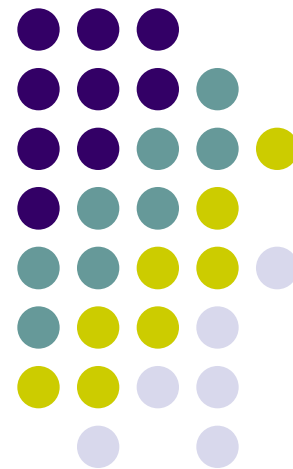


АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел – «Физическая
культура для лиц различного
возраста»





План:

- **1. Основные понятия адаптивного физического воспитания**
- **2. Цель и задачи адаптивной физической культуры**
- **3. Средства и методы АФК**
- **4. Формы занятий в АФК**
- **5. Принципы занятий АФК**
- **6. Особенности обучения двигательным действиям детей с аномалиями развития**

2. Цель АФК — адаптировать людей, имеющих функциональные ограничения, к физическим и социальным условиям окружающей среды.



- **Общие задачи АФК**, не зависящие от нозологии:
- мобилизация духовных сил, формирование сознательного отношения к реальности и собственным возможностям в самореализации;
- оптимизация функционального состояния организма, повышение уровня здоровья;
- профилактика заболеваний и осложнений через повышение уровня неспецифических и специфических факторов защиты;
- формирование положительных компенсаций и ликвидация отрицательных;
- эффективное развитие локомоторно-статических функций организма;
- формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержке организма в активном функциональном состоянии, по преодолению физических и психических перегрузок;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование умений и навыков по анализу и рационализации физической деятельности.



- ***В процессе АФВ реализуются такие направления:***
- в обучении **взаимодействуют процессы преодоления, коррекции и компенсации недостатков** развития аномального ребенка, всестороннего его развития;
- воспитание проходит на интегрированной основе овладения знаниями, реализации в процессе воспитания взаимосвязи между различными направлениями обучения.

Специфические задачи АФВ



- Специфические задачи непосредственно зависят от нозологии и обусловленных ею функциональных, в том числе двигательных, нарушений. В большинстве случаев они связаны с проблемами взаимодействия человека с окружающей средой: восприятием и овладением пространством, манипулятивной деятельностью предметами, преодолением проблемных ситуаций в быту, на работе и т.п.
- В процессе АФВ формируют: схему собственного тела и его восприятие, пространственные представления, вербальный анализ и вербально-логическое мышление, достаточный словарный запас, произвольные компоненты деятельности, адекватные механизмы эмоциональной саморегуляции, навыки самостоятельного творчества.

Средства адаптивного физического воспитания



- физические упражнения,
- подвижные и спортивные игры, элементы хореографии
- Гигиенические факторы – режим дня, сна, труда и отдыха, питания.
- Естественные факторы природы - средства закаливания,
- Технические средства обучения.

Выбор средств определяется:

- 1) задачами учебного процесса;
- 2) функциональными возможностями ученика;
- 3) материально-техническим обеспечением;
- 4) необходимыми способами безопасности

Использование подвижных и спортивных игр в оздоровительных целях ставит перед преподавателем следующие задачи:

- необходимость регулирования физической нагрузки в зависимости от функциональных возможностей участников;
- осуществление контроля адекватности эмоциональных переживаний;
- совершенствование двигательных навыков и качеств.

Методы адаптивного физического воспитания



- Из общих методов в АФВ используются:
- *репродуктивный* — преподаватель подводит ученика к основному умению определенной последовательностью упражнений. Дети анализируют действия, определяют сходства и различия. Преподаватель *демонстрирует* ученику вид деятельности (например, упражнения, игры) и привлекает его к этой деятельности;
- *проблемный* — создается проблемная ситуация. Преподаватель предлагает задачу, побуждающую к анализу, сравнению, выводам (*систематизации знаний*);
- *игровой* — подвижные или спортивные игры, использование сюжета, например сказочного.

