

# Адаптивная физическая культура



Презентацию подготовил учитель Физической культуры МБОУ Лицей №4:

Громов Антон Олегович.

г.Красногорск 2017г.

# Понятие Адаптивной Физической Культуры

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию (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, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие.



# Цель:

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

1. 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.



2. Цель должна быть наполнена внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации.



# Задачи :

- 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



# Средства АФК:

В современной практике адаптивной физической культуры для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал средств физических упражнений:

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
3. Без предметов.
4. С предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
5. На снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.)



6. Упражнения на формирование навыка правильной осанки
7. Упражнения для укрепления сводов стопы.
- 8 Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем
9. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.
10. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения;





## К вспомогательным средствам

1. Гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.);
2. Естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников.



# 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.



2. Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед» и т.д

3. Метод наглядности. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.



#### 4. Метод стимулирования двигательной активности.

Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха.

# Функции:



# 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

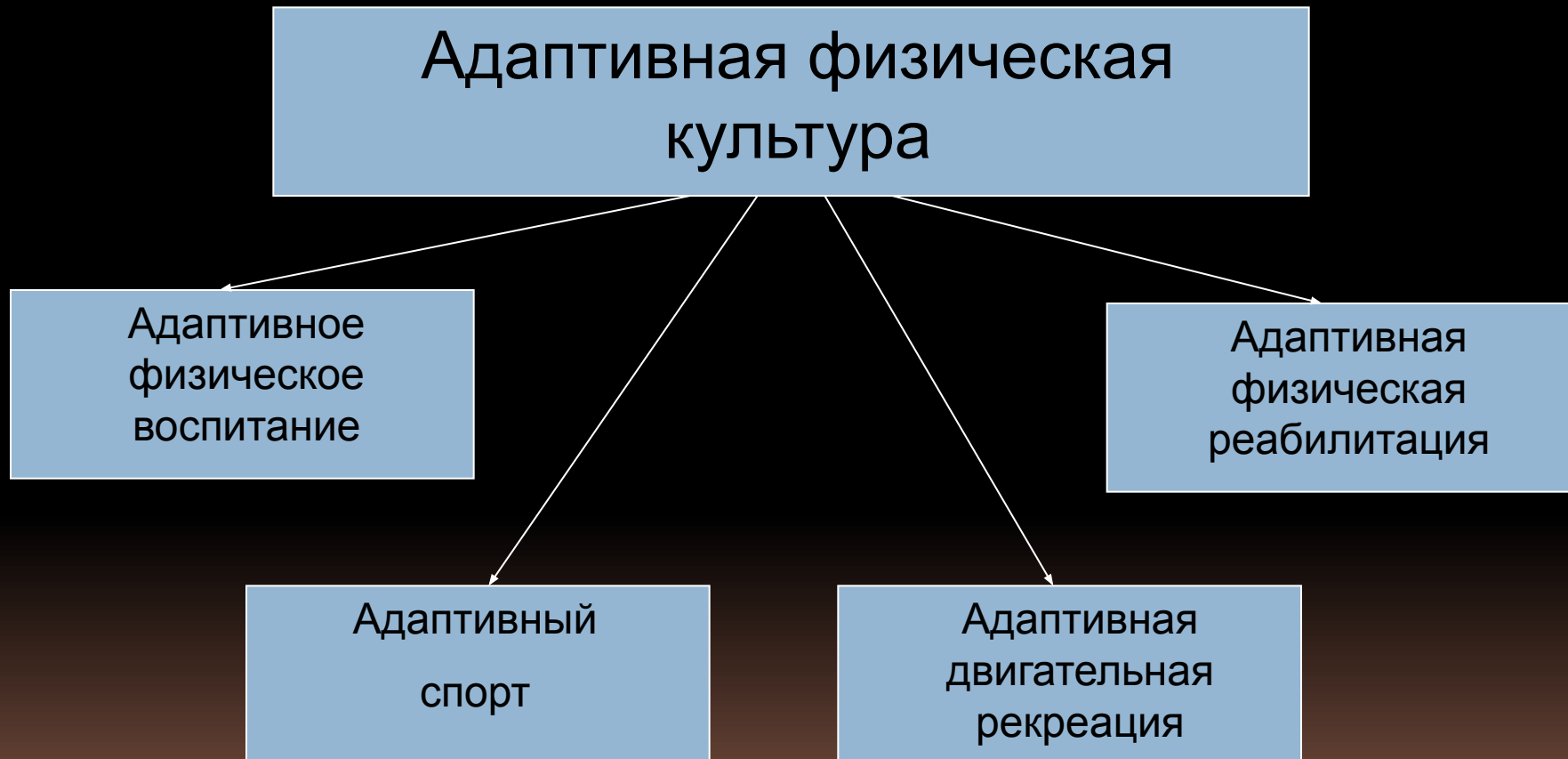
коррекционно-развивающей направленности

компенсаторной направленности

учета возрастных особенностей

адекватности, оптимальности и вариативности

# Виды адаптивной физической культуры



# Заключение :

- Таким образом, очень кратко рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.



# Используемая литература:

- Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии /Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.
- Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 2012. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.
- Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1989. N 4.
- Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
- Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 2010. - 208 с.
- Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000
- Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.