

# Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).

Выполнила: Галиханова Самира

Ветеринария группа В-105

# Понятие "Адаптивная физическая культура"

- Адаптивная физическая культура (АФК) - 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.
- 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.



## Понятие «Инвалид»

Инвалид - человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений. Инвалидность -- стойкое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности, вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, органов слуха, зрения, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.).

# Цель адаптивной физической культуры:

- максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека
- поддержание оптимального психофизического состояния
- реализация творческих возможностей
- достижения выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их

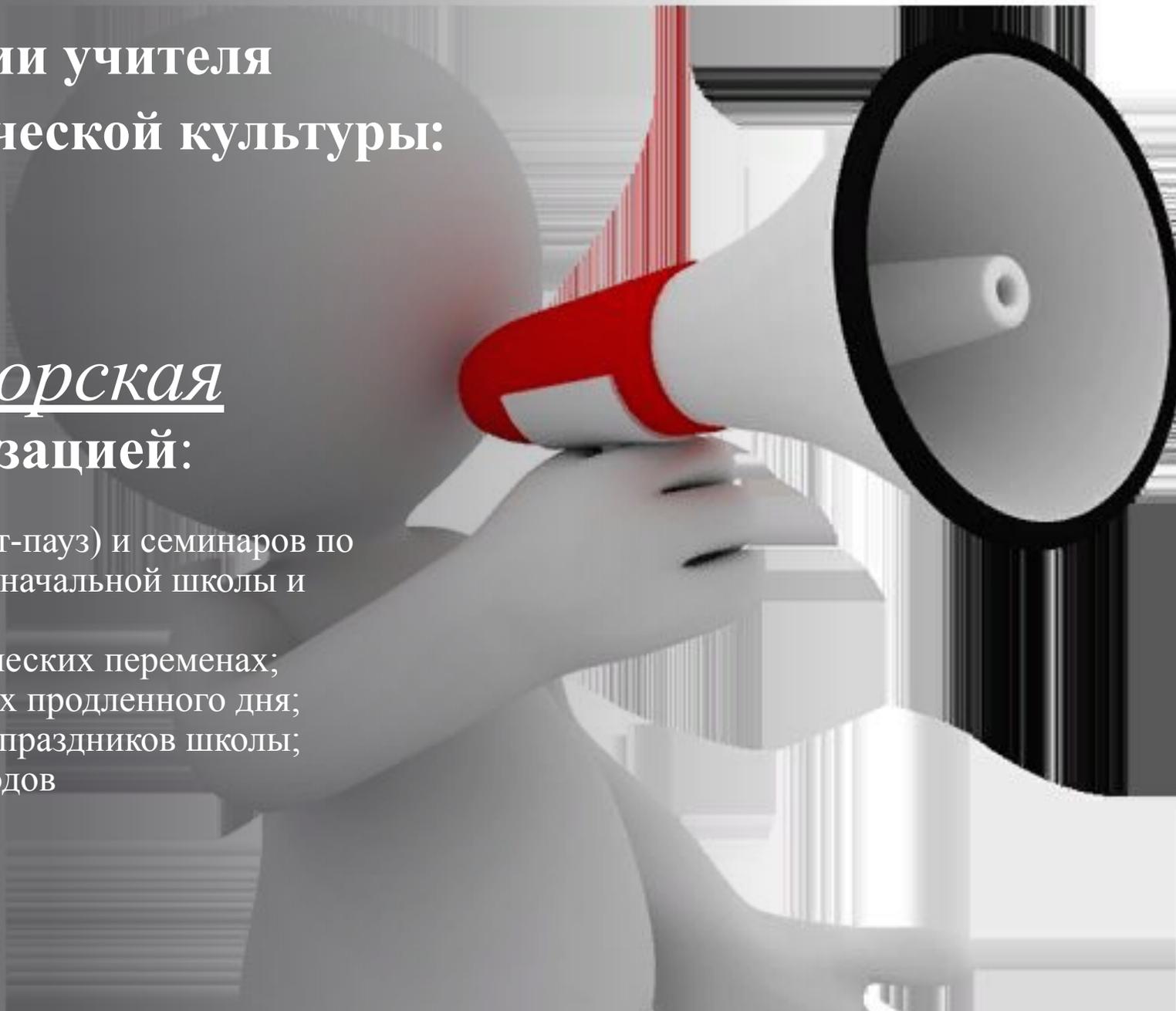
# Задачи адаптивной физической культуры:

