

**Общая характеристика  
креативных видов  
адаптивной физической  
культуры.**

# Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- 1. Творчество, стремление к познанию нового, неизведанного являются главной отличительной чертой креативных (телесно-ориентированных) видов двигательной активности.

# Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- 2. Обязательное объединение духовного и телесного начал человека в процессе занятий;
- 3. Интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства;

# Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- 4. Вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, полное поглощение его новыми впечатлениями, образами, активностью.

## Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- Креативные (телесно-ориентированные) виды АФК дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, депрессию, тревожность, отчужденность), проиграть свои внешние и внутренние ощущения, лучше познать и понять себя;

# Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- совместно переживать ситуации с другими людьми (детьми и взрослыми);
- экспериментировать со своим телом и движениями;
- развивать эстетические чувства и получать сенсорное удовлетворение и радость от ощущений собственного тела;

# Отличительные черты художественно-музыкальных видов АФК

- В настоящее время креативные (телесно-ориентированные) практики получили наибольшее развитие в психиатрии, психотерапии, в нетрадиционных системах оздоровления.

# **Цель и задачи креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.**

- **Главная цель художественно-музыкальных (телесно-ориентированных видов) АФК заключается в обеспечении возможности для творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, музыку, образ путем интеграции компонентов физической культуры и искусства, объединения духовно-телесных составляющих человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида.**

# Задачи креативных видов АФК

- **Основными задачами** креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры являются:
- 1) развитие креативных (творческих) и эстетических способностей у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

# Задачи креативных видов АФК

- 2) обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия, сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в сфере двигательной практики;
- 3) преодоление психологических комплексов, снятие «мышечных зажимов» с помощью физических упражнений, музыки, танцев, сюжетных игр и т.д. и т.п.;

# Задачи креативных видов АФК

- 4) активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, овладение навыками общения и коллективного творчества, совершенствование коммуникативной деятельности;

# Задачи креативных видов АФК

- 5) приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности, к видам адаптивного спорта, связанным с искусством (танцы в колясках, фигурное катание и др.);
- 6) приобщение к другим видам адаптивной физической культуры и доступным областям профессионально-трудовой деятельности.

# Условия организации занятий креативными видами АФК

- создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность;
- подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества;

