

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа – интернат психолого-педагогической  
поддержки»

Адаптивная физическая культура.

Щуренкова Ю. В.  
учитель физической культуры

Мариинск, 2021

Что такое Адаптивная физическая культура? Постараюсь ответить вам на этот вопрос.

Адаптивная физическая культура(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 общества.

*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.

Адаптивная физическая культура (АФК) в школе, по сути вид общей физической культуры, а для детей с интеллектуальными нарушениями это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

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

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта,

эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для ФК.

**К специфическим задачам АФК при организации занятий с детьми с умственной отсталостью относятся:**

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами, ходьбе на лыжах.

2. Коррекция и развитие координационных способностей

3. Коррекция и развитие физической подготовленности: - целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений: - формирование и коррекция осанки; - профилактика и коррекция плоскостопия; - коррекция массы тела; - коррекция речевого дыхания; - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей

6. Развитие познавательной деятельности.

7. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

5. Интеграция - создание условий для эффективного взаимодействия с социумом.

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности.

Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися: метод формирования знаний; метод обучения двигательным действиям; метод развития физических способностей; игровой метод; метод психического регулирования; метод формирования познавательной деятельности.

## **Принципы адаптивной физической культуры**

Основополагающие принципы, на которых базируется адаптивная физическая культура, затрагивают социальный и методический аспекты.

Социальные принципы:

- Гуманистическая ориентированность – создание равноправных, но в то же время индивидуальных условий для каждого пациента;
- Социальная интеграция – включение индивида в культурную, трудовую, повседневную общественную жизнь;
- Непрерывность деятельности в рамках физкультуры – она должна продолжаться в течение всей жизни;
- Приоритет микросоциума – первостепенное влияние семьи на формирование личности человека.

Общие методические принципы:

- Научность – обучение основам научных знаний в рамках АФК;
- Наглядность – вовлечение в обучающий и тренировочный процесс всех органов чувств;
- Доступность – соблюдение меры, предотвращение перегрузок;
- Прочность – длительное хранение полученной информации;
- Сознательность – осознанное стремление к физическому развитию и получению необходимых знаний;
- Последовательность и систематичность – поэтапное обучение и внедрение теории в практическую сферу.

Специальные методические принципы:

- Диагностирование – всесторонняя оценка имеющегося дефекта;
- Индивидуальность подхода – учет особенностей течения болезни у конкретного лица;
- Коррекционно-развивающая ориентация – предполагает стремление к умственному и физическому развитию пациента;
- Компенсаторная направленность – максимально возможное возмещение утраченной человеком способности;
- Возрастная специфика – особенности подходов АФК в зависимости от возрастной группы;
- Адекватность, оптимизация, изменчивость воздействия – соответствие выбранных методик состоянию больного, их коррекция при изменяющихся условиях.

АФК – понятие комплексное. Она отличается от лечебной физкультуры более обширной сферой интересов, которые затрагивают не только проблемы физического восстановления, но также вопросы социализации, психологической коррекции, повышения качества жизни индивида

### **Кому показана адаптивная физическая культура?**

1. Люди с инвалидностью (10% населения)
2. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имеющими моторные нарушения; у которых диагностирован

- церебральный паралич; аутистам; лицам с задержкой психофизического развития; страдающими нарушениями осанки, плоскостопием, раскоординированностью движений, ожирением.
3. Спортсмены, получившие травму или перенесшие заболевание, которым необходима реабилитация

Для занятий адаптивной 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 группе) и группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры АФК включает 4 базовых компонента:

1. Адаптивное физвоспитание это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни. Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными и массовыми, соревновательными и игровыми.
2. Адаптивная физическая реабилитация предполагает разработку специальных тренировочных комплексов, помогающих восстановиться после болезни, травмы либо расстройств психики. В условиях образовательных учреждений реализуется в двух формах:
  - уроки ЛФК в школе;
  - занятия ЛФК в лечебных учреждениях
3. Адаптивная двигательная рекреация включает активный отдых, динамичные игры, спортивные развлечения. Позволяет совместить приятное с полезным: удовольствие от увлекательного досуга с

двигательной тренировкой. В школе это в основном внеклассные занятия — оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах)

4. Адаптивный спорт подразумевает соревновательную деятельность, направленную на высокую результативность. Имеет первостепенное значение для самореализации инвалидов или лиц с ограниченными способностями. АС имеет два направления: оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы, легкая атлетика и др.). Второе направление реализуется в системе Параолимпийского движения.
1. Паралимпийские соревнования – это спортивные состязания для инвалидов. Они включают спорт для больных, перенесших ампутацию конечностей, имеющих параличи, нарушения зрения.
2. Сурдлимпийский спорт – соревнования для людей, потерявших слух.
3. Специальные спортивные соревнования – предназначены для лиц с нарушениями интеллекта.

#### 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:  
Без предметов.  
С предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
3. На снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.)
4. Упражнения на формирование навыка правильной осанки
5. Упражнения для укрепления сводов стопы.
- 6 Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- 7.Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.
8. 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;

В итоге хочу сказать, что само слово «адаптивная» уже многое объясняет. Чтобы ребенку с ослабленным здоровьем приспособиться к условиям окружающей среды, нужны силы.

Приятно наблюдать, как дети от занятия к занятию улучшают и развивают свои двигательные возможности и умения, такие, как:

- умению готовиться к уроку физкультуры;
- правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- умению ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, );
- простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений, движений, перестроений.