- 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:

## 1. Организаторская связана с организацией:

- уроков АФК;
- физкультминуток (физкульт-пауз) 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



## 2. Образовательная

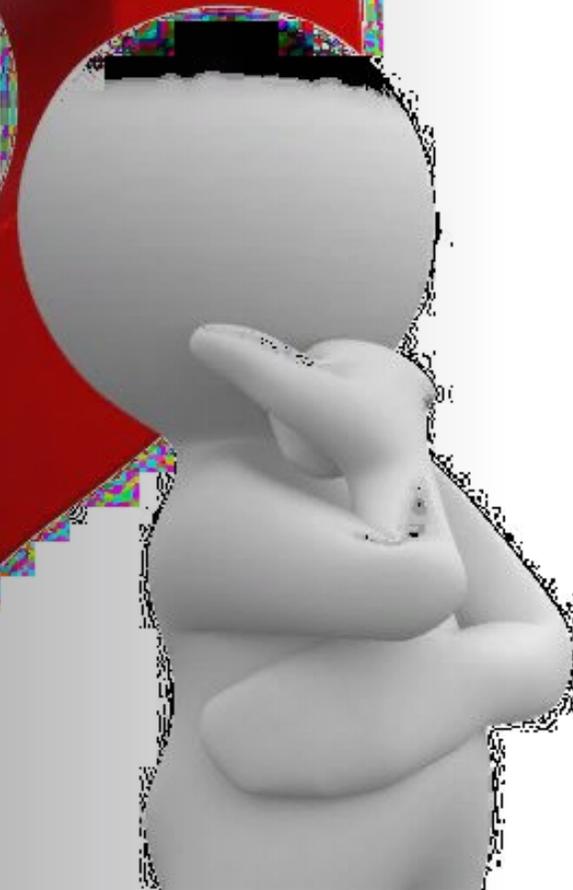
### **заключается в содействии**

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.



