

*Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Дом детского  
творчества»  
пгт. Усогорск*

---

***МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***Составитель:  
Лаптева Светлана Витальевна,  
педагог дополнительного образования***

*Усогорск  
2013*



## Методические рекомендации по адаптивной физической культуре.

### Аннотация.

---

- Методические рекомендации призваны оказать помощь педагогам дополнительного образования получить сведения об особенностях методики адаптивной физической культуры в работе с детьми, имеющими нарушения зрения, интеллекта, последствия детского церебрального паралича, поражения спинного мозга, ампутации конечностей.

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»  
(И. Брехман)

- **Составитель:**  
С.В. Лаптева – педагог дополнительного образования МОУДОД «Дом детского творчества» пгт. Усогорск

# Содержание

■ Введение.....	3
■ 1. Адаптивная физическая культура.....	4
■ 2. Основные понятия.....	5
■ 3. Реабилитация.....	6
■ 4. Задачи АФК традиционные.....	7
■ 5. Задачи АФК специальные.....	8
■ 6. Функции АФК.....	9
■ 7. Компоненты (виды) АФК.....	10
■ 8. Потребности индивида.....	11
■ 9. Принципы АФК.....	12
■ 10. Характеристика Объекта с нарушением зрения.....	13
■ 11. Характеристика Объекта с нарушением слуха.....	14
■ 12. Характеристика Объекта с нарушением интеллекта.....	15
■ 13. Характеристика Объекта с нарушением ОДА.....	16
■ 14. Двигательные расстройства.....	17
■ 15. Методы АФК.....	18
■ 16. Методы формирования знаний.....	19
■ 17. Методы воспитания личности.....	20
■ 18. Литература.....	21



# Введение

---

- Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья характерны снижение тонуса коры головного мозга, что приводит к неравномерному напряжению мышц; скованности в движениях, встречаются «стертые» двигательные нарушения. Занятия по адаптивной физкультуре способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Методика АФК имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка.
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (1996) выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми имеющими нарушения в развитии.



# Адаптивная физическая культура

- Это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья.

**ЦЕЛЬ:** максимально возможное развитие жизнеспособности человека за счет оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик.



# Основные понятия

- Социализация (вовлечение в общественную жизнь)
- Интеграция (оптим. связи м/у соц. институтами)
- Коррекция (исправление)
- Компенсация (замещение)
- Профилактика (избегание)
- Реабилитация (восстановление)

# Реабилитация

В зависимости от применяемых технологий

медицинская

психологическая

техническая

педагогическая

В зависимости от охватываемых сфер жизнедеятельности

Социально-  
трудовая

Социально-  
бытовая

Социально-  
культурная

В зависимости от степени восстановления

первоначальн  
ая

элементарная

полная

# Задачи АФК

воспитательная

образовательная

оздоровительная

ТРАДИЦИОННЫЕ

```
graph TD; A[воспитательная] --> D(ТРАДИЦИОННЫЕ); B[образовательная] --> D; C[оздоровительная] --> D;
```

The diagram illustrates the tasks of AFK (AFK tasks) leading to traditional tasks. At the top, a purple banner contains the title 'Задачи АФК'. Below it, three boxes represent the tasks: 'воспитательная' (educational) in a blue box, 'образовательная' (educational) in a yellow box, and 'оздоровительная' (health) in a light pink box. Three red arrows point from these boxes to a central green oval labeled 'ТРАДИЦИОННЫЕ' (traditional). A decorative graphic of overlapping colored squares (yellow, red, blue) is located on the left side of the slide.



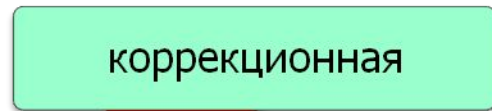
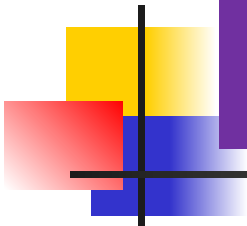
# Задачи АФК