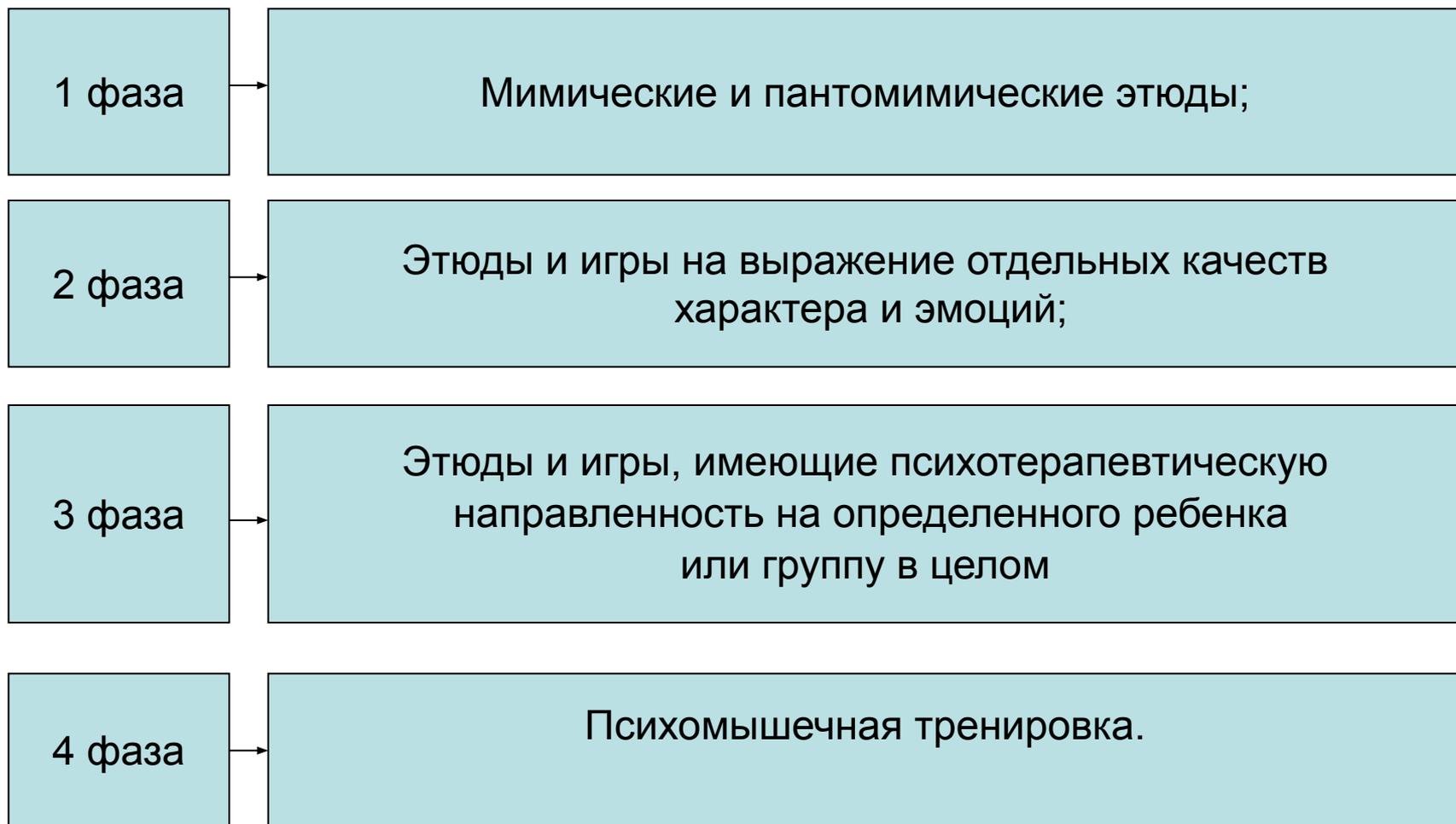
# Условия организации занятий креативными видами АФК

- «оживление» абстрактных символов, усиление положительной мотивации к занятиям и личной заинтересованности участников занятий в происходящем;
- реальное проживание, проигрывание, прочувствование всевозможных воображаемых и реально существующих в жизни ситуаций;

# Основные средства АФК

- **Психогимнастика;**
- **Танцевальная терапия;**

# Занятия по ПСИХОГИМНАСТИКЕ строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз



# Психогимнастика

- *Цель курса психогимнастики для детей дошкольного возраста:*
- 1) обучение детей выразительным движениям;
- 2) тренаж узнавания эмоций по внешним признакам;
- 3) формирование у детей моральных представлений;
- 4) коррекция поведения с помощью ролевых игр;
- 5) снятие эмоционального напряжения;
- 6) обучение ауторелаксации.

# Танцевальная терапия

- **В танцевальной терапии** основополагающим правилом также является единство тела и сознание человека.
- Характер человека понимается не только как его психологические особенности, но и как способ функционирования его тела, проявляющийся через позу, осанку, физические способности и др.

# Танцевальная терапия

- Эмоциональные состояния отражаются в теле и задают ему определенную структуру.
- Отрицательные эмоции, подавление чувств способствуют образованию защитных телесных механизмов в форме мышечной закрепощенности и ограничений двигательного диапазона.

# Танцевальная терапия

- «Мышечные блоки» оказывают отрицательное влияние на психику.
- Задачей психокоррекционной работы является обнаружение, проработка телесных «зажимов», расслабление мышечного «панциря», достижение свободных и естественных движений.
- В свою очередь, телесные изменения должны повлечь за собой изменения во всей структуре личности.

# Танцевальная терапия

- Особенности танцевальной терапии заключаются в том, что эти задачи решаются путем особого способа — Выразительного движения.

# Танцевальная терапия

- Использование танцевальных форм позволяет сделать акцент не только на особенности структуры и функционирования тела одного человека (вне контекста его социального взаимодействия), но проявить (в танце) все способы межличностного общения.

# Танцевальная терапия

В танцевальной терапии выделяется несколько различных форм танцевальных упражнений:

структурированный танец;

спонтанные выразительные движения;

свободные движения с заданным ритмом и др.

