

Адаптивная физическая культура и ее значение в коррекции нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья

Рукавицина Елена Дмитриевна
старший преподаватель кафедры СППиТОО
Новокузнецкий институт (филиал) ФГОУ ВО КемГУ

План вебинара

- Основные цели и задачи адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ
- Средства и условия реализации адаптивной физической культуры для разных категорий детей с ОВЗ
- Профилактика вторичных отклонений детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры

АФК

- Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. (С.П. Евсеев, 2005)

Цель АФК

- Целью АФК как вида физической культуры является *максимально возможное* развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной актуализации в качестве социально и индивидуально значимого объекта.

Виды АФК

- Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК (Самый массовый вид АФК)

Виды АФК

- Адаптивный спорт – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребностям личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставления их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Виды АФК

- Адаптивная двигательная рекреация – компонент АФК, позволяющий удовлетворять потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене видов деятельности, получении удовольствия, в общении.

Виды АФК

- Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимися причиной инвалидности)

Виды АФК

- Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный, другие средства искусства)

Виды АФК

- Экстремальные виды двигательной активности - компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.



Характеристика
типичных нарушений у
инвалидов разных
нозологических групп

Нарушения зрения

- Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. Наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на всех возрастных этапах развития.

Общие задачи

К общим задачам адаптивного физического воспитания в специальных учреждениях:

- воспитание гармонически развитого ребенка,
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

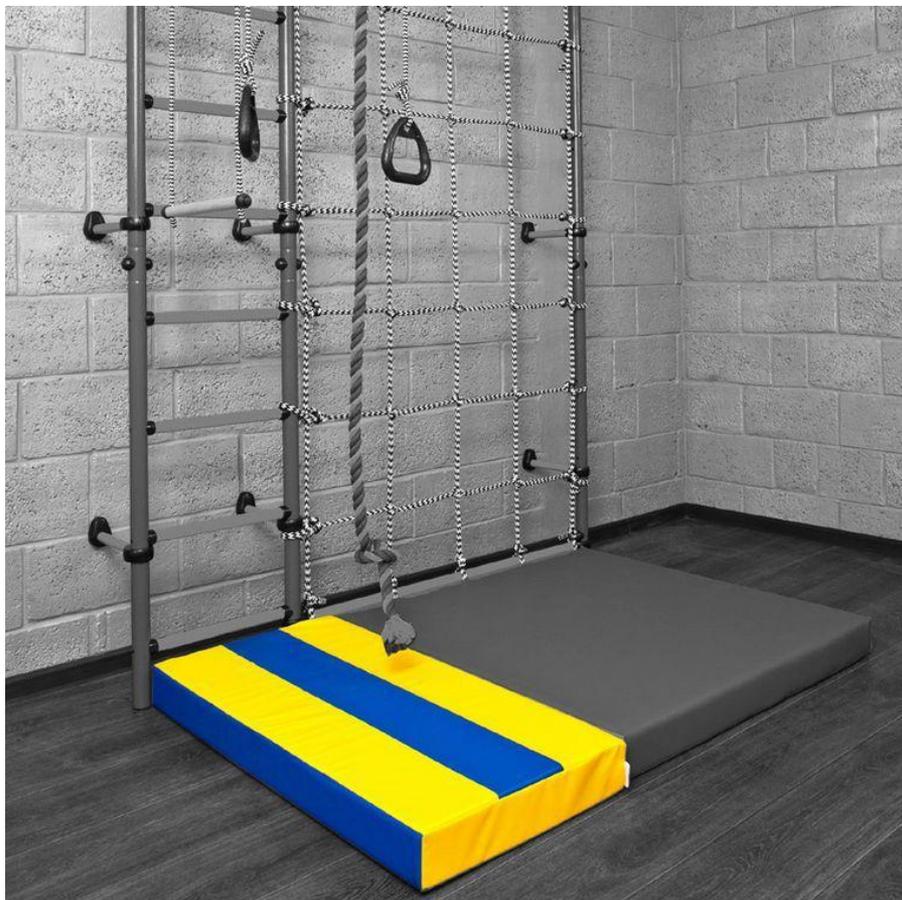
Специальные задачи

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;