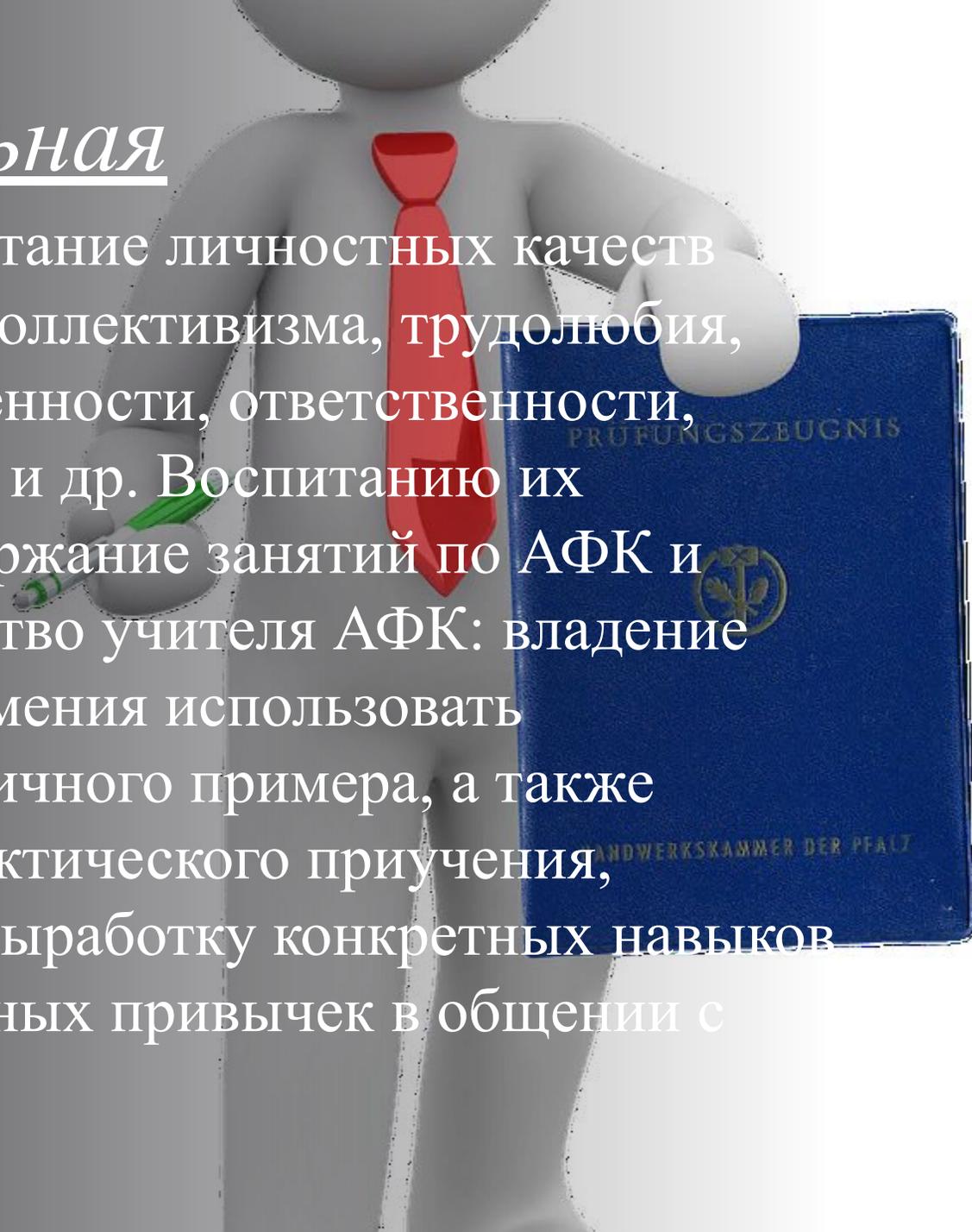
### 3. Развивающая

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



## 4. 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.



# **Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов недостаточно развиты в настоящее время и тому есть ряд причин:**

1. Отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;
2. Недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;
3. Развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций;
4. Полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего возможность личного передвижения, а также передвижения в общественном транспорте, нерешённость проблем в градодорожном строительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.;
5. Отсутствие профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой;
6. Низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов.

# Виды адаптивной физической культуры:

- **реабилитационное направление** включает разработку интегрированных комплексов спортивных упражнений, направленных на социализацию человека с ограниченными возможностями путем раскрытия и усовершенствования физических навыков. Занятия адаптивной физической культурой бывают экстремального характера. Они несут в себе субъективную или объективную опасность.

- **адаптивные виды спорта.** С каждым годом развитие такого направления значительно ускоряется и совершенствуется. Различают паралимпийское, специальное и сурдолимпийское направление. Благодаря появлению видов спорта для инвалидов десятки тысяч людей с ограниченными физическими возможностями во всем мире смогли реализовать свой потенциал и стать социально активными членами общества

# Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры:

1. Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (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.
2. Адаптивный спорт – компонент (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.
3. Адаптивная двигательная реакция – компонент (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.

4. Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями 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).

5. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК – компонент (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 – компонент (вид) 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.

# Принципы адаптивной физической культуры:

1. **Социальные принципы** отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

- Принцип гуманистической направленности;
- Принцип непрерывности физкультурного образования;
- Принцип социализации;
- Принцип интеграции;
- Принцип приоритетной роли социума.

**Общеметодические принципы.** Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике АФК.

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

Специально-методические принципы – это принципы АФК на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

- 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.

Реабилитация (абилитация) инвалидов – система медицинских, психологических, педагогических и социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности.

Наибольшая эффективность реабилитации инвалида достигается в сочетании реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических, физических, трудовых, социальных, технических, правовых, экономических, которые в своем сочетании составляют единый комплекс.

Медицинская реабилитация подразумевает: своевременную госпитализацию; лабораторно-инструментальные обследования; комплексное лечение (диета, режим, медикаментозное лечение и пр.); контроль за динамикой заболевания, эффективностью лечения; прогноз течения болезни; диспансерное наблюдение; проведение лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий.



# Методы адаптивной физкультуры.

- методы формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));
  - методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения);
- методы развития физических качеств и способностей (метод максимальных усилий, метод электростимуляции, повторный, равномерный, интервальный, соревновательный, игровой);
  - методы воспитания личности (метод воспитывающей среды; метод воспитывающей деятельности; метод осмысления человеком себя в реальной жизни);
- методы педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения, метод педагогической оценки);
  - методы организации взаимодействия педагога и занимающихся (индивидуальные, индивидуально- групповые и малогрупповые занятия).

Адаптивная физкультура – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений у человека.

Адаптивная физкультура обеспечивает и лечебный, и общеукрепляющий, и реабилитационный, и профилактический и многие-многие другие эффекты. Но главное, — адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество.

Адаптивная физкультура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- 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;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- 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.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!