



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“

ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция
№1

Адаптирана **Ф**изическа **А**ктивност
същност и научно-приложни аспекти

Доц. Ростислав Костов, д.м.

АФА-опит за дефиниция



- „АФА засяга движението, **физическата активност и спорта**, при които специално се набляга на **интересите и възможностите** на индивидите с **ограничения, свързани с инвалидност, увредено здраве или напреднала възраст**“

Dool Terper (1989)

Основни цели



- Предоставяне на възможност на хората с увреждания да участват в **редовна физическа активност през целия си живот**
- АФА като средство за **рекреация** (възстановяване на силите), **спорт, лечение, фитнес, изява** и др.
- Предлагане на:
 - ✓ адаптирани **спортни практики**
 - ✓ физическа и **социална среда**
 - ✓ **екипировка**
 - ✓ **правила**
- Множество фактори, позволяващи на практикуващите хора да водят **активен начин на живот, чрез участие във физическа дейност**

Основен фокус



- Програмите и дейностите, свързани с АФА са насочени предимно към:
 - ✓ индивиди с различни по характер и степен увреждания
 - ✓ индивиди със заболявания
 - ✓ индивиди с оформен модел на неспособност и ограничения, лимитиращи физическите им дейности (полезни и/или желани)

Адаптирано Физическо Възпитание

- Насочено към индивиди, които по някаква причина не са в състояние да участват безопасно или успешно в редовното физическо възпитание
- Обучение, което адаптира (модифицира) учебния план, задачите и/или околната среда, така че **ВСИЧКИ УЧЕНИЦИ** да могат да участват **ПЪЛНОЦЕННО**

АФА като професия



- Възможност за участие на **множество различни професионалисти**, в процеса на прилагане на различни аспекти на АФА:
 - ✓ **Учители** в началното и средно образование
 - ✓ **Спортни треньори**
 - ✓ **Рехабилитатори**
 - ✓ **Университетски преподаватели**
 - ✓ **Научни изследователи** и др.

АФА-дейности



- Основни дейности свързани с АФА:
 - ✓ Планиране
 - ✓ Начално **оценяване** (преценка)
 - ✓ **Предписване**/насочване
 - ✓ **Обучение**/консултиране/трениране
 - ✓ **Етапно оценяване**
 - ✓ **Координиране** на ресурси/обществена организация
 - ✓ **Пропагандиране**/осведомяване

АФА като научна дисциплина

- **Интердисциплинарна област за изследване възможностите, условията, осъществяването и резултатите от физическа активност, адаптирана да обслужва индивиди с ограничени двигателни възможности**

- **Основава се на:**
 - ✓ **Хуманистична философия**
 - ✓ **Съвременна социология**
 - ✓ **Съвременна екология**
 - ✓ **Биомеханика**
 - ✓ **Спортна психология**
 - ✓ **Приложна физиология**
 - ✓ **Спортна медицина и др.**

АФА и здравни нарушения

- **10% от хората в световен мащаб страдат от здравни нарушения или физически ограничения**
- **10% от хората в световен мащаб са потенциални обекти за АФА**

СЗО-терминология

- **Увреждане**
 - ✓ **Всяка загуба или абнормалност на психологична, физиологична или анатомична структура или функция**
 - ✓ **Наличие или проява на аномалия, дефект, загуба на крайник, орган, тъкан или друга телесна структура вкл. ментална функция**
 - ✓ **Загубите или абнормалностите могат да бъдат временни или трайни**

- **Инвалидност (неспособност)**
 - ✓ **Всяко ограничение или липса на способност (в резултат на увреждане) за изпълняване на дейностите в обхвата, считана за нормална за човека**
 - ✓ **Отнася се за сложни и интегрирани дейности**
 - ✓ **Може да е:**
 - **временна или постоянна**
 - **обратима или необратима**
 - **прогресивна или регресивна**

- **Затруднение/ограничение**
 - ✓ **Препятствие пред даден индивид** в резултат от увреждане или инвалидност, което не му разрешава или ограничава изпълнението на нормалната му роля в обществото
 - ✓ Затруднението **може да възникне в различни ситуации** и като резултат от различни видове инвалидности

Здравни разстройства



- **Сензо-моторни разстройства**, ограничаващи започването, извършването и координацията на движенията
 - ✓ увреждания на **гръбначния и главния мозък**
 - ✓ **мозъчен инсулт**
 - ✓ **ампутации**
- Индивидите често **използват помощни средства** или се нуждаят от **индивидуално подпомагане**



- **Нарушени функции на вътрешните органи и системи**
- **Обикновено се касае за патологии на ендокринната, дихателната, сърдечно-съдовата, бъбречната и др. функции**
- **Налице са предпоставки за ограничаване на функционалния капацитет поради:**
 - ✓ **затлъстяване и диабет**
 - ✓ **ИБС**
 - ✓ **артериална хипертония**
 - ✓ **ХОББ**
 - ✓ **бронхиална астма и др.**



- **Интелектуални разстройства**, свързани с висшите познавателни функции, особено с умствено изоставане
- ✓ **Нарушени способности за обучение**, водещи до засягане на индивидуалните възможности за **независим живот**

Какво е АФА?