**Основные средства и  
отличительные черты  
методики экстремальных  
видов адаптивной  
физической культуры**

# Причины популярности экстремальных видов АФК

Выделяют ряд причин популярности экстремальных видов спорта.

- стремление к проявлению своей индивидуальности;
- желание творческой деятельности;
- возможность возвращения «назад, к природе»;
- поиск путей совершенствования своего тела и укрепления духа (воли, решительности, смелости и т.п.);
- стремление к счастью и т.д.

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- наличие риска;
- повышенное психическое напряжение;
- новые, опасные условия выполнения двигательных заданий;

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- Для адаптивной физической культуры принципиально важно, чтобы риск и опасность для занимающегося были субъективными, то есть не несли бы реальной угрозы для здоровья, и тем более жизни людей, включенных в экстремальную двигательную деятельность.

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- Для того чтобы риск и опасность при использовании экстремальных двигательной активности были бы действительно только субъективными, специалисты по адаптивной физической культуре обязаны предусмотреть все необходимые меры обеспечения безопасности, в том числе и для случаев неадекватных действий занимающихся.

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- Важнейшей отличительной особенностью экстремальных видов адаптивной физической культуры является возможность в полной мере использовать так называемый **эндорфиновый эффект**.

**Эндорфины** — это морфиноподобные вещества, вырабатываемые гипофизом в различных ситуациях, в том числе в результате напряженной физической активности, и прежде всего в период опасности и преодоления страха. По своему эффекту эндорфины способны оказывать болеутоляющее и успокаивающее действие, вызывают у занимающихся ощущение счастья

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- Отличительная особенность экстремальных видов двигательной активности обеспечивает социально-психологический эффект, возникающий у человека, преодолевшего страх.
- В этот момент у него формируются ощущения собственной элитарности, повышается самооценка.

# Отличительным чертам экстремальных видов АФК

- Так же, как и в креативных телесно-ориентированных практиках, в экстремальных видах адаптивной физической культуры возникает возможность вытеснения из сознания занимающихся предшествующего мировосприятия и мироощущения, полного переключения на другой вид деятельности.

# **Отличительным чертам экстремальных видов АФК**

- В настоящее время экстремальные виды двигательной активности получили развитие в антинаркотической профилактической работе с детьми, подростками и молодежью.

# Цель экстремальных видов АФК

- **Главной целью экстремальных видов адаптивной физической культуры является борьба с монотонней, однообразием в жизни, преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточного самоуважения);**
- **формирование потребности в значительных напряжениях как необходимом условии саморазвития и самосовершенствования.**

# Цель экстремальных видов АФК

Достижение данной цели позволяет реализовывать профилактику следующих состояний:

- фрустрации;
- апатии;
- депрессии;
- страхов жизни (общения, ответственности, позора, несоответствия нормам, быть виновным и т.п.);
- смерти (старения, увядания, одиночества и т.п.);
- создавать у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.

# Задачи экстремальных видов АФК

- 1) формирование чувства собственного достоинства, самоуважения путем преодоления критических ситуаций, связанных с риском и опасностью;
- 2) адаптация к повышенному напряжению, экстремальным ситуациям, выработка умений и навыков преодоления опасности и риска, формирование активной жизненной позиции;

# Задачи экстремальных видов АФК

- 3) демонстрация потенциальных возможностей человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида в управлении двигательными действиями в экстремальных условиях, требующих повышенного напряжения;
- 4) преодоление психологических комплексов неполноценности, профилактика состояний фрустрации, апатии, депрессии, страхов жизни и смерти, наркотической и алкогольной зависимости и др.;

# Задачи экстремальных видов АФК

- 5) формирование у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущений полноценного, полнокровного существования, повышение уровня качества их жизни.

# Условий применения экстремальных видов АФК

- - наличие технических предпосылок обеспечения абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий;
- - наличие у специалистов адаптивной физической культуры сформированных и отработанных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки;

# Условий применения экстремальных видов АФК

- совершенное владение специалистами по адаптивной физической культуре техникой выполнения и демонстрации экстремальных упражнений, наличие у них иллюстративных материалов (видеозапись, фотографии и т.п.) с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий инвалидами;
- наличие средств оказания первой медицинской помощи в местах проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры.

