**Лекция №1,2**

**Тема: Понятие об АФК. Общекультурное и социальное значение адаптивной физической культуры. Здоровый образ жизни.**

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК)  — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) и [адаптацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физическая культура понятие более молодое в отличии от [лечебной физической культуры](https://posidpo.ru/?p=3810). Если ЛФК это метод лечения и средство реабилитации, который использует методики физического воспитания, то адаптивная физическая культура – это скорее средство реабилитации и социализации, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья, а также спортивное направление (т.н. [адаптивный спорт](https://posidpo.ru/?p=3845)).
Обе дисциплины базируются на теории и методике физической культуры, однако ЛФК больше оперирует медицинскими понятиями такими как «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию», тогда как АФК спортивными и педагогическими – «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация».
Адаптивная физическая культура является не только средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, полноценной жизни человека и его адаптации к состоянию инвалидности. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура ставят задачи максимального включения человека в социум, дают общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.
Именно своей ориентацией на хронических больных и инвалидов адаптивная физическая культура отличается от лечебная физическая культуры.
Однако некоторые частные задачи АФК имеют общие точки соприкосновения с методиками ЛФК, служащими для улучшения функционирования отдельных систем и органов, а также состояния здоровья в целом в результате применения определенных видов физических упражнений. Однако АФК, это скорее жизненная философия и активный образ жизни, нежели, как в случае с ЛФК, дополнение к другим лечебным процедурам. И это очень важно отражать при [повышении квалификации](https://posidpo.ru/?p=3063) и [профессиональной переподготовки](https://posidpo.ru/?p=3808) педагогов физического воспитания.
Цель адаптивной физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации.

**Основы ЗОЖ. Формирование ЗОЖ**

В мире существует множество организаций, чья деятельность направлена на формирование здорового образа жизни. Среди них как государственные, так и частные и общественные. Они занимаются тем, что пропагандируют и популяризируют навыки и понятия по ЗОЖ, помогают людям понять простую истину, что ведение правильного образа жизни неразрывно связано и с профилактикой заболеваний. Если вы физически активны, правильно питаетесь и придерживаетесь правильного режима дня, то многие проблемы отпадают сами собой. В чём состоит здоровый образ жизни, его правила, методы и цели, мы разберём в следующих разделах.

**Профилактика лучше, чем лечение**

Для того чтобы наслаждаться счастливой жизнью, нужно иметь крепкое здоровье. Это аксиома. А для того чтобы иметь крепкое здоровье, нужно им заниматься и знать, что способствует его укреплению и поддержанию.

Хорошая физическая форма и стабильное эмоциональное состояние во многом зависят от того, какую жизнь мы ведём, каким ценностям мы следуем. Часто люди не задумываются над этим вообще, пока не прозвенит звоночек в виде каких-то расстройств или заболеваний физического тела, и тогда некоторые начинают в корне пересматривать своё отношение к тому образу жизни, который ведут.

**Изменяются их привычки, диета, распорядок дня**

Однако до этого можно и не доводить и вовремя предупредить и избежать появления дисбаланса в организме, применяя на практике методы ЗОЖ.

**Цель ЗОЖ** состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался бытию и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром. Для того чтобы эти цели были выполнимы, движение ЗОЖ использует следующие методы:

* Словесно-теоретические: через получение информации, её обработку человек знакомится с основными принципами ЗОЖ, для того чтобы впоследствии начать их применять.
* Наглядные: имея образец перед глазами, группу единомышленников, которые подают пример и поощряют следовать правильному образу жизни, гораздо легче решиться начать новую жизнь.
* Практические: теоретическое обоснование правильности своего выбора через прочтение книг, прослушивание и посещение лекций на данную тему плюс мотивированность деятельностью группы новых друзей позволяют быстрее перейти к главному этапу по внедрению принципов ЗОЖ — практике.