**Воздействие адаптивной физической культуры на организм человека**

**Основным средством** адаптивной физической культуры является физическое упражнение – особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося и решаются образовательные, воспитательные, развивающие, коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

**Эффективность воздействия физических упражнений на организм и личность определяется влиянием ряда факторов:**

, во-первых, особенностями самих упражнений, их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки;

 во-вторых, индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, ограниченных дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохранных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), двигательным опытом, способностью к обучению и контактам, личной заинтересованностью;

 в-третьих, внешними условиями – психологическим климатом на занятии, создающим личный комфорт занимающихся.

**При разработке конкретных технологий в работе с данным контингентом, требуется учитывать ряд факторов:**

 необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку отличается от реакции здоровых занимающихся;

 прежде чем начинать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучить особенности заболевания занимающихся, показания и особенно противопоказания при использовании тех или иных физических упражнений;

 инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами;

 использовать более гибкую систему проектирования учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса.

**Комплекс организационных и практических мероприятий, которые включают в себя:**

 условия для содействия нормальному физическому и психическому развитию;

 комплексную диагностику физического и психофизиологического состояния личности, для выявления потребностей, обусловленных недостатками (дефектами) физического и психического развития с целью разработки индивидуальных оздоровительных программ;

 количественные критерии тестирования, позволяющие определить уровень готовности к предстоящей физической нагрузке;

 подбор адекватных средств, методов, методических приёмов.

**При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо руководствоваться следующими положениями:**

 всю систему взаимоотношений с занимающимися во время занятий АФК необходимо выстраивать в соответствии с личностно-ориентированной гуманистической концепцией.

 соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей людей с отклонениями в состоянии здоровья по сравнению со здоровыми согражданами предполагает исключение всяческих их притеснений, с одной стороны, а также превышение их прав, подчеркивание исключительности данного контингента занимающихся - с другой;

 подбор средств и методов, разработку и применение технологий физкультурно-спортивной деятельности следует осуществлять с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования, определяющих всю систему жизненных установок (аксиологической - ценностной - концепции их жизни);

 при разработке и практическом применении физкультурно-спортивных технологий необходимо стремиться к тому, чтобы занятия АФК были интересными и привлекательными для занимающихся, вызывали у них удовольствие и радость. Следует использовать музыкальное сопровождение занятий, включать в них элементы игрового и соревновательного методов.

**Данное взаимодействие позволяет:**

 создать условия для содействия нормальному физическому развитию;

 активизировать деятельность субъектов на двигательную активность;

 провести диагностику физического и психофизиологического состояния личности для разработки индивидуального маршрута по выявлению потребностей, обусловленных недостатками (дефектами) в развитии, что позволит повысить функциональные резервы организма, восстановить работоспособность, снизить утомление;

 определить критерии, позволяющие корректировать функциональное состояние организма.

С Уважением, инструктор по адаптивной физической культуре: О.Н. Васильева