# Средства экстремальных видов АФК

- Для адаптивной физической культуры экстремальными видами двигательной активности могут быть хорошо известные упражнения, выполняемые в необычных условиях.

# Средства экстремальных видов АФК

К таким упражнениям могут быть отнесены:

— ходьба и бег с закрытыми глазами, особенно если они выполняются на ограниченной опоре (на гимнастической скамейке);

— ходьба, бег и прыжки на возвышенной опоре ограниченной площади (гимнастическое бревно);

— прыжки в глубину (с возвышения — стула, тумбочки, гимнастического копя и т.п.);

— лазанье по канату, гимнастической стенке с открытыми и закрытыми глазами;

— спуск с возвышения (вершины пандуса) в инвалидной коляске спиной вперед, с закрытыми глазами и т.п.

# Средства экстремальных видов АФК

- важной группой средств являются упражнения с ускорениями тела человека в вертикальном, горизонтальном направлениях, упражнения с вращениями тела в различных плоскостях, совершаемых как в условиях опоры, так и в безопорном положении.

# Средства экстремальных видов АФК

- Специальные устройства и тренажеры для тренировки вестибулярного анализатора:
- 1 «Качающаяся палуба»

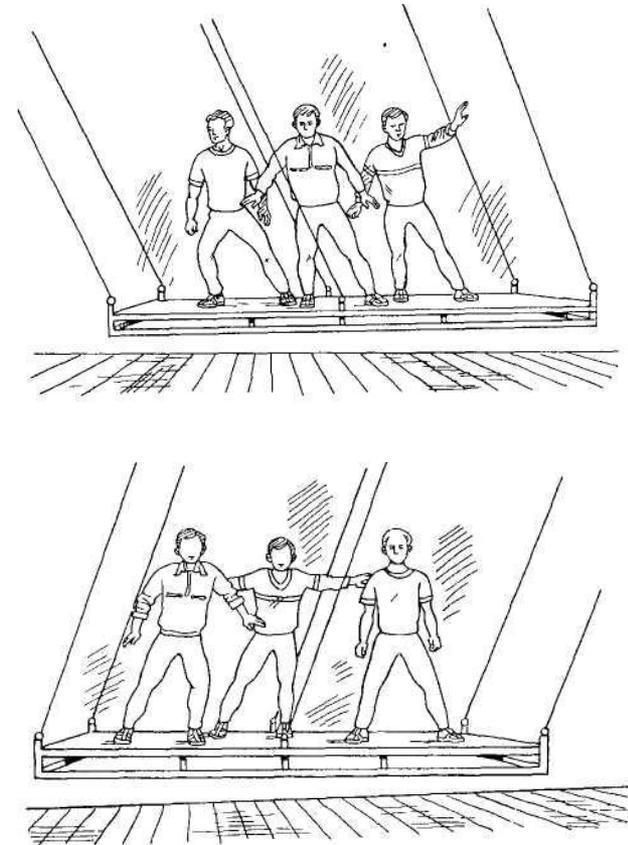


Рис 1 Качающаяся палуба

# Средства экстремальных видов АФК

- 2 «Вертикаль с подвеской в виде сферической головки».

# Средства экстремальных видов АФК

- 3 «Многостепенный вращающийся стол»

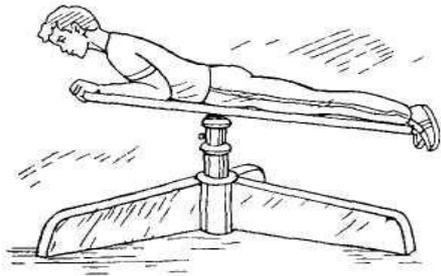


Рис 2 Многостепенный вращающийся стол

# Средства экстремальных видов АФК

- 4. «Подвесная вращающаяся и качающаяся скамейка»

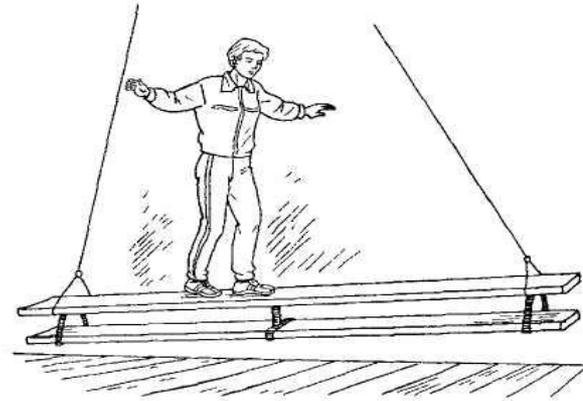


Рис. 3 Подвесная вращающаяся и качающаяся скамейка

# Средства экстремальных видов АФК

- 5. Тренажер «Гигантские шаги».