компенсаторная

профилактическая

коррекционная

СПЕЦИАЛЬНЫЕ



# Функции АФК



## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- Коррекционно-компенсаторная
- Профилактическая
- Образовательная
- Воспитательная
- Развивающая
- Ценностно-ориентационная
- Лечебно-восстановительная
- Профессионально-подготовительная
- Творческая
- Рекреативно-оздоровительная
- Гедонистическая
- Спортивная и соревновательная



## СОЦИАЛЬНЫЕ

- Гуманистическая
- Социализирующая
- Интегративная
- Коммуникативная
- Эстетическая/зрелищная

# Компоненты (виды) АФК



Вид АФК	Потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья, которые удовлетворяет вид
<b>Адаптивное физическое воспитание</b>  	Потребность в подготовке к жизни, в формировании положительного и активного отношения к ФК
<b>Адаптивный спорт</b> 	Потребность в самоактуализации, самореализации, коммуникативной деятельности и социализации
<b>Адаптивная двигательная рекреация</b> 	Потребность в отдыхе, развлечении, смене вида деятельности, общении
<b>Адаптивная физическая реабилитация</b> 	Потребность в лечении, восстановлении временно утраченных функций
<b>Креативные телесно-ориентированные практики</b> 	Потребность в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности
<b>Экстремальные виды двигательной активности</b> 	Потребность в риске, повышенном напряжении

