовка.

Darzhaeva Baligma Rinchinovna

Dorzhieva Albina Bairovna,

Lomakina Margarita Sergeevna  
students, Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna,  
Senior lecturer  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract:** In Russia, the greatest experience in the use of means and methods of physical culture has been accumulated in working with people with health problems, including people with disabilities, in the therapeutic and pedagogical fields (especially in special education), which leads to a shift in the emphasis of the problems of this social practice in these areas. Therefore, adaptive physical education is very often interpreted as part of therapeutic physical education or reduced to adaptive physical education only in special educational institutions.

**Keywords:** adaptation, exercises, development, adaptive training.

Теория АФК как науки изучает содержание, структуру, функции АФК, его назначение, принципы, цели и средства, специфику деятельности

работающих в данной области и специалистов; разрабатывает концептуальный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы, содержание различных компонентов (типов) АФК, обосновывает и апробирует на практике его новые типы и формы, направленные на удовлетворение различных потребностей людей с ограниченными возможностями, в том числе инвалидов.

Для многих людей с ограниченными возможностями АФК - это единственный способ "прорваться" через закрытое пространство, войти в общество, завести новых друзей, получить возможность общаться, испытать полные эмоции, познакомиться с миром и т.д., и т.п. Здесь они учатся, часто впервые в жизни, радости движения, учатся побеждать поражения и выживать с достоинством, признают счастье преодоления себя, и каждая клетка их тела ощущает философию "честной игры".

Задачи, решаемые в АФК, должны определяться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет той или иной задачи во многом зависит от компонента (типа) АФК, учебного материала, материально-технической базы образовательного процесса и других факторов.

В адаптивной физкультуре необходимо учитывать образовательные, оздоровительные, воспитательные и корректирующие задачи.

Образовательные цели АФК включают в себя те, которые направлены на развитие, укрепление и совершенствование моторики и способностей, необходимых инвалиду.

#### **Образовательные задачи:**

1. Разработать концепцию здорового образа жизни
2. Развитие навыков здорового образа жизни

3. Формирование представления о строении собственного тела и его моторике

4. Развитие концепции физической культуры как феномена общечеловеческой культуры

5. Соответствующая возрасту тренировка моторной базы.

К оздоровительным задачам относится организация труда таким образом, чтобы восстанавливались не только общее состояние, но и некоторые функции организма, нарушенные болезнью. **Эти задачи включают в себя:**

- физическое исцеление;
- создавая условия для соответствующего физического развития;
- затвердевание;
- коррекция соматического состояния (коррекция дыхательного акта, сердечно-сосудистых нарушений).
- формирование положительных компенсаций
- исправление ошибок разработки

Образовательные задачи включают в себя развитие определенных черт характера (воля, настойчивость, чувство общности, организации, активности, мужества и т.д.), стимулируют умственное развитие и формирование личности инвалида. Развивается внимание, память и изобретательность, совершенствуется ориентация, развивается интеллект. До недавнего времени обучение основным физическим характеристикам (сила, подвижность, скорость, выносливость) инвалидов считалось нецелесообразным, так как организм побеждается сложным способом, и они не могут полностью адаптироваться к самостоятельной жизни.

Все функции АФК реализуются следующими способами: движение - двигательные действия (физические упражнения) - двигательные

(физические упражнения) действия, основанные на активных способностях участников, которые они получили от природы, но ограничены влиянием той или иной патологии. Деятельность АФК настолько разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственного обучения ФУ, в котором выполняются преподавательские функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами, социальными явлениями и процессами, формирующими социальные функции.

Аэробные нагрузки – физические нагрузки, при которых в организме действует кислородный механизм энергообеспечения.

Данные физические нагрузки выполняются с малой или средней степенью интенсивности и положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма.

При аэробной нагрузке запускаются окислительные процессы, которые влияют на все биохимические процессы организма и приводят к увеличению запасов эндогенных субстратов – триглицеридов, гликогена; увеличивает число митохондрий и повышает содержание ферментов, которые участвуют в цикле Кребса; увеличивается способность печени и жировой ткани высвободить глюкозу и жирные кислоты, а мышечная ткань захватывает их из кровотока.

Также доказан положительный антиатерогенный эффект на показатели липидного обмена, значительно снижается уровень холестерина в крови, но при условии, что физические нагрузки носят регулярный продолжительный характер и при этом интенсивность физической нагрузки не должна быть низкой.

За счет аэробных физических нагрузок со стороны сердечно-сосудистой системы повышается производительность сердца - увеличивается минутный объем миокарда, что увеличивает количество и

скорость доставки кислорода к мышцам. Со временем, потребление кислорода мышечной тканью будет увеличиваться в 30-50 раз до уровня стабилизации, когда будет «максимум потребления кислорода» – высшая скорость аэробного метаболизма. Таким образом уровень МПК зависит от максимальных возможностей двух функциональных систем:

1. кислородтранспортной, абсорбирующей кислород из окружающего воздуха и транспортирующей его к работающим мышцам и другим активным органам и тканям тела;
2. системы утилизации кислорода, то есть мышечной системы, экстрагирующей и утилизирующей доставляемый кровью кислород.

Со стороны дыхательной системы увеличивается легочная вентиляция, за счет развития силы и выносливости дыхательных мышц, снижается сопротивление воздуха в дыхательных путях, увеличивается легочный объем, растяжимость легких и грудной клетки. Благодаря этому кислорода дыхательными мышцами затрагивается меньше, но больше доставляется скелетным.

#### 4. Виды и требования к аэробной нагрузке.

- Бег
- Плавание
- Велотренажер
- Ходьба
- Аэробика
- Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол и т.д.)

Оздоровительная физическая нагрузка должна быть направлена на мышцы всех групп и состоять из разминки, основной нагрузки и заключительной части.

В основной части нагрузки уделяется внимание на:

1. развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы за счет комбинации аэробной нагрузки – быстрая ходьба + езда на велосипеде (30 минут);
2. развитие мышечной силы и выносливости – тренировка с гантелями и экспандерами (10 минут);
3. развитие гибкости – растяжка мышц (10 минут);

Любая физическая нагрузка должна быть регулярной 3-5 раз в неделю.

Аэробные нагрузки и физические упражнения являются универсальным методом оздоровления, так как влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, нормализуют активность вегетативной нервной системы, способствуют профилактике заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, повышают выносливость и работоспособность организма.

Список литературы.

1. «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXXVII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2015. – № 10 (37)/ [Электронный ресурс]
2. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе Гогинова С.Е.1 , Румба О.Г.2 Белгородский государственный

национальный исследовательский университет, Институт социализации и образования Российской академии образования

3. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: метод. указания / сост.: Н.Е. Кириллова, И. А. Сметанина ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 44 с.