# Средства экстремальных видов АФК

- 6. Тренажеры  
«Гимнастическое  
колесо»;

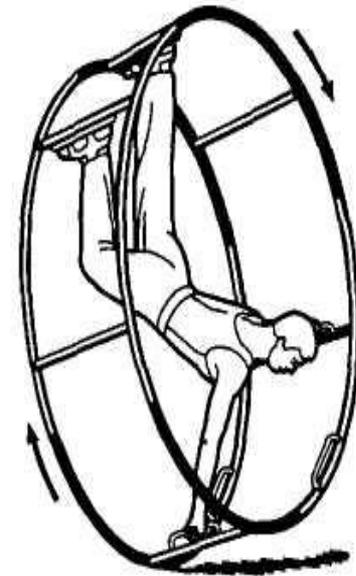


Рис 4 Гимнастическое колесо

# Средства экстремальных видов АФК

- «Подвесное качающееся гимнастическое колесо», суть тренировки на которых видна из рисунков.

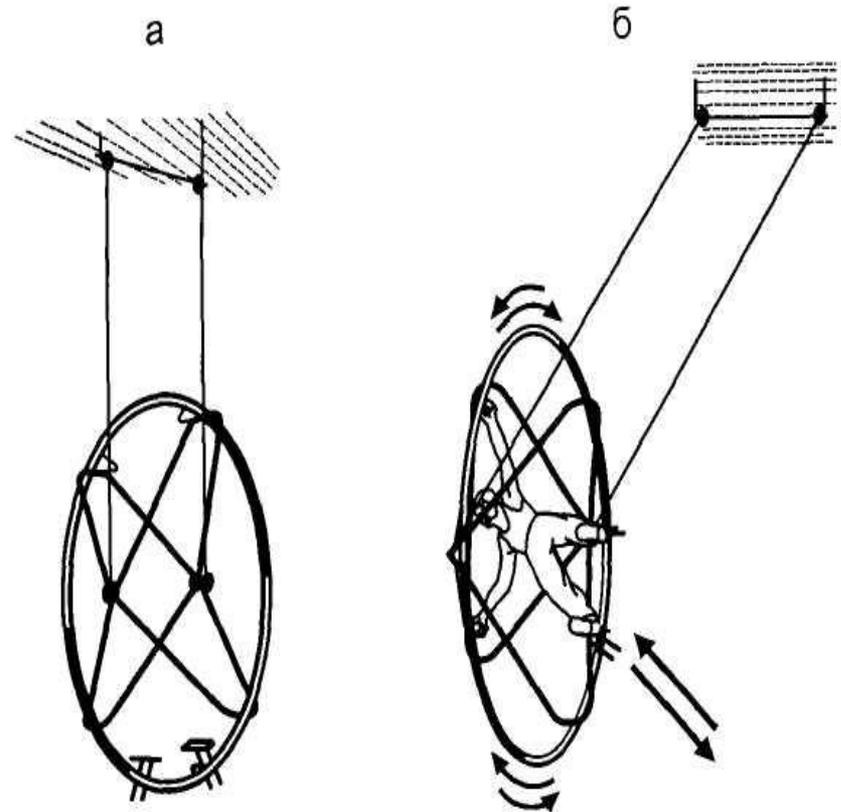


Рис 5 Подвесное качающееся гимнастическое колесо  
а – общий вид, б – при тренировке с занимающимися

# Средства экстремальных видов АФК

Для инвалидов некоторых нозологических групп (по слуху, зрению, с поражением интеллекта, некоторых функций опорно-двигательного аппарата), для лиц с наркотической и алкогольной зависимостью вполне приемлемы многие виды спорта:

- автомобильный спорт;
- водно-моторный спорт;
- гребля на ялах;
- гребно-парусное многоборье;
- парашютный спорт и др.