# Принципы АФК

## СОЦИАЛЬНЫЕ

Гуманистической направленности

Непрерывности физкультурного образования

Социализации

Интеграции

Приоритетной роли микросоциума

## ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ

Научности

Сознательности и активности

Наглядности

Доступности

Систематичности

Прочности

## СПЕЦИАЛЬНОМЕТОДИЧЕСКИЕ

Диагностирования

Дифференциации и индивидуализации

Коррекционно-развивающей направленности

Компенсаторной направленности

Учета возрастных особенностей

Адекватности, оптимальности и

# Характеристика Объекта

слабовидящие

Врожденная  
слепота

незрячие

Приобретенная  
слепота

Нарушения  
зрения

# Характеристика объекта

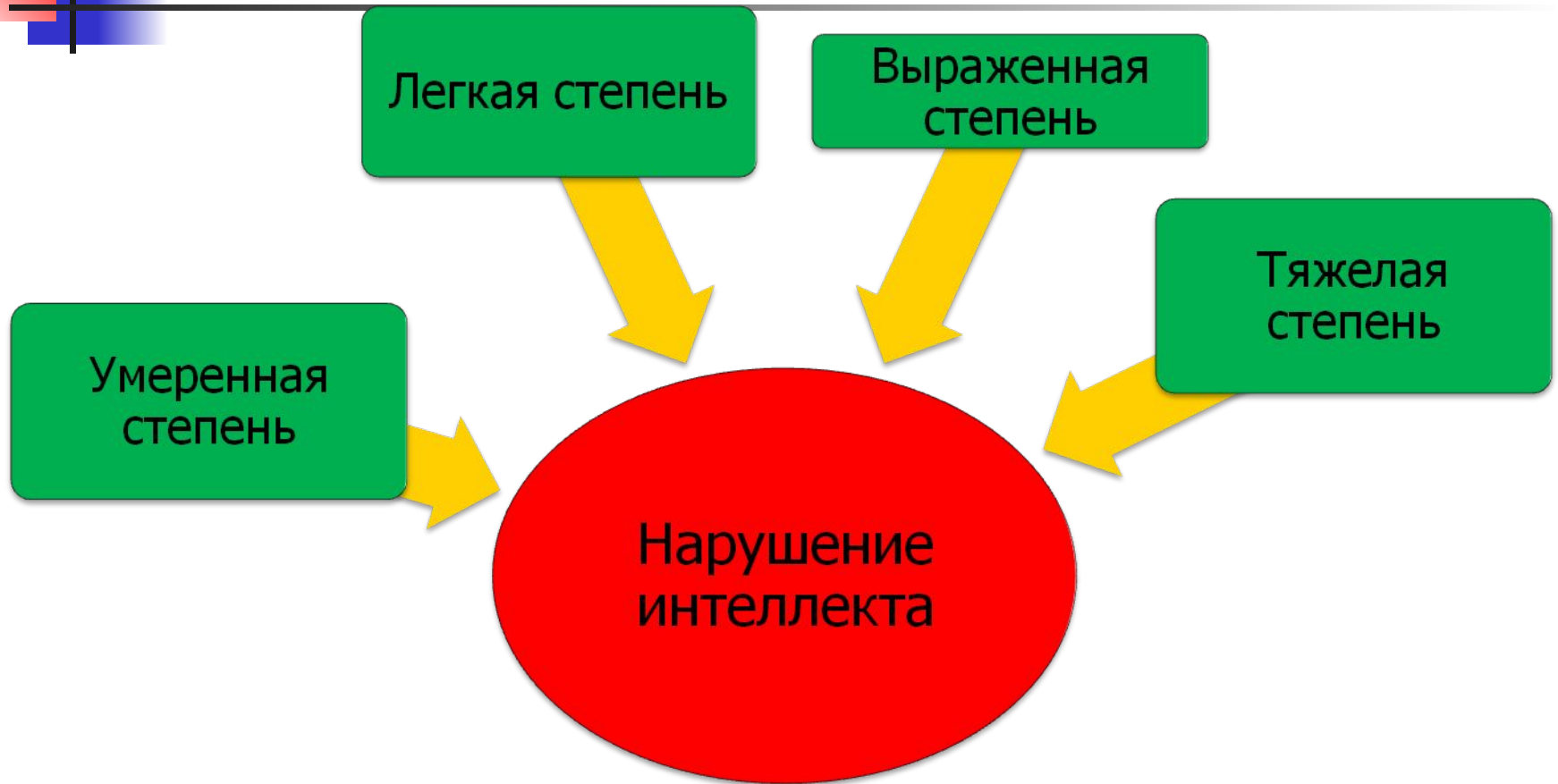
глухота

тугоухость

Нарушение слуха

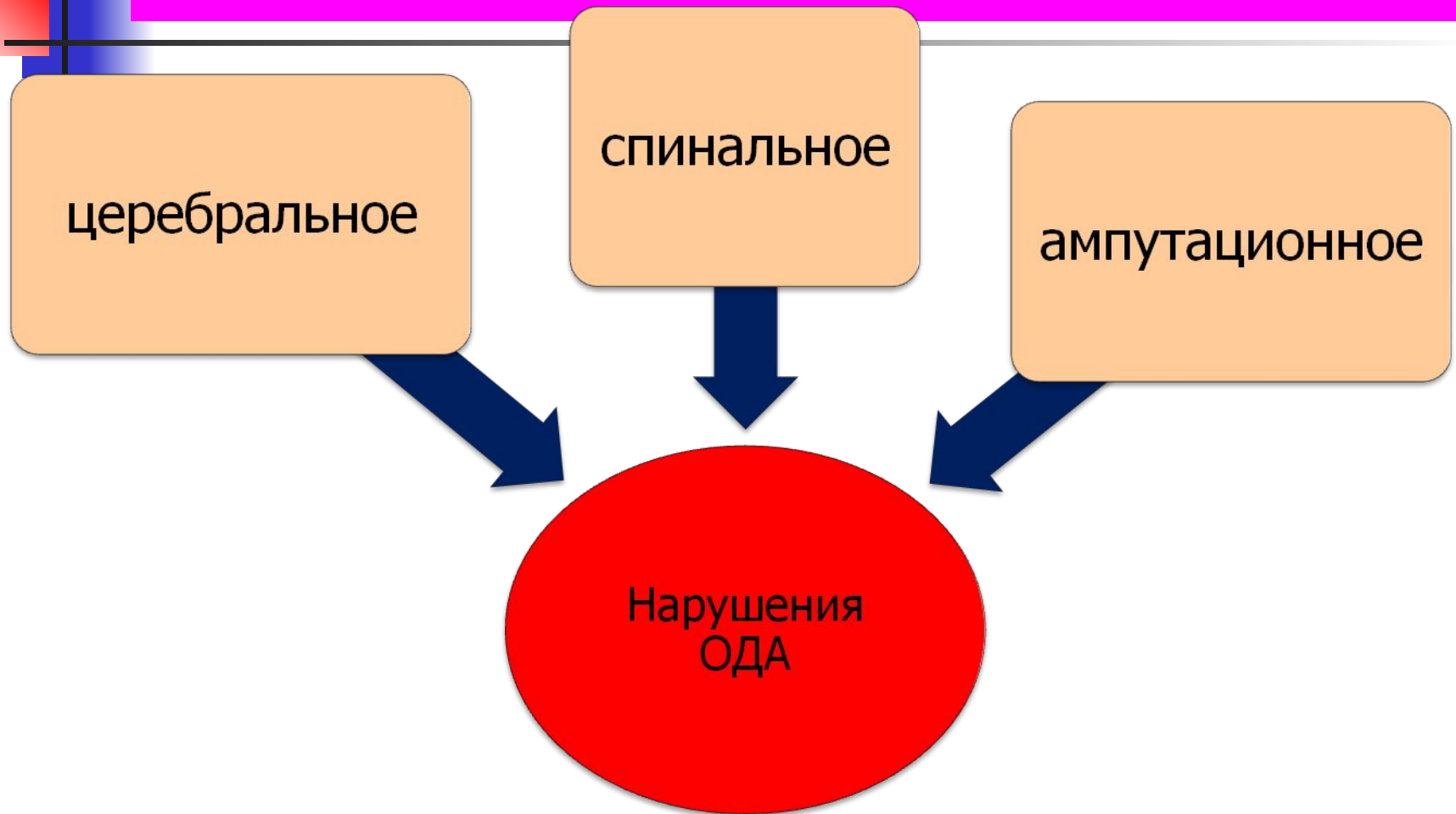
```
graph TD; A[глухота] --> B(Нарушение слуха); C[тугоухость] --> B;
```

