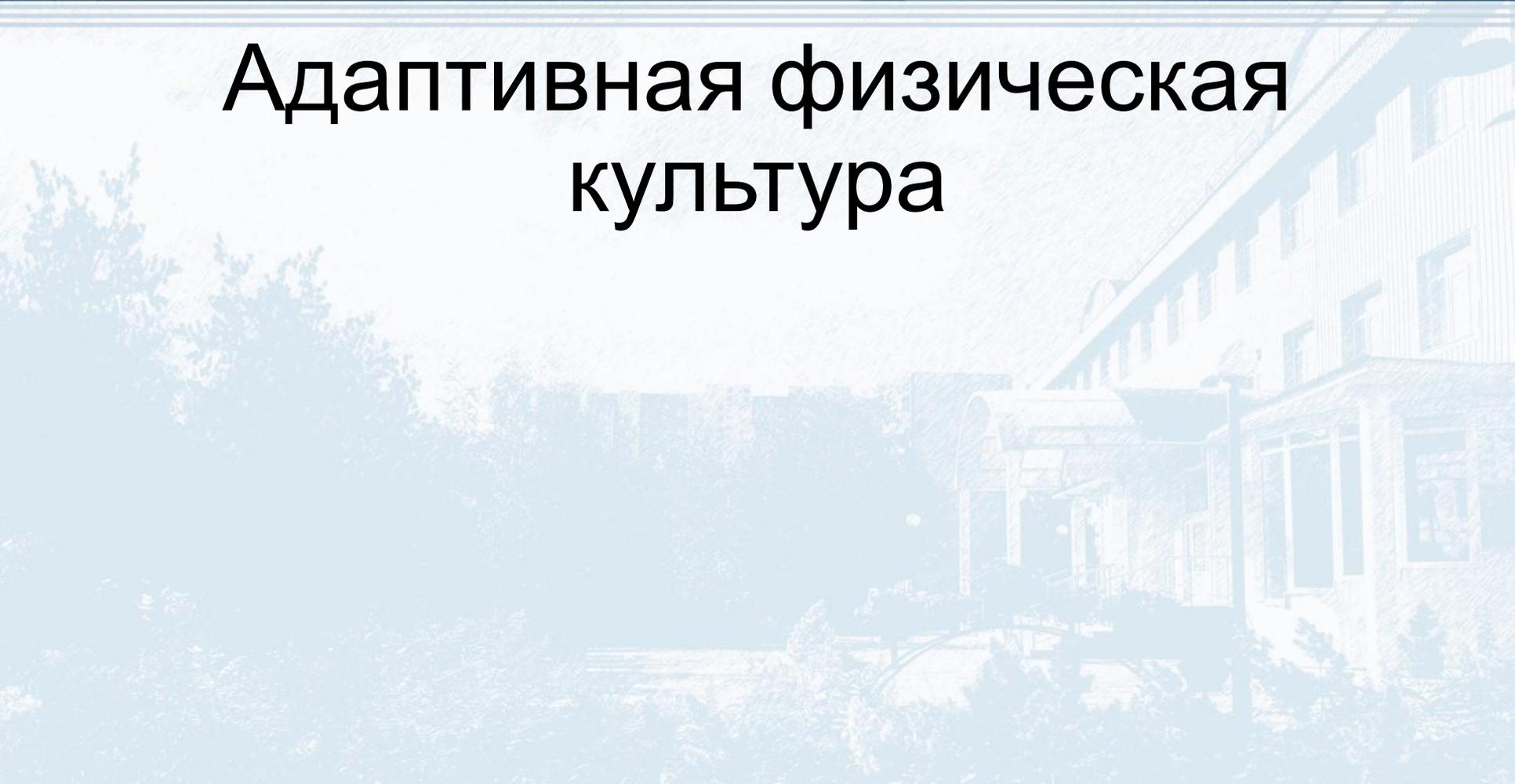




Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Низневартровский государственный университет»

# Адаптивная физическая культура



- Адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики.
- Адаптивная физическая культура включает в себя как минимум три крупных области знания — физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.
- Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности.



# Основные понятия АФК

- Адаптивная ФК - это:
- вид (область) ФК человека с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалида.
- деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни;
- оптимизация состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции;
- специфический процесс и результат человеческой деятельности,
- средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонением в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально — волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно - средовых и гигиенических факторов.

- Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.



# Двигательная активность

- для здоровых людей - обычная потребность, реализуемая повседневно
- для инвалида - жизненная необходимость, она является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации



- Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.



