

# Адаптивная физическая культура

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на **реабилитацию**, и **адаптацию** к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

**Адаптивная** — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии **здоровья**. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Основным направлением адаптивной **физической культуры** является формирование двигательной активности.

Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры



# Задачи АФК:

У человека с отклонениями в физическом или психическом **здоровье** адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.





# Основные функции учителя адаптивной физической культуры

## Организаторская

связана с организацией:

- ✓ уроков АФК;
- ✓ физкультминуток (физкультпауз) и семинаров по их проведению с учителями начальной школы и учителями-предметниками;
- ✓ подвижных игр на динамических переменах;
- ✓ спортивных часов в группах продленного дня;
- ✓ спортивно-физкультурных праздников школы;
- ✓ прогулок и туристских походов

## Образовательная

заключается в содействии формированию у учащихся знаний, умений и навыков по адаптивной физической культуре. Так, в процессе занятий необходимо информировать занимающихся о том, какое значение имеет систематическое выполнение физических упражнений в жизни человека (оздоровительное и прикладное), какие бывают виды упражнений, о технике их выполнения, о нормативах, о гигиенических особенностях выполнения некоторых из них и многое другое.

## Развивающая

заключается в том, что наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие быстрой и точности ориентации в получаемой информации

## Воспитательная

**направлена** на воспитание личностных качеств учащихся

- Это чувства коллективизма, трудолюбия, смелости, целеустремленности, ответственности, дисциплинированности и др. Воспитанию их способствует само содержание занятий по АФК и педагогическое мастерство учителя АФК: владение методами убеждения, умения использовать воспитательную силу личного примера, а также использовать метод практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных привычек в общении с окружающими

## Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии

- Единство диагностики и коррекции.
- Принцип дифференциации (*объединение детей в относительно однородные группы*) и индивидуализации (*учет особенностей, присущих одному человеку*)
- Принцип учета возрастных особенностей
- Принцип адекватности педагогических воздействий (*решение коррекционно-развивающих, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов*)
- Принцип оптимальности педагогических воздействий (*разумно сбалансированная величина психофизической нагрузки*)
- Принцип вариативности (*бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния*)
- Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями

# Формы организации адаптивной физической культуры с детьми

**Адаптивное физическое воспитание** — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными и массовыми, соревновательными и игровыми.

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие — общественными организациями, третьи — родителями, волонтерами, студентами. Цель всех форм организации — расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

**Адаптивная физическая рекреация** осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного»-часа (после уроков).

Внеклассные занятия — оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах)

**Адаптивный спорт** имеет два направления: оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы, легкая атлетика и др.). Второе направление реализуется в системе Паралимпийского движения

**Физическая реабилитация** в условиях образовательных учреждений реализуется в двух формах:

- уроки ЛФК в школе;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях



# МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Методические рекомендации рекомендованы экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений (2012 г)

Для занятий физической культурой обучающиеся  
распределяются на 4 медицинские группы



К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся: с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих, после перенесенных заболеваний и травм

К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной) и группе «Б» (реабилитационной) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья.





# Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений

## Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

## Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

## Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

Кувырки через голову вперед и назад
Упражнение «мостик»
Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «плуг» – из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату
Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ногой, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти
Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание выпрямленных ног из и.п. лежа на спине
Многократно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднимание туловища с глубоким прогибом назад
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола
Упражнения: - «удержать угол» - «ножницы»
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)

## Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» должен быть передан преподавателю физической культурой.

При организации занятий обучающихся **специальной медицинской группы «А»** следует учитывать их возраст и формы заболевания.

Рекомендуется выделять следующие **подгруппы**:

- обучающиеся с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы;
- заболеваниями органов пищеварения и мочевыделительной системы;
- заболеваниями костно-мышечной системы и органов зрения.

Целесообразно комплектовать медицинские группы по классам (I-II, III-IV, V-VIII, IX-XI). При недостаточном количестве обучающихся следует объединять учеников трех-четырех классов (I-IV, V-VIII, IX-XI). Наполняемость специальной медицинской группы «А» может составлять **15-20** детей.

При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы «А» в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную.



# Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».

Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Физическое воспитание обучающихся специальной медицинской группы «А» представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Учитель физической культуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен вести работу в контакте с врачом школы, знать все данные медицинских осмотров, а так же состояние учащегося на каждом уроке.

## Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).



Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы «А». На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

# Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40-45 минут (в младших классах 30-40 минут). Каждый урок включает **подготовительную, основную и заключительную части**. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

И вы	К	На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А», а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.
✓у		
пр	✓у	
до		



Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, последовательностью. В отличие от программы общеобразовательной школы в разделы вносят общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику, т.к. они способствуют коррекции нарушения дыхания.

- ✓ Упражнения для укрепления кистей рук - способствуют успешному овладению письмом.
- ✓ Упражнения для осанки - помогают ребенку правильно держать голову, свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.
- ✓ В связи с затруднениями в пространственно-временной ситуации, нарушениями точности движений, включаются упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей (упражнения с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими обручами, мячами).
- ✓ Для развития силы и ловкости, координации - упражнения в лазании и перелезании.
- ✓ Упражнения на равновесие способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты.....)
- ✓ Особое место уделяется метанию мяча (катанию), при выполнении которых развивается ловкость, глазомер, меткость, правильный захват.



## Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан **на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей**. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется **положительная отметка**.

**Положительная отметка** должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но **регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры**.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физкультурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.





## Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача. Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Координация движений, ловкость, быстрота:** броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля – двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Медицинский работник образовательного учреждения систематически, не реже 1 раза в месяц, посещает занятия физической культурой для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся.



Спасибо за  
внимание!