

**Медико-биологические и педагогические
основы адаптации студентов с
ограниченными возможностями в
физкультурной деятельности.**

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, тормозивших ощущению полноценной жизни, а также пониманию потребности своего личностного вклада в социальное развитие общества. Постоянные занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, положительно влияют на психику. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны, требующая решения на протяжении всех лет обучения.



Адаптивная физкультура для студентов с ограниченными возможностями здоровья формирует

- Понимание собственных физических возможностей;
- Способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни;
- Выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни;
- Желание улучшать свои навыки и физические возможности;
- Способность адаптироваться в обществе.

Структура и содержание предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура»

студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Учебный процесс по предмету планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции;
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.

- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по предмету «Физическая культура» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в медицинскую карту студента.
- С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные предоставляются в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

Средства адаптивной физической культуры.

- Физические упражнения (общетонизирующие и общеукрепляющие средства гимнастические, строевые, коррекционные.)
- Тренажёры и тренажёрные установки. Тренажёры: общего действия (на все группы мышц), локального действия (воздействия на определенную группу мышц).
- Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода) солнечные и воздушные ванны, закаливание.
- Психологические методики. Аутотренинг (самовнушение) мышечная и психологическая релаксация.



Общая физическая подготовка адаптивные формы и виды.

- Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

○ Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные . Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

○ Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.



Легкая атлетика - адаптивные виды и формы.

- Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.
- Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)).
- Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.
Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги, (А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой



Заключение.

Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, всю систему именно комплексной реабилитации студентов с проблемами со здоровьем, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления и внимательной и кропотливой работы от преподавателя, который должен периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

Список использованной литературы

- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна 2019г
- Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019.
- Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. – 2017
- Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2016.
- Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2017.
- Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019