

Адаптивная физическая культура,
как инструмент реабилитации в
автономной некоммерческой
организации спортивно-
оздоровительный клуб
«Шаг за шагом к мечте»





Социальный проект
**ШАГ ЗА ШАГОМ
К МЕЧТЕ**

О ПРОЕКТЕ ▾ СПОРТЗАЛЫ АФИША СОЦ.ТАКСИ НАШИ ПРОЕКТЫ ОТЗЫВЫ

ВОЙТИ

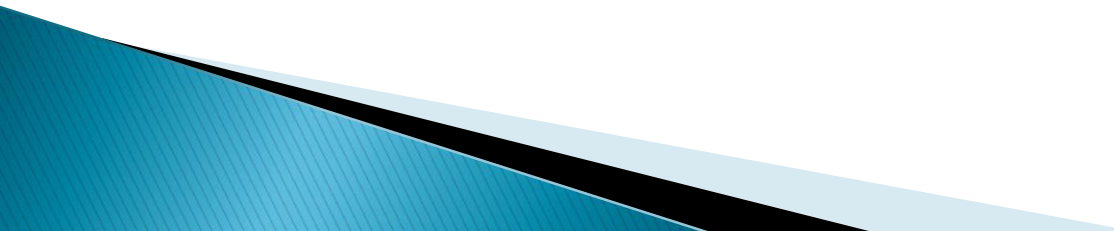
Жизнь продолжается!

Если ты попал в беду, приходи
и вместе мы справимся!

Присоединиться к проекту

- ▶ АНО СОК «Шаг за шагом к мечте» это организация, занимающаяся реабилитацией людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура (АФК) играет в Клубе ключевую роль, выступая эффективным инструментом восстановления физических, психических и социальных функций.
- ▶ Более 900 благополучателей с различными формами инвалидности. 4 тренажерных зала МСК «Сопка», Спорткомплекс «Солнечный», ЛД «Рассвет», ФОК «Звездный». «Бассейн СибГУ им. академика М. Ф. Решетнева». Тир для занятий по стрельбе.

Основные принципы АФК в Клубе

- ▶ АФК в Клубе строится на основе индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого человека: диагноз, возраст, физическое состояние, уровень мотивации и личные цели. В основе методики лежат следующие принципы:
- 

- ▶ **Индивидуализация:** Разработка индивидуальных программ тренировок с учетом специфики заболевания и физических возможностей.



- ▶ **Доступность:** Использование адаптированного спортивного инвентаря и оборудования, позволяющего заниматься людям с различными ограничениями.



- ▶ **Постепенность:** Увеличение нагрузки и сложности упражнений происходит постепенно, с учетом адаптационных возможностей организма.



- ▶ **Позитивная мотивация:** Создание комфортной и поддерживающей атмосферы, поощрение достижений и успехов



Комплексный подход: Комбинация физических упражнений с другими методами реабилитации (психологическая поддержка).



- ▶ **Системность:** Регулярные занятия, строгое следование разработанной программе.



В Клубе используются различные виды АФК, адаптированные к потребностям людей с разными заболеваниями и травмами:

▶ **Адаптивная гимнастика:**

Комплекс упражнений, выполняемых с учетом индивидуальных ограничений. Направлена на восстановление функций опорно-двигательного аппарата, улучшение координации, силы и выносливости.



- ▶ **Спортивные игры (адаптированные):**
Настольный теннис, бадминтон, дартс, плавание и другие игры, модифицированные для участия людей с ограниченными возможностями



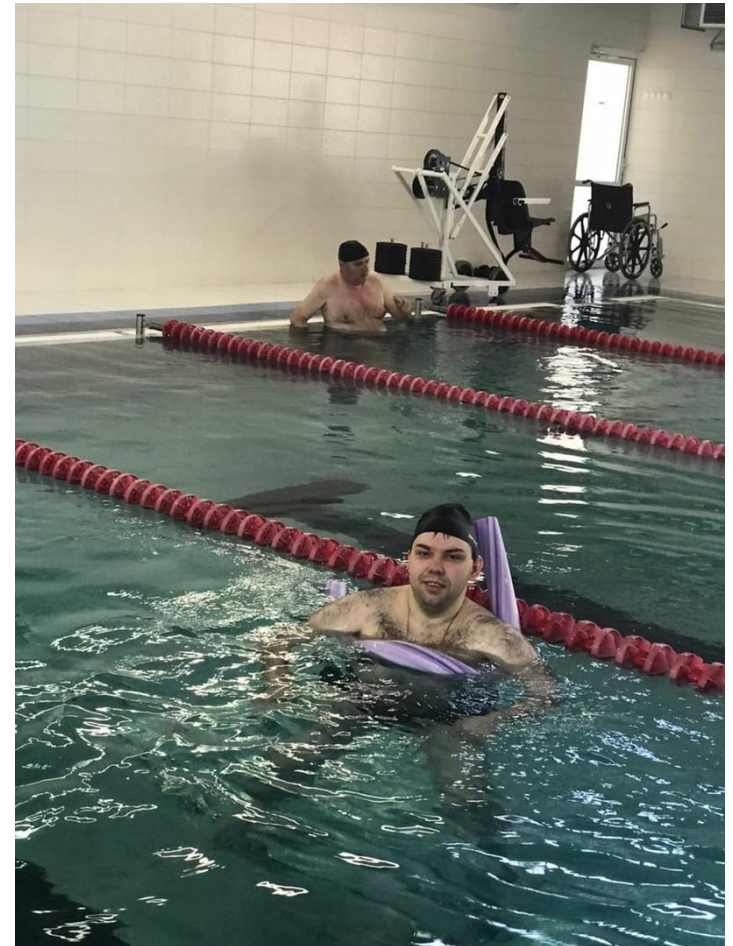
- ▶ **Фитнес для людей с инвалидностью:** Программы, направленные на общее укрепление организма и улучшение физической формы.



