**Адаптивная физическая культура и спорт в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».**

*Адаптивная* — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

**Задачи**

У человека с отклонениями в физическом или психическом [здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) адаптивная физкультура формирует:

* осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
* способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
* компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
* способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
* потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести [здоровый образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8);
* осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
* желание улучшать свои личностные качества;
* стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

**Что такое адаптивный спорт**

Адаптивный спорт появился для людей с инвалидностью в ответ на их потребность заниматься физической активностью и участвовать в соревнованиях.

Благодаря специальным правилам и оборудованию стало возможно обеспечить равные возможности в спорте для тех, кто не может заниматься по общепринятым схемам. Важную роль в этом процессе играет инструктор по адаптивной физической культуре. Он обладает знаниями и навыками, чтобы разрабатывать индивидуальные программы тренировок, учитывая особенности здоровья каждого участника.

**Адаптивная физкультура и адаптивный спорт: в чем отличие.** И адаптивная физкультура, и адаптивный спорт рассчитаны на людей с инвалидностью, но они различаются по своей природе и уровню активности занимающихся.

Адаптивная лечебная физкультура фокусируется на упражнениях для поддержания или улучшения физической формы, общего здоровья и благосостояния. Это может быть фитнес, гимнастика, плавание и другие виды физической активности без соревновательного компонента. Занятия направлены только на индивидуальные достижения и личные цели.

Адаптивный спорт ориентирован на участие в соревнованиях и иных мероприятиях. Хорошо развиты такие его виды, как колясочный баскетбол, плавание для инвалидов, адаптированный футбол и др. Основная его цель — достижение спортивных результатов и развитие спортивных навыков.

Оба подхода важны для поддержания физического здоровья у людей с инвалидностью. Выбор между адаптивной физкультурой и адаптивным спортом зависит от индивидуальных предпочтений, целей и интересов участников. Тренер адаптивной физкультуры может порекомендовать принять участие в соревнованиях, если увидит потенциал у своего подопечного.

**Чем занимается тренер по адаптивной физкультуре**

Инструктор по адаптивной физкультуре разрабатывает и проводит тренировки, специально адаптированные для людей с инвалидностью. Его задача — создать безопасную, эффективную и выполняющую свои цели программу.

**Тренер выполняет следующие обязанности:**

- создает программы тренировок, учитывая уровень физической подготовки, здоровье и индивидуальные цели каждого своего подопечного;

- модифицирует стандартные упражнения и использует специальные методики, чтобы сделать тренировки доступными для людей с разными физическими особенностями;

- обучает подопечных правильно выполнять упражнения для предотвращения травм и перегрузок;

- работает со специальными тренажерами, оборудованием и аксессуарами, которые могут помочь в проведении эффективных тренировок для людей с особыми потребностями;

- поддерживает клиентов, помогает им преодолевать трудности и достигать целей;

- сотрудничает с другими специалистами по реабилитации.

Подводя итоги, можно сказать, что тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре создает инклюзивную среду и обучает спорту людей с инвалидностью.

**Чем отличается адаптивная физкультура от лечебной физкультуры**

Адаптивная и лечебная физическая культура — методики по использованию физических упражнений для улучшения здоровья и физической формы. Однако между ними есть различия. Во-первых, АФК ориентирована именно людей с ограниченными возможностями здоровья, а ЛФК применяется для лечения и реабилитации людей с совершенно разными заболеваниями. Во-вторых, ЛФК – медицинская дисциплина, которая занимается лечением конкретного заболевания посредством комплекса упражнений, а АФК относят к педагогическим дисциплинам, так как она решает вопросы, связанные не только с физическим восстановлением, но и с социализацией, коммуникацией и принятием себя.

**Кому назначаются занятия адаптивной физкультурой**

Занятия по АФК назначаются людям с инвалидностью, с различными заболеваниями или травмами, а также людям пожилого возраста. Например, занятия по АФК могут быть рекомендованы людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ограниченной подвижности или с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

**Обязанности специалиста по АФК**

Специалист по адаптивной физической культуре должен уметь:

• проводить консультации, чтобы узнать об особенностях человека с ОВЗ;

• разрабатывать индивидуального программу, которая будет соответствовать физическим возможностям и особенностям человека с ОВЗ;

• проводить занятия по АФК с учетом особенностей подопечного;

• следить за прогрессом, поддерживать и мотивировать;

• контролировать выполнение упражнений и физическую нагрузку, предотвращать возможные травмы;

• применять современные методики.

**Спортивная жизнь в ОГБУ «Сусанинский ПНИ»**

Физическая культура и спорт - это одно из важнейших направлений реабилитации получателей социальных услуг и их интеграции в обществе, а также, как постоянная форма жизненной активности в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».

За прошедших первых три месяца работы с января по март включительно, на спортивных объектах учреждения ОГБУ «Сусанинский ПНИ» было проведено 58 спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых участвовали клиенты своего учреждения. Это и спортивные праздники, посвященные разным знаменательным датам, а также соревнования по лыжным гонкам, силовому и спортивному многоборью, пауэрлифтингу, шашкам, шахматам, скандинавской ходьбе, настольному теннису, армспорту, зимнему футболу, легкоатлетическому весеннему кроссу, мини-футболу, баскетболу, домино, «»русскому лото», стрельбе, прыжкам в длину с места, кольцебросу, дартсу, Конкурсе «Кострома-лыжная», комплексу нормативов ГТО и др. Кроме этого сборная команда ОГБУ «Сусанинский ПНИ» приняла участие в Региональных соревнованиях Костромской области по плаванию, легкой атлетике в закрытом помещении, «Сила воли» и соревнованиях бочча. Во всех этих четырех видах программы наша команда постоянно была в числе призеров. Что говорит о высоком потенциале наших спортсменов-инвалидов. Еще в одном виде спорта команда приняла участие в Зимней Спартакиаде района «Здоровье», которая проводилась в п. Сусанино. Там тоже наша команда выступила успешно, заняв второе призовое место. Несмотря на то, что соревновались со здоровыми спортсменами района.

Все эти проводимые мероприятия в ОГБУ «Сусанинский ПНИ» непосредственно влияют на положительную динамику здорового образа жизни наших клиентов и помогают им в развитии своих индивидуальных качеств. Что является основным в адаптивной физической культуре и спорта.