Специальные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Специальный инвентарь



Специальный инвентарь



Нарушения слуха

- Нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения. Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации. Дисгармоничность физического развития, нарушение осанки. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства

Нарушение интеллекта

- Нарушение познавательной деятельности. Снижение силы и подвижности нервных процессов. Нарушения высших психических функций; аналитико-синтетической деятельности ЦНС. Дисплазия, нарушение окостенения, осанки, деформации стопы, позвоночника, дисгармоничность физического развития, нарушение координации движений. Врожденные пороки сердца, заболевания внутренних органов, эндокринные нарушения, сенсорные отклонения

Координационные способности	Мальчики	Девочки
Дифференцирование пространственных параметров движения	11-12 лет	10-11
Дифференцирование силовых параметров движения	8-10 и 11—12 лет	8-10 и 13—14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10—12 лет	10—12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Ориентировка в пространстве	10-11 и 13—14 лет	9-10 и 13—14 лет
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10—11 лет	10—11 лет

Основные задачи

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Специальные задачи

- Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- Коррекция и развитие координационных способностей;
- Коррекция и развитие физической подготовленности;
- Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- Развитие познавательной деятельности;
- Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Методы

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

Методы формирования знаний

- Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную).

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы словесные, наглядной информации и методы практических упражнений.

Методы обучения

двигательным действиям

- Последовательное освоение частей упражнения;
- Обучение целостному упражнению;
- Создание облегченных условий выполнения упражнения;
- Использование подводящих и имитационных упражнений;
- Усложнение условий выполнения упражнения;
- Варьирование техники физических упражнений;
- Изменение внешних условий выполнения упражнений;
- Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха;
- Создание положительного эмоционального фона.

Методы развития физических способностей

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

Методы развития физических способностей

Развитие скоростных способностей:

- Быстрота простой двигательной реакции;
- Быстрота сложной двигательной реакции;
- Быстрота одиночных движений и темп движений;
- Скоростные качества;
- Развитие выносливости;

Методы развития координационных способностей

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении;
 - симметричные и асимметричные движения;
-
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность;
 - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата;
 - упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
 - упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - воспроизведение заданного ритма движений;
 - пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
 - упражнения на мелкую моторику кисти;
 - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Методы психического регулирования

- приемы психологопедагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому ученику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий учащихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;
- примирительные акты в случае конфликтов;
- суггестивные методы (методы внушения)
- использование музыки;
- игровые методы организации занятий;
- театрализованные формы.

Поражение опорно-двигательного аппарата

□ церебральное

Нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро-и макромоторики. Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры, дисгармоничность физического развития. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов, нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособность

Поражение опорно-двигательного аппарата

□ спинальное

Полная или частичная утрата движений, чувствительности, расстройство функций тазовых органов. Нарушение вегетативных функций, пролежни. Остеопороз. При высоком (шейном) поражении — нарушение дыхания, ортостатические нарушения. При вялом параличе — атрофия мышц. При спастическом — тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность

Поражение опорно-двигательного аппарата

□ ампутационное

Нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы, уменьшение массы тела, сосудистого русла. Нарушение регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры. Нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение. Снижение общей работоспособности, фантомные боли

Физическое воспитание

3 периода:

- доречевой и ранний возраст — от 0 до 3 лет;
- дошкольный возраст — от 3 до 7 лет;
- школьный возраст — старше 7 лет.

Основные методы

- лечебная гимнастика;
- дыхательные, упражнения на расслабленно, на нормализацию поз и положений головы и конечностей, на развитие координации движений, функций равновесия, на коррекцию осанки и ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений;
- специальные прикладные упражнения.



Урок по физическому воспитанию в специализированных школах является одним из основных предметов. При этом решаются образовательные, воспитательные и коррекционные задачи.

Программа по физическому воспитанию в спецшколах имеет свои особенности по сравнению с общеобразовательными школами. В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

Основная литература

- Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие / Под. Ред. Л.В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.
- Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1— 2-е изд., испр. и доп. Москва. – «Советский спорт», - 2005. — 296 с.