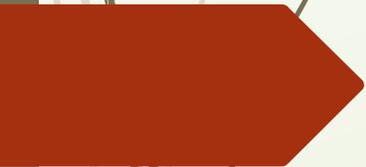


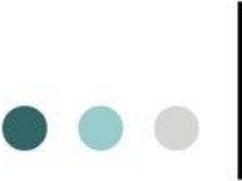
# ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Тема:** Средства адаптивной  
физической культуры.



Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Они:

- 1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- 2) улучшают крово и лимфообращение, обмен веществ;
- 3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- 4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
- 5) улучшают функции сенсорных систем.



# Средства АФК

**Физическое упражнение** - является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося.

Классификации физических упражнений:

- по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;
- по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств;
- по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы;
- по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;
- по биомеханической структуре движений: циклические, ациклические, смешанные;
- по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций;
- по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов.

**Естественно-средовые факторы** - использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений.

**Гигиенические факторы** - правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, спортивной формы, инвентаря и оборудования.

# Развитие психических и физических способностей в упражнениях с ходьбой

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Рельсы» Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер
2. «Узкий мостик» а) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии; в) то же, с закрытыми глазами	Развитие динамического равновесия, точности движений и кинестетических ощущений
3. «Не сбей» Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
4. «Длинные ноги» По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий: длинный – короткий, синхронность сопряженной речи
5. «Хлоп» Ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение темпа и ритма



В таблице показано только одно циклическое упражнение – ходьба как средство коррекции физических и психических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в развитии: коррекции равновесия, быстроты реакции и переключения, дифференцировки усилий, расстояния, ритма и темпа движений, ориентировки в пространстве, мелкой моторики, осанки, подвижности в суставах, развития внимания, воображения, сопряженной речи, словарного запаса и др.

Аналогичными возможностями обладают все физические упражнения – бег, метание, прыжки, плавание, подвижные и спортивные игры и т.п. От адекватности подбора физических упражнений, рациональной организации условий и способов педагогических воздействий зависит успешность решения всего комплекса задач адаптивной физической культуры.



Для разных нозологических групп инвалидов в качестве дополни-тельных используются средства медицинской и психологической реабилитации, которые не относятся к средствам адаптивной физической культуры, но их сочетание с занятиями физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека. К этим средствам относятся: аппаратная физиотерапия, электростимуляция, массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия, фитотерапия, души (пылевой, дождевой, игольчатый, Шарко, подводный и др.), водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые, угле-кислые, кислородные и др.), бани (парные и сауны), средства психологического воздействия: электросон, гипноз, психотерапия, психокоррекция, психоконсультирование, психотренинги и др. (В.М. Боголюбов, 1998; А.И. Колчев, 1999).

Однако их применение для разных лиц имеет множество индивидуальных противопоказаний, поэтому назначение физиотерапевтических процедур должно осуществляться врачами и строго ими контролироваться.

## Контрольные вопросы и задания

1. Какие две группы задач решаются в адаптивной физической культуре?
2. Перечислите наиболее важные общие задачи адаптивной физической культуры.
3. Какие виды коррекционно-развивающих задач вам известны?
4. Что относится к средствам адаптивной физической культуры?
5. Какое влияние оказывают упражнения на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
6. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3–4 классификационным признакам.
7. Приведите примеры использования ходьбы для коррекции психических и физических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в развитии.
8. Какие факторы относятся к естественно-средовым?
9. Раскройте значение гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.