

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Князев Максим Владимирович, преподаватель физической культуры

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности.

Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры



Задачи АФК:

- У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:
- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
 - способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
 - способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
 - потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
 - осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
 - желание улучшать свои личностные качества;
 - стремление к повышению умственной и физической работоспособности.



Основные функции учителя адаптивной физической культуры

Организаторская

связана с организацией:

- ✓ уроков АФК;
- ✓ физкультминуток (физкультпауз) и семинаров по их проведению с учителями начальной школы и учителями-предметниками;
- ✓ подвижных игр на динамических переменах;
- ✓ спортивных часов в группах продленного дня;
- ✓ спортивно-физкультурных праздников школы;
- ✓ прогулок и туристских походов

Образовательная

закljučается в содействии формированию у учащихся знаний, умений и навыков по адаптивной физической культуре. Так, в процессе занятий необходимо информировать занимающихся о том, какое значение имеет систематическое выполнение физических упражнений в жизни человека (оздоровительное и прикладное), какие бывают виды упражнений, о технике их выполнения, о нормативах, о гигиенических особенностях выполнения некоторых из них и многое другое.

Развивающая

закljučается в том, что наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие скорости и точности ориентации в получаемой информации

Воспитательная

направлена на воспитание личностных качеств учащихся

- Это чувства коллективизма, трудолюбия, смелости, целеустремленности, ответственности, дисциплинированности и др. Воспитанию их способствует само содержание занятий по АФК и педагогическое мастерство учителя АФК: владение методами убеждения, умения использовать воспитательную силу личного примера, а также использовать метод практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных привычек в общении с окружающими

Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии

- Единство диагностики и коррекции.
- Принцип дифференциации (*объединение детей в относительно однородные группы*) и индивидуализации (*учет особенностей, присущих одному человеку*)
- Принцип учета возрастных особенностей
- Принцип адекватности педагогических воздействий (*решение коррекционно-развивающих, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов*)
- Принцип оптимальности педагогических воздействий (*разумно сбалансированная величина психофизической нагрузки*)
- Принцип вариативности (*бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния*)
- Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Методические рекомендации рекомендованы экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений (2012 г)

Для занятий физической культурой обучающиеся
распределяются на 4 медицинские группы

**К основной
медицинской
группе для занятий
физической
культурой относят**
обучающихся без
отклонений или с
незначительными
отклонениями
в состоянии здоровья

**К подготовительной
медицинской группе
для занятий
физической культурой
относят** обучающихся: с
незначительными
отклонениями в состоянии
здоровья, часто болеющих
, после перенесенных
заболеваний и травм

**К специальной
медицинской группе
«А» (оздоровительной)
и группе «Б»
(реабилитационной)
для занятий
физической культурой**
относят обучающихся с
выраженными
отклонениями в состоянии
здоровья.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Занятия физической культурой обучающихся **основной** медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».

Занятия физической культурой обучающихся **подготовительной** медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской **группы «А»** проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской **группы «Б»** проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в **«Листок здоровья»** классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» должен быть передан преподавателю физической культурой.

При организации занятий обучающихся **специальной медицинской группы «А»** следует учитывать их возраст и формы заболевания.

Рекомендуется выделять следующие **подгруппы**:

- обучающиеся с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы;
- заболеваниями органов пищеварения и мочевыделительной системы;
- заболеваниями костно-мышечной системы и органов зрения.

Целесообразно комплектовать медицинские группы по классам (I-II, III-IV, V-VIII, IX-XI). При недостаточном количестве обучающихся следует объединять учеников трех-четырех классов (I-IV, V-VIII, IX-XI). Наполняемость специальной медицинской группы «А» может составлять **15-20** детей.

При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы «А» в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную.

Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А».

Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Физическое воспитание обучающихся специальной медицинской группы «А» представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).



Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы «А». На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы «А».

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40-45 минут (в младших классах 30-40 минут). Каждый урок включает **подготовительную, основную и заключительную части**. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз.

- Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:
- общеразвивающие упражнения – 50 %;
- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата – 30 %;
- дыхательные упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения – 10 %;
- ия – 10 %.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А», а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.