# Характеристика объекта





# Характеристика объекта



# Двигательные расстройства

Вынужденное снижение двигательной активности как фактора гипокинезии, что проявляется сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности, снижении энергетических затрат на мышечную работу.

Ухудшение жизненно необходимых качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.

Нарушение осанки, деформация стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»

Нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, расслабления, равновесия, согласованности движений

# Основные средства воздействия

фу

- Подвижные игры
- Собственно физические упражнения

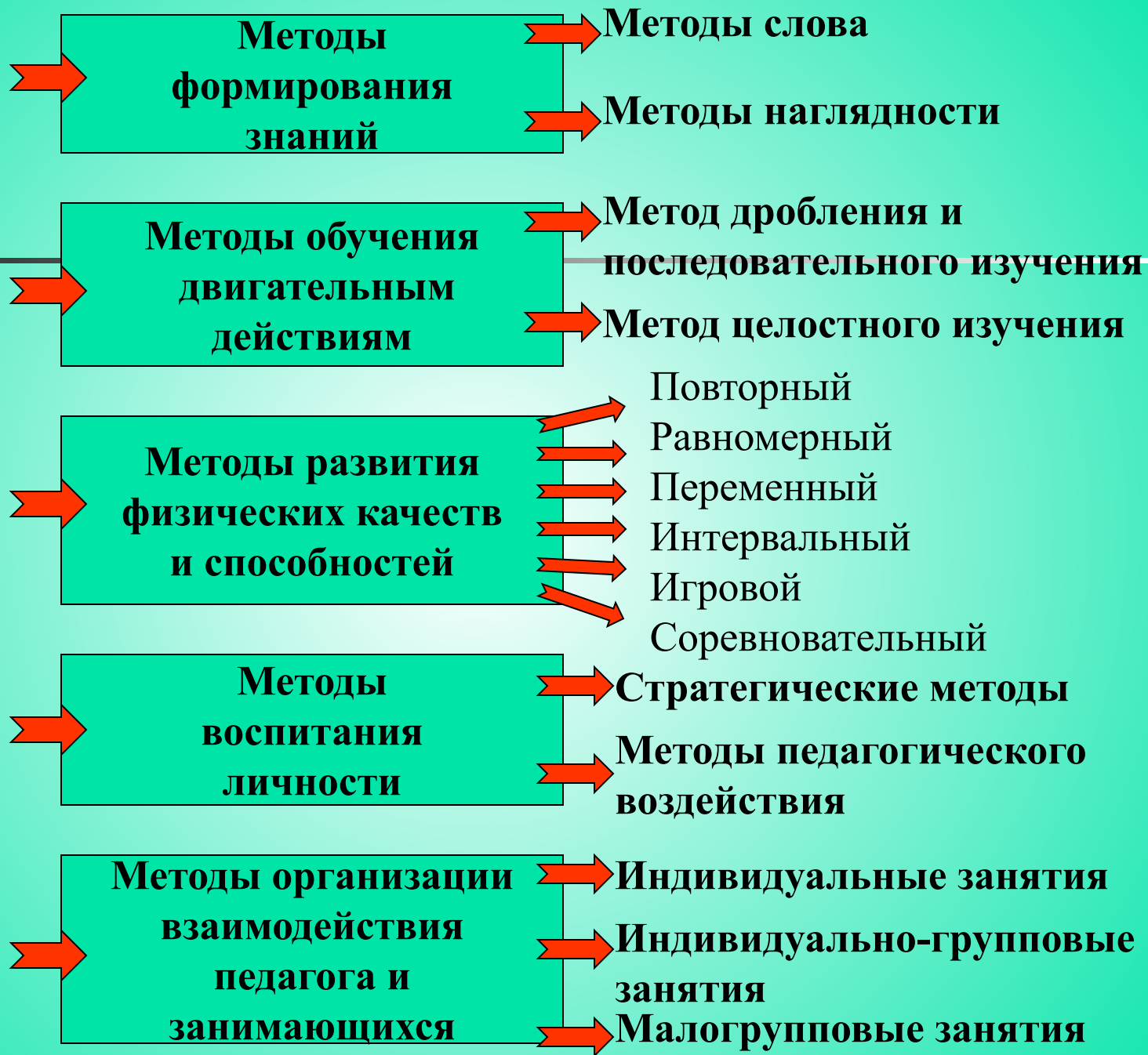
Естественно-  
средовые  
факторы

- Вода, песок, солнце, глина
- Воздушные ванны, трава, галька

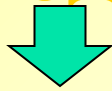
Гигиенические  
факторы

- Правила и нормы личной гигиены
- Правила и нормы быта, отдыха, питания

# Методы АФЖ

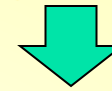


# Методы формирования знаний



## Методы слова

- 1) Метод вербальной передачи информации  
(объяснение, указание, анализ, просьба, беседа и т.п.)
- 2) Метод невербальной передачи информации  
(мимика, жесты, артикуляция, дактильная речь и т.п.)
- 3) Метод сопряженной речи
- 4) Метод идеомоторной речи



## Методы наглядности

- 1) Для лиц с нарушениями зрения:  
объемные макеты тела, специальный инвентарь, звуковые сигналы, тренажеры, оптические средства
- 2) Для лиц с нарушениями слуха:  
плакаты, карточки с рисунками и схемами движений, световые, знаковые, звуковые сигналы и т.д.
- 3) Для лиц с умственной отсталостью:  
Сочетание показа, объяснения и выполнения физического упражнения
- 4) Для лиц с поражением ОДА:  
Компьютерные игровые тренажеры, метод тандотерапии, видеофильмы

# Методы развития физических качеств и способностей

Физическое качество	Методы и методические приемы, применяемые для развития качества
Сила	максимальных усилий, повторных усилий, динамических, изометрических, изокинетических усилий, «ударный», метод электростимуляции
Скоростные качества	Повторный, соревновательный, игровой, вариативный, сенсорный
Выносливость	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой
Гибкость	Динамические активные и пассивные, статические и комбинированные упражнения
Координационные способности	Элементы новизны в изучаемом упражнении, асимметричные движения, релаксационные, упражнения на реагирующую способность, на раздражение вестибулярного аппарата и т.п.

# Методы воспитания личности



## Стратегические

- 1) Метод воспитывающей среды
- 2) Метод воспитывающей деятельности
- 3) Метод осмысления человеком себя в реальной жизни

## Педагогического воздействия

- 1) Метод убеждения
- 2) Метод упражнения
- 3) Метод педагогической оценки



# Литература

---

- **Пягай Л.П.**, Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
- **Романова И. Д.**, Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Просвещение». – М., 1979.
- **Шапкова Л.В.**, Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие, М., Советский спорт. 2003. – 464 с.