

Методики адаптивной физической культуры

В адаптивной физической культуре выделяют три группы

методов:

- обучения;
- развития физических качеств и способностей;
- воспитания.

Методы обучения

- ▶ – методы организации учебной деятельности ;
- ▶ – методы стимулирования учебной деятельности;
- ▶ – методы контроля и самоконтроля учебной деятельности.

Вторая группа методов обучения – стимулирования учебной деятельности – в зависимости от преимущественной направленности разделяется на две подгруппы:

- ▶ – методы стимулирования и мотивации интереса к обучению;
- ▶ – методы стимулирования и мотивации ответственности в учении.

Третья группа – методы контроля и самоконтроля в обучении в зависимости от его способа разделяются на три подгруппы:

- ▶ – методы устного контроля и самоконтроля;
- ▶ – методы письменного контроля и самоконтроля;
- ▶ – методы практического и лабораторно-практического контроля и самоконтроля.

Краткая характеристика методов обучения

- ▶ К основным методам передачи информации и слухового восприятия относятся: рассказ (рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заключение), учебная лекция, беседа и др.

К наглядным методам обучения относятся

- ▶ показ осваиваемого действия педагогом или учеником, метод иллюстраций с помощью плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов ученых, спортсменов и др.,
- ▶ метод демонстраций – связан с демонстрацией изучаемых процессов и явлений (приборов, технических установок), демонстрацией кино – видеофильмов исполнителей физических упражнений, моделей тела человека и др.

Практические методы обучения охватывают очень широкий диапазон различных видов деятельности обучающихся.

- ▶ К ним относятся: письменные упражнения, лабораторные опыты, выполнение физических упражнений, в том числе трудовых действий, упражнения со звукозаписывающей и звуковоспроизводящей аппаратурой, использование тренажеров.

Методы принудительно облегчающего упражнения, обеспечения возможности воспроизведения изучаемого упражнения в искусственно-созданных и регламентированных условиях

Методы разучивания с помощью звуковой и световой сигнализации и другие являются лишь частными случаями тех огромных возможностей, которые рассматривает приведенная классификация тренажеров. В этой классификации систематизированы методы, обеспечивающие с помощью тренажера «облегчение» действий человека, их «стимуляцию», «направление» по нужным траекториям, «помощь», «управление» суставными движениями извне и путем «посылки команд» непосредственно к мышцам.

Индуктивные и дедуктивные методы обучения

- ▶ Раскрывают логику представления обучающимся учебного материала, которую можно выразить так – от частного к общему или от общего к частному. Выбор индуктивного или дедуктивного методов определяется многими факторами, в том числе и особенностями учебного материала. Индуктивное изучение темы особенно полезно в тех случаях, когда материал носит преимущественно фактический характер, а ученик вначале усваивает частные факты, затем делает выводы и обобщения.
- ▶ Дедуктивный метод способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивает абстрактное мышление. Он предусматривает восприятие обучающимся общих положений, формул, законов, а затем им усваиваются следствия, вытекающие из них, выводятся частные случаи.

Репродуктивные методы

- ▶ предполагают активное восприятие и запоминание информации, представляемой с помощью словесных, наглядных и практических методов и приемов обучения, являющихся фоновой их основой.
- ▶ особенно эффективны репродуктивные методы при изучении материала преимущественно информативного характера, при описании способов практических действий, являющихся принципиально новыми для обучающегося.

Проблемно-поисковые методы обучения

- ▶ позволяют педагогу создать проблемную ситуацию, организовать обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации. Они обеспечивают самостоятельный поиск учеником оптимального решения задачи.

В адаптивной физической культуре значение самостоятельной работы занимающихся необычайно высоко. Без самостоятельной работы, осуществляемой на основе полученных знаний и способов их использования, вообще невозможно добиться запланированных результатов.

Методы стимулирования учебной деятельности


- ▶ Методы стимулирования учебной деятельности предполагают стимулирование познавательной активности обучающихся, с одной стороны, и ответственности в учении с другой.

К методам, приемам формирования познавательного интереса

МОЖНО ОТНЕСТИ:

- ▶ – приемы создания эмоционально-нравственной ситуации
- ▶ (например, разбор случаев дискриминации инвалидов);
- ▶ – введение в учебный процесс занимательных примеров, опытов, парадоксальных фактов;
- ▶ – анализ отрывков из художественной литературы;
- ▶ – разбор занимательных аналогий;
- ▶ – демонстрация неожиданной новизны физического упражнения, красивого показа;
- ▶ – разбор интересных и эмоциональных «двигательных безделушек»;
- ▶ – применение игрового и соревновательного методов;
- ▶ – проведение учебных дискуссий;
- ▶ – анализ жизненных ситуаций;
- ▶ – создание ситуации успеха в обучении.