# Средства экстремальных видов АФК

Для многих лиц с отклонениями в состоянии здоровья вполне возможно использовать:

## ***На земле***

- Скейтинг — катание на роликовых коньках с использованием защитной экипировки: наколенников, налокотников, защитных пластин для запястий и шлема для защиты головы.
- Скейтбординг — катание на доске с роликами.
- Сноубординг — катание на доске по снегу.
- Маунтинбайк — горный велоспорт.

# Средства экстремальных видов АФК

## *На воде*

- Рафтинг — сплав (как правило групповой) по бурной воде. Рафт — широко распространенный вид судна, который используется для сплава по самым сложным рекам. В качестве обязательного атрибута защитного снаряжения выступает жилет. Российским родственником рафтинга является водный туризм.
- Вейнбординг — катание на доске по воде с буксировкой спортсмена катером.
- Аквабайк (гидроцикл) — это плавательный аппарат, позволяющий передвигаться по воде с большой скоростью, его можно иначе назвать водный мотоцикл.

# Средства экстремальных видов АФК

- Лазанье по вертикальной стене с выступами со страховочной лонжей. Этот вид активности является подготовкой человека к скалолазанию.

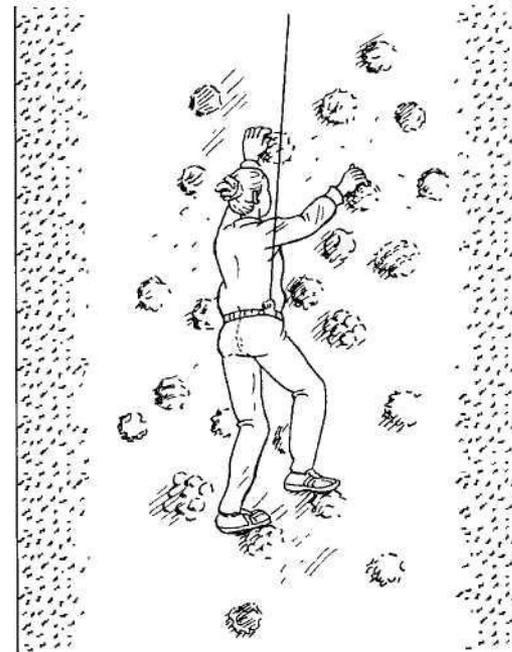


Рис. 6. Лазанье по вертикальной стене с выступами и со страховочной лонжей

# Средства экстремальных видов АФК

- Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья можно рекомендовать катание на аквабайке совместно с инструктором.

# Средства экстремальных видов АФК

- Для полета в воздухе можно рекомендовать парашютную буксировку, когда перемещением парашюта управляет буксировочный катер. При этом «приземление» осуществляется, как правило, в воду (по сути, получается приводнение).

# Факторы, приводящие к несчастным случаям и чрезвычайным происшествиям в спорте

- Огромное количество экстремальных ситуаций встречается в различных аттракционах, используемых для развлечения населения.
- Основной отличительной чертой методики экстремальных видов адаптивной физической культуры является обеспечение безопасности занимающихся в процессе такой двигательной активности.

# Факторы, приводящие к несчастным случаям и чрезвычайным происшествиям в спорте

Обычно разделяют на две крупные группы (А.А. Власов, 2001):

- 1) Природные факторы: температурный, погодный, рельефный;
- 2) Техногенные факторы:
  - оборудование мест тренировок и соревнований;
  - техническое состояние спортивного оборудования и снаряжения;
  - техническое состояние транспортных средств;
  - наличие и техническое состояние защитного оборудования, инвентаря, снаряжения и спасательных средств.

Факторы, приводящие к несчастным случаям и чрезвычайным происшествиям в спорте

- Однако при любых несчастных случаях и чрезвычайных происшествиях необходима правовая оценка случившегося, определение виновных лиц, т.е. оценка человеческого фактора. Это очень важная информация для тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре, особенно если он проводит занятия по экстремальным видам двигательной активности.

**Спасибо за внимание!**