**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Из опыта реализации программы**

**обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.**

***Короткова И.Е.,*** инструктор – методист, МАОУ ДОД ДЮСШ.

Кандалакша

2014г.

***Содержание.***

1. Вступительная часть.
2. Что такое «Адаптивная физическая культура»? Нормативные документы.
3. Из опыта работы ДЮСШ по программе «Адаптивная физическая культура» (результаты обучающихся в отделении «АФЗ»).
4. Формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми с ОВЗ по программе «Адаптивная физическая культура».
5. Представление презентации к докладу.
6. Заключение.

**1.**Вступительная часть

Беда, приходя, не спрашивает ни имени, ни фамилии, ни года рождения. Несчастье может произойти с кем угодно. Даже думать не хочется о том, что родившийся здоровым ребенок в один ужасный момент превратится в человека, как принято говорить, с ограниченными физическими возможностями. И в принципе, не стоит.

В реальности живут сотни, тысячи несчастных детей и взрослых, лишенных возможности вести полноценную жизнь. Нельзя запирать такого человека в четырех стенах, якобы ограждая его от опасностей и трудностей, подстерегающих на улице. Компьютер и книги — хорошие друзья в одиночестве. Вот только всем ли нужно одиночество? И как это – чувствовать себя «отрезанным» от всего остального мира?

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями сегодня немыслима без их физической реабилитации. Последняя является не только составной частью профессиональной и социальной реабилитации инвалидов, но и лежит в их основе.

1. Что такое «Адаптивная физическая культура»

**Адаптивная физическая культура — 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 физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество. Каким образом?

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

* 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.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Понятно, что адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер. Адаптивная физкультура полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре.

1. Из опыта работы по программе «Адаптивная физическая культура».

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все учащиеся специальных (коррекционных) школ или детей, имеющих инвалидность, желающие заниматься физкультурой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивно-адаптивной школе. В группах СО этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

В 2011 году в школе открыто отделение адаптивная физическая культура. В спортивно-оздоровительной группе занимаются 33 учащихся 3 раза в неделю по полтора часа.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение жизненно необходимым навыком;

- обучение широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни;

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

Не менее важная задача, стоящая перед нашими педагогами - это выявление одаренных детей среди детей с ОВЗ.

Как результат работы в этом направление следует отметить следующие успехи учащихся школы:

**Муниципальные соревнования по лыжным гонкам памяти Варламовой**.

**1 место** в личном первенстве Моисеева А. – 7а кл., Кармадонова Е. – 4 кл.

**2 место** Таран А. – 5 кл.,

**3 место** Шеметилло Д. – 8 кл.

**Областные соревнования по легкой атлетике**

**2 спартакиады воспитанников СКОШИ Мурманской области.**

**Бег на 60м.:** **Бег на 300м.:**

**1 место** Мельникова Н. – 6 кл., **1 место** Булдаков А. – 7 кл.

**Многоборье:**

**1 место** Мельникова Н. **1 место** Булдаков А.

**Областные соревнования по лыжным гонкам**

**2 спартакиады воспитанников СКОШИ Мурманской области.**

**1 место –** Шеметилло Д. – 8 кл., **2 место** – Бабий Н. – 7 кл.

**53 Праздник Севера учащихся.**

**«Специальная Олимпиада России».**

**Лыжные гонки:**

**1 место** Шеметилло Даниил (дистанция 1000м.)

**1 место** Мельникова Нина (дистанция 500м.)

**3 место** Моисеева Алена (дистанция 1000м.)

**3 место** Нурмухамбетов Виктор (дистанция 500м.)

1. Формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми с ОВЗ.

Программа рассчитана на физическое развитие детей школьного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. У детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.
В содержание образовательной программы «Адаптивная физическая культура» включено также содержание базовой программы по физическому воспитанию школьников, включающей:

- информационный компонент деятельности (знания),

- мотивационно-процессуальный компонент деятельности (физическое совершенствование) и

- операционный компонент деятельности (способы деятельности).

