**Чем отличается адаптивная физическая культура**

**от лечебной физической культуры**

****

Адаптивная физическая культура – понятие более молодое в отличие 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.е. [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 лечебной физической 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 для  специалистов физического воспитания.

*Материал подготовлен:*

 *педагогом дополнительного образования Маликовым А.В.*

*31.10.2018*