- **Всяка физическа активност може да бъде адаптирана или модифицирана**
- **Всяка двигателна активност трябва да е съобразена с индивидуалните особености** на всеки индивид с увреждания, като може да включва промени в:
 - ✓ **Екипировката** (топки с различен размер и от различен материал)
 - ✓ **Околна среда** (намаляване височината на волейболната мрежа, намалени размери на тенис корта)
 - ✓ **Задачи** (улесняване на дейности, седящ волейбол)
 - ✓ **Правилата** (тупване на тенис топката 2 пъти преди отиграване)
 - ✓ **Инструкции** (според познавателните възможности)

АФА-организация



- Осигуряване на **подходяща, неограничаваща среда**
- **Алтернативи:**
 - ✓ **специално училище**
 - ✓ **специален клас в обикновено училище**
 - ✓ **помощник-учител (паралелно обучение в специална група, в рамките на обикновен клас)**
 - ✓ **втори учител в обикновен клас**
 - ✓ **в обикновен клас без помощ (според индивидуалния случай)**

Индивидуално планиране на АФА

- Включва **обективна и измерима програма, изготвена от специалист**
- **Изисква:**
 - ✓ **Оценяване на моментното функционално състояние**
 - ✓ **Определяне на конкретните цели и задачи**
 - ✓ **Идентифицирана необходимостта от конкретни адаптации за постигане на обявените цели и задачи**

Екосистема и АФА

- **Всяко действие е свързано с околната среда и критериите за изпълнение на конкретните задачи**
- **Околната среда**-създава пречки, принуждаващи индивида да развива **двигателни модели при изпълнение на задачите**
- **Индивидът**-едновременно се адаптира но и променя околната среда
- **Заключение:** моделите на адаптация не бива да са постоянни, а да са променящи се, базирани на активното развитие и взаимодействие между индивида и околната среда

- **АФА-Стрелба в баскетболен кош от инвалидна количка**

Задачи:

- стрелба в коша, извън наказателната зона

Околна среда:

- Височина на коша
- Тежест на топката
- Размер на топката
- Инвалидна количка

Индивид:

- Мускулна сила на ръцете и трупа
- Контрол върху топката
- Умения за владееене на количката
- Усет за целта
- Зрителна и двигателна координация



Справедливост, равенство и АФА

Предпоставки:

- **Достъпни спортни съоръжения**
- **Учители и треньори-специалисти по АФА**
- **Достъпен транспорт**
- **Технически помощни средства, позволяващи практикуване на дадения вид спорт**

Елитен спорт за хора с увреждания- международни организации

Организации:

- **International Paralympic Committee (IPC)**
(Първа параолимпиада-1960, Рим)
- **Deaflympisc**
(Международен Комитет за спорт на глухите (CISS))
- **Special Olympics International (SOI)**

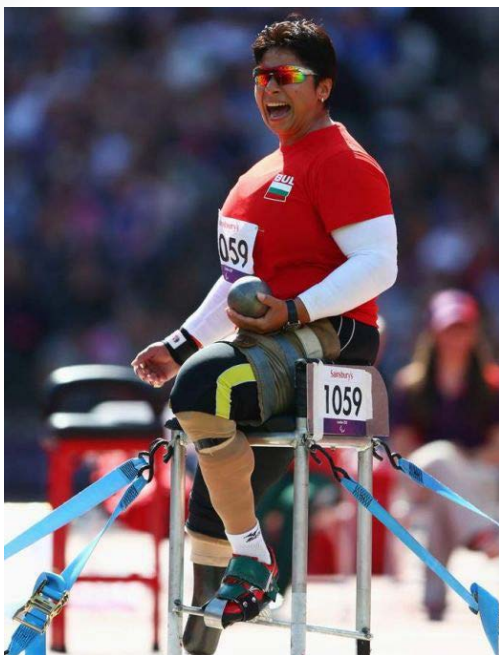
Къде сме ние?

- **Спортен Клуб за Хора с Увреждания (СКХУ) „Перловец“, София-тенис на маса, мини-маратон, петанка (хвърляне на метални топки в наземна цел), шахмат**
- **СКХУ „Русе“-вдигане на тежести, тенис на маса, шахмат, петанка, маратонско бягане**
- **СКХУ „Траки“, Пловдив-спортна стрелба, шахмат, маратонски бягания**
- **СКХУ „Икар“, Варна-тенис на маса, бадминтон, шахмат, петанка и др.**



Изявени български лекоатлети с увреждания

- **Донко Ангелов** (троен скок, скок на дължина, скок на височина и 100 м. бягане за хора с нарушено зрение.)
- **Стела Енева** (хвърляне на диск, тласкане на гюле и хвърляне на копие)
- **Радослав Златанов** (скок на дължина и 100м бягане)
- **Татяна Петкова** (незряща състезателка по маратонско бягане)
- **Ружди Ружди** (хвърляне на копие, мятане на диск и тласкане на гюле)
- **Християн Стоянов** (бягане на 800 метра и бягане на 1500 метра)
- **Даниела Тодорова** (хвърляне на копие, хвърляне на диск и тласкане на гюле)
- **Михаил Христов** (скок дължина)



Стела Енева



Ружди Ружди



Радослав Златанов



Даниела Тодорова

Рехабилитация и АФА

- Рехабилитация-включва усилията на широк кръг специалисти, насочени към постигане на **максимално възможно физически, невро-психическо и социално възстановяване** на индивидите
- В късните фази на рехабилитацията, **АФА дава допълнителни възможности** в терапевтичен и социален план
- **АФА и спорт-сред** едни от най-мощните фактори за подобряване качеството на живот и социална реинтеграция на хората с увреждания