К методам стимулирования долга и ответственности в обучении относятся:

- ▶ – разъяснение общественной значимости обучения;
 - ▶ – разъяснение личной значимости обучения в адаптивной
 - ▶ физической культуре;
 - ▶ – предъявление учебных требований;
 - ▶ – поощрение и порицание в обучении.
- 


Методы контроля и самоконтроля в обучении

- ▶ – методы устного контроля (индивидуального, фронтального опроса, устных зачетов и экзаменов, программированного опроса, компьютерного опроса и др.);
- ▶ – методы письменного контроля (письменных работ, зачетов, экзаменов и др.);
- ▶ – методы лабораторного контроля;
- ▶ – методы контроля физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся адаптивной физической культурой.


Методы воспитания

- ▶ – методы воздействия на сознание, чувства и волю обучающихся (методы формирования нравственного сознания);
 - ▶ – методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (методы формирования нравственного поведения);
 - ▶ – методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности (методы поощрения и наказания).
- 

Методы формирования нравственного сознания

- ▶ относятся информационные методы – беседа, лекция, разъяснение, совет, рассказ на этические темы, пример, внушение, а также поисковые, взаимного просвещения и дискуссионные (Карпушин Б.А., 2010).
- 

Методы формирования нравственного поведения

- ▶ К данной группе методов относятся:
педагогическое требование,
общественное мнение, приучение,
упражнение, создание воспитывающей
ситуации (Ю.К. Бабанский).
- 

Педагогическое требование

- ▶ Важнейшими педагогическими требованиями современного периода в адаптивном спорте являются требования, изложенные в классификационном кодексе МПК, в также в антидопинговых правилах Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

Общественное мнение

- ▶ может предъявить жесткие требования к каждому члену коллектива, спросить у него в случае их невыполнения.

Приучение

- ▶ Одним из испытанных средств приучения к необходимым формам поведения является режим жизни и деятельности обучающегося.

Упражнение

- ▶ позволяет осуществить переход от сознательного выполнения какой-либо этической нормы к выполнению ее в форме традиции, привычки.

Организация воспитывающих ситуаций


- ▶ создание такой внешней обстановки, которая вызывает у обучающихся необходимое психическое состояние, представление, чувство, мотив, поступок.

Методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности


- ▶ К данной группе методов относятся: методы соревнования, поощрения и наказания. Их характеристика подробно дана в педагогике.
- ▶ **Отметим нетрадиционные приемы** – «авансированная оценка», «соревнования с форой», «косвенное воздействие» «включение неожиданных трудностей», «отсроченное наказание» или «наказание ожиданием наказания» (Карпушин Б.А., 2010).

Стратегические методы

▶ МЕТОД ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ СРЕДЫ;

- ▶ Воспитывающая среда означает организацию жизнедеятельности во взаимодействии с окружающим миром, где каждый человек – объект среды и объект воздействия среды.
 - ▶ **Для детей с нарушениями в развитии неоценимую роль в ее организации играет семья.**
 - ▶ Среда может оказывать позитивное и негативное влияние на воспитание личности.
- 

Воспитывающая деятельность

- ▶ Деятельность – материальная субстанция развития личности.
 - ▶ Любая целостная конкретная деятельность инициируется потребностью, мотивом, интересом, ценностными ориентациями, делающими ее осознанной и устойчивой на перспективу.
 - ▶ Физкультурная деятельность выступает как сфера реализации общей культуры человека.
- 

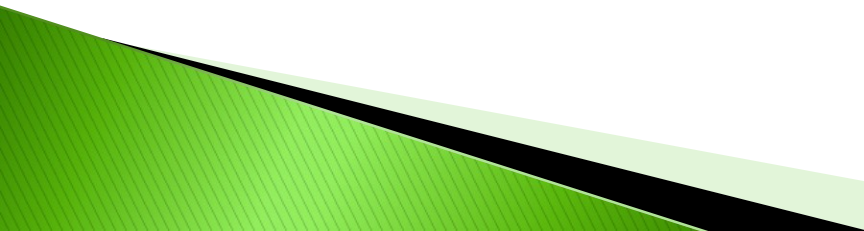
Осмысление

- ▶ По сравнению со здоровыми у лиц с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями этот процесс имеет естественное осложнение, обусловленное меньшей мобильностью, ограниченными возможностями коммуникации.

