

Основы адаптивной физической культуры.

- ▶ Адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики.
- ▶ Адаптивная физическая культура включает в себя как минимум три крупных области знания — физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.
- ▶ Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности.

Основные понятия АФК

- ▶ Адаптивная ФК - это:
- ▶ вид (область) ФК человека с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалида.
- ▶ деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни;
- ▶ оптимизация состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции;
- ▶ специфический процесс и результат человеческой деятельности,
- ▶ средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонением в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально – волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно - средовых и гигиенических факторов.

- ▶ Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.



Двигательная активность

- ▶ для здоровых людей - обычная потребность, реализуемая повседневно
- ▶ для инвалида - жизненная необходимость, она является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации



- ▶ Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.



- ▶ Для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов движение - не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии



Проблемы, решаемые АФК в системе комплексной реабилитации

- ▶ «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии.
- ▶ проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);
- ▶ коррекция основного дефекта;
- ▶ необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;
- ▶ всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры

Адаптивное физическое воспитание (образование) -

вид АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.



Адаптивный спорт - вид АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.



**Адаптивная
двигательная
рекреация** - вид АФК,
позволяющий удовлетворить
потребности человека с
отклонениями в состоянии
здоровья (включая инвалида) в
отдыхе, развлечении,
интересном проведении досуга,
смене вида деятельности,
получении удовольствия, в
общении.



Адаптивная физическая реабилитация - вид АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).



**Креативные
(художественно-
музыкальные) телесно-
ориентированные
практики АФК** - вид АФК,
удовлетворяющий потребности
человека с отклонениями в
состоянии здоровья (включая
инвалида) в самоактуализации,
творческом саморазвитии,
самовыражении духовной
сущности через движение,
музыку, образ (в том числе
художественный), другие
средства искусства.



**Экстремальные
виды двигательной
активности** - виды
АФК, удовлетворяющие
потребности лиц с
отклонением в состоянии
здоровья в риске,
повышенном напряжении,
потребности испытать себя
в необычных,
экстремальных условиях,
объективно и (или)
субъективно опасных для
здоровья и даже для жизни.



Функции адаптивной физической культуры

Педагогические функции:

- ▶ коррекционно-компенсаторная;
- ▶ профилактическая;
- ▶ образовательная;
- ▶ развивающая;
- ▶ воспитательная;
- ▶ ценностно-ориентационная;
- ▶ лечебно-восстановительная;
- ▶ профессионально-подготовительная;
- ▶ рекреативно-оздоровительная;
- ▶ гедонистическая;
- ▶ спортивная и соревновательная

Социальные функции:

- ▶ гуманистическая;
- ▶ социализирующая;
- ▶ интегративная;
- ▶ коммуникативная;
- ▶ зрелищная и эстетическая

Принципы адаптивной физической культуры

Социальные принципы

- ▶ Принцип гуманистической направленности;
- ▶ Принцип непрерывности физкультурного образования;
- ▶ Принцип социализации;
- ▶ Принцип интеграции.

Общеметодические принципы.

- ▶ Принцип научности;
- ▶ Принцип сознательности и активности;
- ▶ Принцип наглядности;
- ▶ Принцип систематичности и последовательности;
- ▶ Принцип прочности.

Специально-методические принципы

- ▶ Принцип диагностирования;
- ▶ Принцип дифференциации и индивидуализации;
- ▶ Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
- ▶ Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- ▶ Принцип учета возрастных особенностей;
- ▶ Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

Основные причины, сдерживающие развитие адаптивной физической культуры

- ▶ малочисленность специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- ▶ труднодоступность спортивных сооружений для инвалидов;
- ▶ недостаток профессиональных кадров в области адаптивной физической культуры и спорта;
- ▶ недостаточная обеспеченность финансированием адаптивной физической культуры и спорта;
- ▶ низкая мотивация в занятиях адаптивной физической культурой и спортом у значительной части инвалидов, что связано с несовершенством пропаганды.

Виды педагогических задач:

- ▶ а) общие для всех - и здоровых, и с нарушениями развития, обусловленные потребностями общества и отраженные в государственных программах для массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

- б) специфические, отражающие особенности физического воспитания людей с нарушениями развития, обусловленные наличием основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений.

Общие задачи:

- 1) укрепление здоровья
- 2) содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к воздействию внешней среды,
- 3) обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков,
- 4) развитие двигательных координационных способностей, формирование необходимых знаний в физической культуре личности,
- 5) воспитание потребности и умения, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Коррекционно - развивающие задачи

1. Коррекция техники основных движений - ходьба, бег, плавание, прыжки, лазанье, перелезание, метание, мелкой моторики, симметричных и ассимитричных движений, упражнения с предметами.
2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности- мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах .
4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

а) дифференцировка зрительных, слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению,

б) развитие зрительной и слуховой памяти,

в) развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям,

г) дифференцировка тактильных ощущений, кожно - кинестетических восприятий.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности:
- зрительно-предметного зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного, вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально -волевой сферы.

Средства АФК

- 1) **по целевой направленности:** упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;
- 2) **по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств:** упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.п.;
- 3) **по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы:** упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т.п.;
- 4) **по координационной направленности:** упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

- **5) по биомеханической структуре движений:** циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);
 - **6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций:** упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);
- 7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов:** упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр (В.П. Жиленкова, 2001);
- 8) по лечебному воздействию:** упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

- ▶ 9) **по исходному положению:** упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

- ▶ 10) **по степени самостоятельности выполнения упражнений:** активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.

- 11) **по интеграции междисциплинарных связей:** художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.