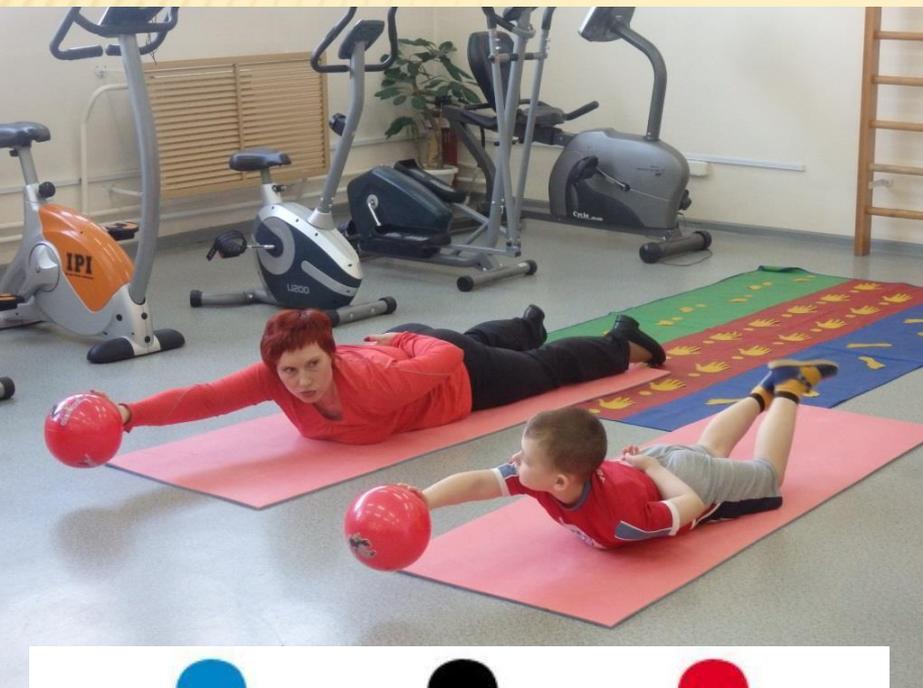




# Адаптивная физическая культура

# ЧТО ТАКОЕ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- ▣ **Адаптивная физическая культура (сокр. АФК)** — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров...



# ЧТО ТАКОЕ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

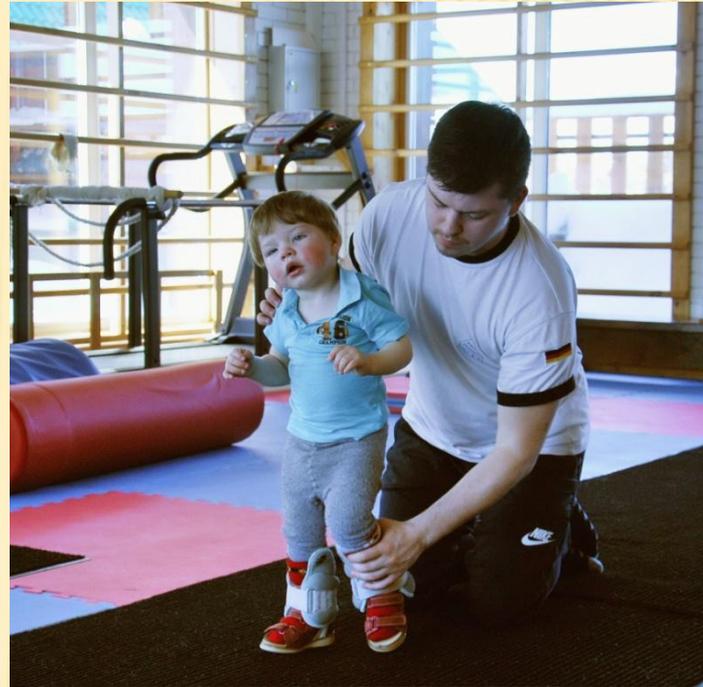


АДАПТИВНАЯ, ЗНАЧИТ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ В СУЩЕСТВУЮЩИХ УСЛОВИЯХ - ПРИСПОСОБИТЬСЯ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОДРАЗУМЕВАЕТ ТАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСТИМЫ И ПОЛЕЗНЫ В ДАННОМ КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИЛИ УКРЕПЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ГРУПП МЫШЦ И ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИМЕНЯЕТСЯ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРИМЕР, ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ТРАВМЫ ИЛИ БОЛЕЗНИ, И ДРУГИХ ОСОБЕННЫХ СЛУЧАЯХ.

# ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*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;*
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;*
- 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.*



# СРЕДСТВА АФК

гигиенические  
факторы

естественно-  
средовые  
(природные)

физические  
упражнения



ОДНИ И ТЕ ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НА РЕКРЕАЦИОННЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ. В СООТВЕТСТВИИ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ ЗАДАЧАМИ ИХ МОЖНО ОБЪЕДИНИТЬ В СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ.

- 1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- 2. Общеразвивающие упражнения:
  - а) без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
- 3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- 4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.



- 4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
- 5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
- 6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- 7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.



- 8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.
- 9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
- 10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности.
- 11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: фигурное катание, хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и



- К естественно-средовым факторам относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, профилактики, простудных заболеваний, закаливания организма.



- Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК) - МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ, СОСТОЯЩИЙ В ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ К БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ С ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ ЦЕЛЯМИ.**



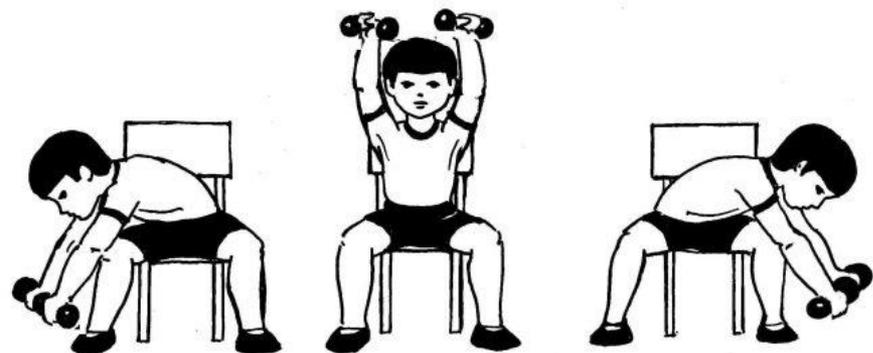
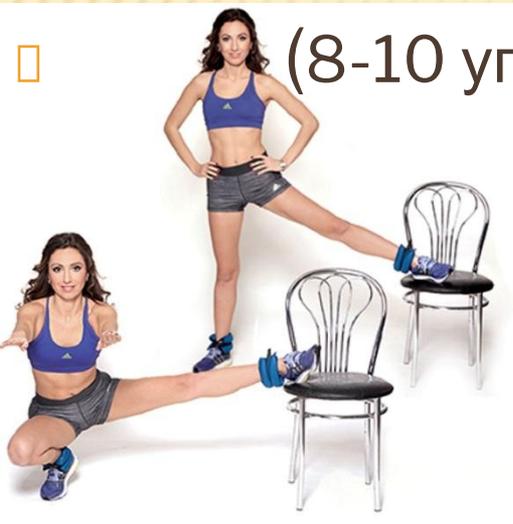
**ПАРАОЛИМПИЙЦЫ - ЭТО ЛЮДИ С ВЕСОМЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НЕДОСТАТКАМИ, ТО ЕСТЬ ЛЮДИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ДЛЯ НИХ СУЩЕСТВУЮ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ТОЛЬКО ОНИ НАЗВАНЫ ПАРАОЛИМПИЙСКИМИ.**



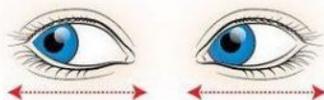
# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Составить комплекс упражнений со стулом

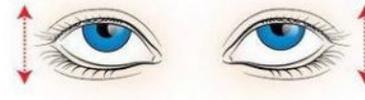
(8-10 упражнений)



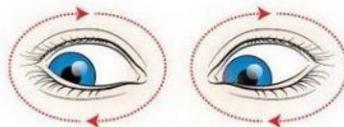
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



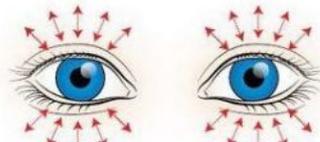
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



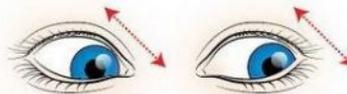
Движение глазами вертикально:  
вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



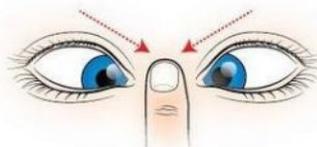
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



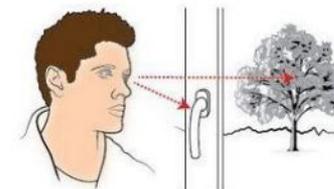
Движение глазами по-диагонали:  
косить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