- Для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов движение – не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии



# Проблемы, решаемые АФК в системе комплексной реабилитации

- «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии.
- проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);
- коррекция основного дефекта;
- необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;
- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышение их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.



---

---

# Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры



# Адаптивное физическое воспитание (образование) –

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.



**Адаптивный спорт** – вид АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.



**Адаптивная  
двигательная  
рекреация** – вид АФК,  
позволяющий  
удовлетворить потребности  
человека с отклонениями в  
состоянии здоровья  
(включая инвалида) в  
отдыхе, развлечении,  
интересном проведении  
досуга, смене вида  
деятельности, получении  
удовольствия, в общении.



**Адаптивная физическая реабилитация** – вид АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонением 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, являющимся причиной инвалидности).



**Креативные  
(художественно-  
музыкальные) телесно-  
ориентированные  
практики АФК** – 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.



**Экстремальные  
виды двигательной  
активности** – виды  
АФК, удовлетворяющие  
потребности лиц с  
отклонением в  
состоянии здоровья в  
риске, повышенном  
напряжении,  
потребности испытать  
себя в необычных,  
экстремальных  
условиях, объективно и  
(или) субъективно  
опасных для здоровья и  
даже для жизни.



# Функции адаптивной физической культуры

## Педагогические функции:

- коррекционно-компенсаторная;
- профилактическая;
- образовательная;
- развивающая;
- воспитательная;
- ценностно-ориентационная;
- лечебно-восстановительная;
- профессионально-подготовительная;
- рекреативно-оздоровительная;
- гедонистическая;
- спортивная и соревновательная

## Социальные функции:

- гуманистическая;
- социализирующая;
- интегративная;
- коммуникативная;
- зрелищная и эстетическая



# Принципы адаптивной физической культуры

## Социальные принципы

- Принцип гуманистической направленности;
- Принцип непрерывности физкультурного образования;
- Принцип социализации;
- Принцип интеграции.

## Общеметодические принципы.

- Принцип научности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип прочности.

## Специально-методические принципы

- Принцип диагностирования;
- Принцип дифференциации и индивидуализации;
- Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
- Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- Принцип учета возрастных особенностей;
- Принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.



# Основные причины, сдерживающие развитие адаптивной физической культуры

- малочисленность специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- труднодоступность спортивных сооружений для инвалидов;
- недостаток профессиональных кадров в области адаптивной физической культуры и спорта;
- недостаточная обеспеченность финансированием адаптивной физической культуры и спорта;
- низкая мотивация в занятиях адаптивной физической культурой и спортом у значительной части инвалидов, что связано с несовершенством пропаганды.



# Виды педагогических задач:

- а) общие для всех - и здоровых, и с нарушениями развития, обусловленные потребностями общества и отраженные в государственных программах для массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений.
  
- б) специфические, отражающие особенности физического воспитания людей с нарушениями развития, обусловленные наличием основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений.



# Общие задачи:

- 1) укрепление здоровья
- 2) содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к воздействию внешней среды,
- 3) обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков,
- 4) развитие двигательных координационных способностей, формирование необходимых знаний в физической культуре личности,
- 5) воспитание потребности и умения, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.



# Коррекционно - развивающие задачи

1. Коррекция техники основных движений - ходьба, бег, плавание, прыжки, лазанье, перелезание, метание, мелкой моторики, симметричных и ассиметричных движений, упражнения с предметами.
2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности- мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах .
4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.



5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

а) дифференцировка зрительных, слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению,

б) развитие зрительной и слуховой памяти,

в) развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям,

г) дифференцировка тактильных ощущений, кожно - кинестетических восприятий.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности: - зрительно-предметного зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного, вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально -волевой сферы.



# Средства АФК

- 1) **по целевой направленности:** упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;
- 2) **по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств:** упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.п.;
- 3) **по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы:** упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т.п.;
- 4) **по координационной направленности:** упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;



- **5) по биомеханической структуре движений:** циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);
  
- **6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций:** упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);
  
- 7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов:** упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр (В. П. Жиленкова, 2001);
  
- 8) по лечебному воздействию:** упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;



9) **по исходному положению:** упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

• 10) **по степени самостоятельности выполнения упражнений:** активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.

11) **по интеграции междисциплинарных связей:** художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.



---

---

Спасибо за внимание!

