

# Адаптивная физическая культура – новое направление в системе реабилитации лиц, имеющих ОВЗ

Работу выполнил  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 27  
г. Балаково Саратовской области  
Мясников Андрей Юрьевич

2016 г.

# Понятие «ОВЗ»

- ОВЗ – ограниченные возможности здоровья. Лица с ОВЗ – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, то есть глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжёлыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие.

# Адаптивная физическая культура -

- это 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 физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в обществе.

# АФК как средство комплексной реабилитации

- ▣ Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности

*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

# Актуальность работы

- Для детей-инвалидов с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

# Цель:

- ▣ рассмотреть адаптивную физическую культуру как новое направление в системе реабилитации лиц, имеющих ОВЗ.

# 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

заключается 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

закключается в том, что наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие быстрой 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.



# Особенности психофизического развития детей с ОВЗ

В основе оценки физического развития лежат:

- ▣ параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук;
- ▣ развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата.

# Общие принципы и правила коррекционной работы:

- ▣ Индивидуальный подход к каждому ученику.
- ▣ Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства.
- ▣ Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.
- ▣ Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

# Коррекционно-развивающая направленность в АФК

- ▣ коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- ▣ коррекция и развитие физической подготовленности;
- ▣ коррекция и развитие координационных способностей;
- ▣ коррекция и профилактика соматических нарушений;
- ▣ профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- ▣ развитие познавательной деятельности;
- ▣ формирование личности ребенка.

# Методы и формы проведения АФК

- ▣ метод формирования занятий;
- ▣ метод обучения двигательной деятельности;
- ▣ метод развития физических способностей;
- ▣ метод воспитания личности;
- ▣ метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
- ▣ метод регулирования психического состояния детей.

## К реабилитационно-педагогическим относятся:

- ▣ компенсация - метод формирования заменителей,
- ▣ коррекция - метод устранения нарушений,
- ▣ подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

## Основные функции учителя адаптивной физической культуры:

- ▣ необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие быстроте и точности ориентации в получаемой информации;
- ▣ связана с организацией уроков АФК;
- ▣ направлена на воспитание личностных качеств учащихся.

# Вывод

- ▣ Наряду со специальными упражнениями необходим общий двигательный режим. На всех занятиях у детей развивается ощущение позы и направления движения, положения частей тела. При занятиях нужно хорошо использовать звуковые и речевые сопровождения. Важное значение имеют слова, фразы, которые нормализуют психологическую деятельность ребенка, улучшают понимание речи, обогащают его словарь. Важно помнить, что ребенок с умственной отсталостью обычно слабо представляет схему своего тела и схему целостного движения, поэтому нужно фиксировать его внимание на той части тела, которая в данный момент в работе, в движении.

# Библиотека международной спортивной информации



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- ▣ 1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
- ▣ 2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010.
- ▣ 3. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
- ▣ 4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2003.
- ▣ 5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**