

Понятие АФК

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.



**«НЕТ НЕОБУЧАЕМЫХ ДЕТЕЙ,
НУЖНО ПРОСТО
УМЕТЬ ЛЮБИТЬ ИХ ТАКИМИ,
КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ».**

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



Значение АФК

В процессе занятий адаптивной физической культурой у детей формируется комплекс специальных знаний, необходимых двигательных умений и навыков, повышаются функциональные возможности внутренних органов, улучшаются характеристики нервной системы, а так же так же происходит интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие.

Последние десятилетия характеризуются **усилением внимания** к изучению механизмов **моторного развития** и его влияния на умственное развитие.

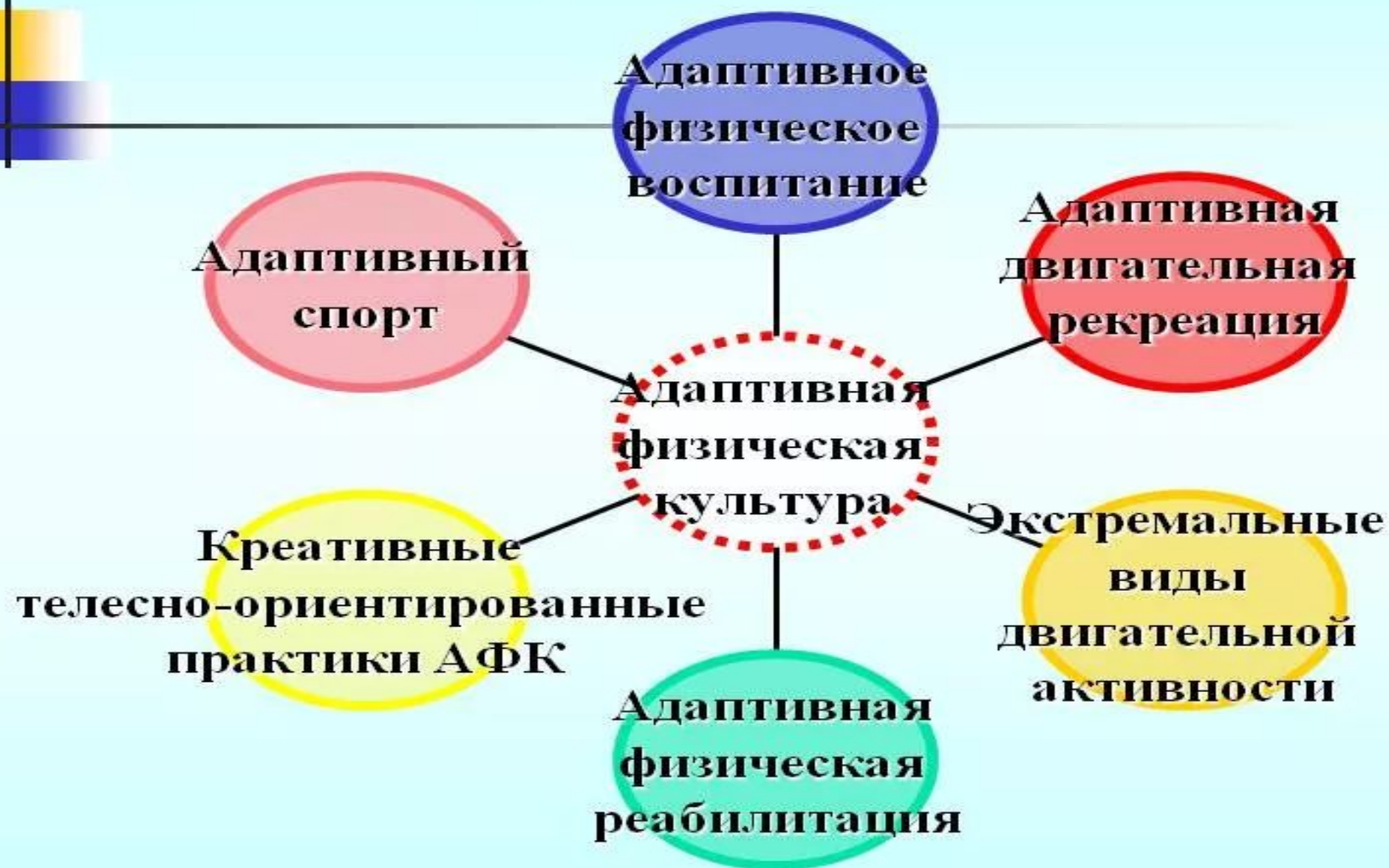
Эти два, на первый взгляд, отдельно стоящие понятия, на самом деле составляют **целостную структуру психофизического развития** ребёнка. И занятия физической культурой оказывают активное влияние не только на формирование **компонентов общей моторики**, но и на развитие **эмоционально-волевой и познавательной сфер**.

Цель:

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры, может быть определена так:

максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Компоненты (виды) АФК



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

ЗАДАЧИ АФК:

- **Коррекция основного дефекта и сопутствующих заболеваний**
- **Компенсация утраченных функций** (например, утрата зрения или слуха)
- **Профилактика вторичных нарушений и осложнений**
- **Обучение жизненно важным навыкам и умениям, развитие и совершенствование физических и психических качеств**
- **Адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей**

посредством физических упражнений, игр, спорта, ЛФК, массажа, закаливания и т.д.

Принципы адаптивной физической культуры

Социальные

гуманистической направленности

непрерывности физкультурного образования

социализация

интеграции

приоритетной роли микросоциума

Общеметодологические

научности

сознательности и активности

наглядности

доступности

систематичности

прочности

Специально методические

диагностирования

дифференциации и индивидуализации

коррекционно-развивающей направленности

компенсаторной направленности

учета возрастных особенностей

адекватности, оптимальности и вариативности

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры:

- Адаптивное физическое воспитание (образование)
- Адаптивный спорт
- Адаптивная двигательная реакция
- Адаптивная физическая реабилитация
- Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК
- Экстремальные виды двигательной активности



Методы АФК



Методы АФК:



В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах.

Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

1. Метод практических упражнений - основан на двигательной деятельности учащихся.

- Снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора.
- Типичные нарушения движений тесно связаны с особенностями их психического и интеллектуального развития. Такие недостатки ярче всего проявляются в тех двигательных действиях, которые требуют значительного нервного напряжения и умственной работы. Нарушения развития моторики обнаруживаются, прежде всего, при выполнении дифференцированных и точных движений.
- Сложная структура дефекта отрицательно сказывается на развитии быстроты движения. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью.



Особенности физического развития детей, имеющих зрительную патологию

Отклонения выражаются в отставании в росте и массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки, в значительном ослаблении мышц, в нарушении осанки, позы, искривлении позвоночника, плоскостопии.

Снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора.

Типичные нарушения движений тесно связаны с особенностями их психического и интеллектуального развития. Также недостатки ярче всего проявляются в тех двигательных действиях, которые требуют значительного нервного напряжения и умственной работы. Нарушения развития моторики обнаруживаются, прежде всего, при выполнении дифференцированных и точных движений.

Зрительные нарушения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью.

Движения у детей с нарушением зрения замедлены, угловаты, неловки и неритмичны. Мимика и жестикация отличаются бедностью, однообразием и невыразительностью.

Особенности физического развития детей с патологией слуха

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;**
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;**
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;**
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;**
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;**

Особенности физического развития детей с патологией слуха

- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;**
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно- силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.**