

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.