Методы развития физических качеств и способностей

- ▶ В целях направленного развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используются те же методы, что и для здоровых людей, но с учетом специфики их заболевания:
 - ▶ – для **развития мышечной силы** – методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции;
 - ▶ – для **развития скоростных качеств** (быстроты) – повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
 - ▶ – для **развития выносливости** – равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.


Методика развития выносливости силовых и скоростных качеств

- ▶ опирается на диагностику их функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности)
- 


Развитие гибкости

- ▶ динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т.п.

Развитие координационных способностей

- ▶ И простые, и сложные упражнения требуют координации :в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – рассчитать усилие, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения.
- 

Развитие координационных способностей

- ▶ Управлять всеми характеристиками одновременно человек с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями не способен, так как результатом дефекта явилось либо рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации, либо дискоординация между регулирующими и исполнительными системами организма. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.
- 

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- ▶ – элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- ▶ – симметричные и асимметричные движения;
- ▶ – релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- ▶ – упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- ▶ – упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- ▶ – упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- ▶ – упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- ▶ – воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и др.);
- ▶ – пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- ▶ – упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- ▶ – парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Формы организации занятий в адаптивной физической культуре

- ▶ – урочные формы,
- ▶ – неурочные формы.


Урочные формы

- ▶ по целевой направленности физического воспитания: уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки), уроки широкого общего физического воспитания (всесторонней общей подготовки к любой двигательной деятельности), уроки относительно ограниченной общей физической подготовки, уроки специализированного физического воспитания, уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, занятия урочного типа с лечебной направленностью;
- ▶ – по основному предмету и программному содержанию занятий: узкопредметные (видовые) – гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры и др.; комплексные уроки;
- ▶ – в зависимости от основных сторон процесса физического воспитания, которые акцентируются или полностью составляют занятия: уроки образовательной направленности, уроки со специальной воспитательной направленностью, уроки с гигиенической направленностью, уроки с коррекционной, компенсаторной или профилактической направленностью, комбинированные уроки.

В адаптивной физической культуре уроки разделяются на три вида:

- ▶ 1) *теоретические уроки*, на которых осваиваются знания, способы их использования, формируются мотивы к занятиям и ценностные ориентации;
- ▶ 2) *инструкторско-методические уроки*, на которых отрабатываются различные умственные, перцептивные, двигательные действия, комплексы упражнений, технологии физкультурно-спортивной деятельности до уровня, позволяющего занимающемуся выполнять их самостоятельно без руководства педагога;
- ▶ 3) *практические уроки*, реализующие все перечисленные ранее формы организации и построения занятий.

Неурочные формы

- ▶ – утренняя гимнастика;
 - ▶ – вводная гимнастика (перед уроками, лекциями, работой);
 - ▶ – физкультурные паузы и минутки;
 - ▶ – спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и др.);
 - ▶ – прогулки, туристические походы, соревнования и др.
- 

ПО ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

- Общегигиенические
- Учебно-вспомогательные
- Смешанные

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ

- Прикладно-вспомогательные
- Спортивно-вспомогательные
- Агитационно-вспомогательные

ПО ОСНОВНЫМ СТОРОНАМ ОРГАНИЗАЦИИ

РУКОВОДСТВО

- Организованные
- Самодеятельные

ПЕРИОДИЧНОСТЬ

- Регулярные
- Эпизодические

СОСТАВ

- Групповые
- Индивидуальные
- Массовые

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида

- ▶ 1. Занятия общегигиенического характера.
- ▶ К ним относятся:
 - ▶ – гигиеническая гимнастика;
 - ▶ – прогулки;
 - ▶ – бег «трусцой»;
 - ▶ – занятия на «дорожках здоровья»;
 - ▶ – купание, плавание.

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида

- ▶ 2. Занятия учебно-вспомогательного характера:
- ▶ – самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке, и др.;
- ▶ – репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадам. Первые, как правило, носят индивидуальный характер, вторые – чаще являются групповыми, даже массовыми.

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида

- ▶ 3. Занятия смешанного характера, в которых представлены элементы и общегигиенических, и учебно-вспомогательных.
- ▶ К ним относятся:
 - ▶ – туристские прогулки выходного дня;
 - ▶ – туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа;
 - ▶ – спортивные развлечения рекреационного типа.

В организации урочных и неурочных занятий много общего, так как общими являются цель физического воспитания, многие задачи, средства и методы. Поэтому хорошее знание организации уроков позволяет относительно успешно проводить и неурочные занятия.