Формы занятий в АФК



Уроки

предметные

комплексные

*интегрированны
е*

игровые

соревновательные

хореографические

межпредметные

*занятиям с разновозрастными
группами*

Неурочные формы

В режиме
учебного дня

Внеклассные
занятия

Внешкольные
занятия

5. Основные принципы адаптивного физического воспитания



- **Принцип сознательности и активности** направлен на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Преподаватель строит занятие так, чтобы обучаемый мог осваивать учебный материал, правильно воспринимая действительность. Для этого действия учителя должны соответствовать потребностям и интересам ученика, быть ясными и понятными ему.
- **Принцип индивидуализации.** Учитель обращает внимание на возраст, пол, особенности состояния здоровья, физического развития, темперамент, личностные и характерологические качества обучаемого, его установки, ценности и интересы, наличие и качество предшествовавшей физической подготовки

В постановке индивидуальных задач учителю следует использовать опыт педагогики Монтессори, в основе которой лежит наблюдение за ребенком и выяснение вопросов:



- К какому виду двигательной активности проявляет интерес или произвольно обращается ребенок?
- Каким инвентарем и как долго интересуется?
- Какие действия, движения осуществляет он с этим предметом самостоятельно, без постороннего вмешательства?
- При возможности выбора, какому виду физической деятельности, какому спортивному инвентарю ребенок отдает предпочтение?
- Какие индивидуальные двигательные и личностные качества демонстрирует ребенок в своей физической деятельности?
- Существует ли в двигательной активности обучаемого периодичность в течение дня, недели, месяца и т.п.? Как долго длятся периоды активности?
- Какие упражнения ребенок предпочитает и в какой последовательности?
- Насколько он способен сосредоточить внимание на своей деятельности? В том числе при помехах извне. Какие помехи для него наиболее значимы?
- Возвращается ли ребенок к своей деятельности после того, как его внимание было отвлечено?



- **Принцип доступности** заключается в том, что все средства, используемые в АФВ, должны быть адекватными уровням физической нагрузки, психомоторного развития, состоянию здоровья, функциональному состоянию двигательного аппарата, предшествующему двигательному опыту и физической подготовленности.
- В значительной мере доступность обеспечивается на уровне формирования кинестетического образа за счет адекватного представления о действии и выборе соответствующих средств.
- **Принцип последовательности изучения** упражнений непосредственно связан с принципом доступности.
- При определении последовательности рекомендуется руководствоваться закономерностями переноса двигательных навыков и "врожденных автоматизмов", которые сохранились у инвалидов.
- **Принцип дифференциально-интегральных оптимумов** выражается в применении оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Качественные изменения в организме человека, достигнутые путем оптимального воздействия локальных физических нагрузок различного содержания, являются основой для создания резервных возможностей лимитирующих систем при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков.



- **Принцип систематичности.** Систематичность обеспечивается соблюдением следующих правил:
- заблаговременным установлением последовательности упражнений;
- оптимизацией суммарной нагрузки применяемых педагогических факторов (методов, средств, форм физического воспитания);
- соблюдением последовательности обучения физическим упражнениям от главной, ведущей фазы упражнения, к второстепенной, производной фазе;
- периодическим возвращением к основной фазе двигательного действия.
- **Принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки,** важен для предупреждения утомления. Он предусматривает такое сочетание средств АФВ, при котором работа одной группы мышц, осуществляющих движение или позную реакцию, сменяется работой другой группы мышц, что дает возможность осуществиться восстановительным процессам.
- **Принцип прочности** сводится к созданию у ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений об изучаемых движениях для выработки прочного навыка.
- реализовать соблюдение следующих правил:
- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах;
- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.



Специальные принципы АФВ:

- связи знаний, умений с жизнью и практикой;
 - воспитательной и развивающей направленности;
 - всесторонности, гармоничности содержания знаний, умений, привычек;
 - концентризма в обучении: распределение учебного материала с характерной повторяемостью тематики и более глубоким освещением данной темы на каждом новом этапе.
-
- *К особенностям современного процесса воспитания аномальных детей также относятся:*
 - *отказ от авторитарности,*
 - *соответствие программ и технологий физиологическим и возрастным особенностям учеников,*
 - *высокий уровень квалификации педагогов,*
 - *использование обогащенной образовательной среды,*
 - *образование разновозрастных групп*

6. Обучение двигательному действию: проблемы и технология



- При стойком дефекте той или иной системы организма нарушается весь алгоритм обучения двигательному действию.
- Может снижаться или отсутствовать мотивация к двигательной активности в целом или к определенному виду деятельности, к общению с преподавателем или к занятиям в группе.
- Особенности сферы познавательного интереса аномального ребенка. При врожденных дефектах нередко нарушаются волевые качества: целеустремленность, настойчивость.
- Ученик может испытывать трудности с осмыслением задач и целей, выделением основных моментов действия и его составляющих, испытывать проблемы с анализом условий выполнения требуемого элемента действия. Поэтому может быть не в состоянии осуществить общий логический проект действия,
- В результате дефекта может быть нарушен сенсорный анализ или процесс осмысления построения действия.
- Поражение нервной, мышечной систем или костей скелета приводит к нарушениям качественных характеристик движения.