- ▶ **Занятия на тренажерах: Использование специализированных тренажеров, учитывающих особенности строения тела и физических возможностей.**



- ▶ **Водные процедуры: Плавание – способствуют снятию мышечного напряжения и улучшению подвижности суставов.**



- ▶ Применение АФК в Клубе приводит к следующим положительным результатам:
Улучшение физического состояния:
Повышение мышечной силы и выносливости, улучшение координации движений, увеличение объема движений в суставах, снижение болевого синдрома.



- ▶ **Психологическая реабилитация:** Повышение самооценки, уменьшение депрессии и тревожности, улучшение настроения и ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.



► **Социальная адаптация: Развитие коммуникативных навыков, участие в коллективной деятельности, интеграция в общество**



- ▶ **Повышение качества жизни: Улучшение независимости в повседневной жизни, увеличение социальной активности.**



- ▶ **Регулярные тренировки позволяют специалистам проводить отбор и спортивную ориентацию перспективных реабилитируемых для дальнейшего спортивного совершенствования.**
- ▶ Эти ребята составили спортивные команды керлинга на колясках, дартс, настольный теннис, бадминтон, пауэрлифтинг, бочча, стрельба, шахматы, легкая атлетика которые успешно выступают в общегородских, районных и российских соревнованиях, спартакиадах, фестивалях. За достигнутые результаты команды не раз были удостоены дипломами, грамотами, медалями и кубками.

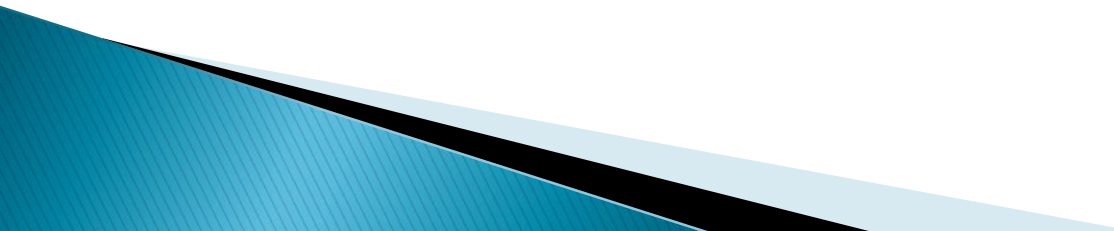




Участие в различных забегах это уже традиция людей с инвалидностью АНО СОК «Шаг за шагом к мечте»

- ▶ Забег.рф
- ▶ Забег «Зеленый» проводимый сбербанком
- ▶ Забег «Жара» и многие другие



- ▶ Все эти проекты стали возможны благодаря поддержке муниципального автономного учреждения «Центр спортивных клубов» города Красноярска. Его финансовая и организационная помощь позволила создать комфортные условия для занятий АФК и участия людей с инвалидностью в спортивной жизни города, учитывая все требования доступной среды.
 - ▶ Огромное спасибо нашим инструкторам АФК
 - ▶ Галине Юронен
 - ▶ Денису Якушенко
 - ▶ Александру Качаеву
 - ▶ Кириллу Кузнецову
 - ▶ Михаилу Минову
 - ▶ Алексей Левочкин
- 

▶ **Заключение:**

- ▶ Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью реабилитационного процесса в АНО СОК «Шаг за шагом к мечте». Индивидуальный подход, использование разнообразных методов и постоянное совершенствование методик позволяют добиваться значительных успехов в восстановлении здоровья и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями. Дальнейшее развитие и совершенствование программы АФК в Клубе будет способствовать улучшению качества жизни его благополучателей.

- ▶ Хочется выразить искреннюю благодарность муниципальному автономному учреждению «Центр спортивных клубов» города Красноярска, Главному управлению по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска, которые вносят огромный вклад в восстановлении здоровья и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями.

Спасибо за внимание и поддержку нашей инициативы!

- ▶ Мы верим, что наши проекты помогут сделать мир более открытым, доброжелательным и доступным для всех.



*Шаг
за шагом
К мечте*
Некоммерческая организация