Исходя из опыта коррекционной педагогики, процесс обучения действию в АФВ должен проходить следующие этапы:

- определение понятий, создание представлений;
- анализ и выделение главных закономерностей;
- сравнение;
- обобщенная систематизация накопленного материала;
- моделирование;
- прогнозирование результата;
- выработка умения преодолевать проблемные ситуации.

Пути повышения интереса к выполнению физических упражнений



- изменение исходных положений;
- изменение темпа, интенсивности нагрузок;
- изменение музыкального сопровождения, инвентаря, оснащения, места проведения занятий;
- привлечение учеников к взаимопомощи, самостоятельному руководству занятиями;
- проведение соревнований;
- необычные по форме и содержанию задания;
- использование упражнений, направленных на раскрепощение проявления инициативы, смелости.



Особенности восприятия детей с аномалиями развития сенсорной системы или задержке развития



- При дефекте анализатора нарушается восприятие: информация, поступающая по поврежденной системе, или отсутствует вообще, или значительно повреждена, изменена. При этом человек ориентируется на другие сенсорные системы, сохранные. Качество восприятия зависит от качества стимула, времени действия стимула, количества стимулов
- При аномалиях психического развития восприятие нарушается в следствии поражения клеток коры головного мозга или снижении функциональных возможностей клеток коры или подкорковых структур мозга – целостный образ явления окружающей действительности, двигательного действия не формируется.

Процесс создания у обучаемого представления об осваиваемом движении требует наличия у него определенного уровня внимания и наблюдательности.



- Наблюдательность отличается от простого восприятия активным и целевым характером. Условие развития наблюдательности — интерес к тому, за чем наблюдают. 
- Таким образом, для того, чтобы сделать ученика внимательным к действию, следует  создать для него **проблемную ситуацию и предметное действие**, т.е. обозначить предмет, достижение которого будет необходимо, к которому будет выполняться осваиваемое действие (сюжет), в котором **обозначенный предмет становится целью** достижения. Например: прыгать в длину необходимо, чтобы ...

... перепрыгнуть через препятствие, чтобы не задеть препятствие, не упасть в лужу, не замараться, взять предмет или достичь какой-то конкретной точки пространства.



- То есть необходимо сконструировать **Предметное действие с конкретной проблемной ситуацией**,
в решении которой изучаемое действие становится необходимым, т.к. без выполнения данного действия, движения невозможно будет достичь желаемого результата, достичь **цели**.



Для создания **представления о движении**

преподаватель (тренер) должен выделить:

- 1) информацию о предмете, с которым нужно действовать;
- 2) условия выполнения действия и движения к нему (двигательного действия);
- 3) с чего начинается двигательное действие;
- 4) содержание двигательного действия;
- 5) последовательность действия;
- 6) момент достижения цели, окончания действия – приземление, хват, попадание в метку, определенную цель.



- В процессе АФВ обязательно развивают мышление. Задача преподавателя (тренера) в развитии мышления ребенка состоит в выделении всех логических приемов, которые необходимы для изучения нового материала, и определении из них тех, которые являются новыми для учеников.
- Вопросы, которые направляют внимание обучаемых, формулируются так, чтобы их можно было использовать и в других жизненных случаях:
- Чем интересно это задание?
- Какими способами было выполнено задание?
- Какой способ наиболее успешный (рациональный)?
- Какие двигательные закономерности выявлены?
- Можно ли рассматривать эту задачу как отдельный случай более общей задачи?
- Чем слабее ученик, тем более конкретной должна быть работа с ним, т.е. необходимо более четко выделять приемы выполнения каждой операции и демонстрировать их на примерах. Не следует забывать правило, что знания усваиваются только тогда, когда ученик их использует.
- *Запоминание достигается активным и пассивным повторением в такой последовательности: 1) по содержанию; 2) создание ассоциаций по подобию; 3) создание ассоциаций по контрасту*
- По современным представлениям, действие, чтобы быть усвоенным, должно пройти такие этапы: материальную форму, речевую форму, обобщение.
- Обобщение проверяется при помощи заданий "на перенос": умение предлагается реализовать в новых условиях. Через обобщение достигается длительность умения.
- Умения и навыки формируются многократными повторениями с усовершенствованием точности и быстроты регуляции движений. Но однообразные задачи мешают удерживанию внимания учеников. Мастерство преподавателя состоит в придании этим повторениям разных форм, которые служили бы мотивацией к действию. С этой целью организуют игры, эстафеты, танцы и т.п.