Вследствие трудностей ориентации у детей с нарушением здоровья наблюдается гиподинамия, нарушение осанки, плоскостопие, снижение функциональной деятельности дыхания и сердечнососудистой системы. Адаптивная физическая культура имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови. Адаптивная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные виды деятельности**  | **Упражнения**  | **Используемые материалы**  |
| Формирующие виды двигательной деятельности  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки  | Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног  |
| Общая физическая подготовка  | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса.    | Мячи, обручи, гимнастические  палки, коврики, гантели, детский эспандер  |
| Развитие двигательных качеств:   -гибкость         -ловкость и координация    | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.   Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.  |         Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые       Диск "Здоровье", дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки  |
| Обучение правильному дыханию  | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.  | Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки  |
| Гимнастика на фитболах  | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче  (на спине и животе), лёжа на коврике.  | Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски)  |
| Игры  | Подвижные игры: - общего характера;   -специального характера;   -игры с фитболом.  |   "Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"  |

Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.
Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
* выполнение движения в облегчённых условиях;
* выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
* использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
* использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
* использование имитационных упражнений,
* подражательные упражнения,
* использование при ходьбе, беге лидера,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
* изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
* изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),т ь
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)
1. Демонстрация презентации с коментариями.
2. Заключение.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

 Ярким примером является бывший учащийся СОШ № 13 Белое Море, Попов Илья, во время службы в армии получил травму вследствие чего стал инвалидом. Молодой человек не «упал духом» и в 2013 году в составе Российской сборной команды паралимпийского слеш – хоккея стал бронзовым призером Чемпионата мира в Корее и серебряным призером на паралимпийских играх в г.Сочи. Автор первого гола матча «Россия – Италия в Сочи 2014г.».



Следж-хоккей

**Сборная России по следж-хоккею разгромила команду Италии на Паралимпийских играх**

На [**XI зимних Паралимпийских играх**](http://sportcom.ru/portal/world/story/199.html) в Сочи продолжается турнир следж-хоккеистов.

В среду сборная России по следж-хоккею разгроили команду Италии. Матч завершился со счетом 7:0 (1:0, 4:0, 2:0) в пользу россиян, в составе которых шайбы забросили Илья Попов (13-я минута), Алексей Амосов (19-я), Андрей Двинянинов (23-я, 27-я и 32-я), Владимир Литвиненко (29-я), Илья Волков (39-я)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 2000, с. 10-12. - № 6. |
| 2. | Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2005, с. 133 - №5. |
| 3. | Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 2003. - 120 с |
| 4. | Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2003. - 128 с |
| 5. | Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2000. -156 c. |
| 6. | 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, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с |
| 8. | Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие/Отв. ред. Д. Н. Давиденко Издательство: САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, 2001, 208 с. |
| 9. | Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1999. - №4. |

10. [Брехман И.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=брехман%20и) [Валеология - наука о здоровье](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=валеология%20-%20наука%20о%20здоровье) /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.

11. [Быховская И.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=быховская%20и) [Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=человеческая%20телесность%20в%20социокультурном%20измерении:%20традиции%20и%20современность). - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.

12. [Выдрин В.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=выдрин%20в) [Методические проблемы теории физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=методические%20проблемы%20теории%20физической%20культуры) //[Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/), 1984, № 6, с. 10-12.

13. [Евстафьев Б.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=евстафьев%20б) [Анализ основных понятий в теории физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=анализ%20основных%20понятий%20в%20теории%20физической%20культуры) /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК. - 133 с.

14. [Каган М.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=каган%20м) [Мир общения](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=мир%20общения): Проблема межсубъектных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.

15. [Кузин В.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кузин%20в), [Никитюк Б.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=никитюк%20б) [Очерки теории и истории интегративной антропологии](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=очерки%20теории%20и%20истории%20интегративной%20антропологии). - М.: ФОН, 1995. - 174 с.

16. [Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=лечебная%20физкультура%20в%20системе%20медицинской%20реабилитации): Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.

17. [Лубышева Л.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лубышева%20л) [Концепция формирования физической культуры человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=концепция%20формирования%20физической%20культуры%20человека). - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

*18.* [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=матвеев%20л) [Введение в теорию физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=введение%20в%20теорию%20физической%20культуры): Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.

19. [Петленко В.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=петленко%20в) [Актуальные проблемы валеологии](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=актуальные%20проблемы%20валеологии) /[Вестник Балтийской академии](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=вестник%20балтийской%20академии), 1966, вып. 9, с. 7-15.

20. [Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=сборник%20материалов%20к%20лекциям%20по%20физической%20культуре%20и%20спорту%20инвалидов) (Ред. и сост. [В.С. Дмитриев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=дмитриев%20в), [А.В. Сахно](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сахно%20а)). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.

21. [Современные технологии профилактики - перспективы медицинского бизнеса в России](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=современные%20технологии%20профилактики%20-%20перспективы%20медицинского%20бизнеса%20в%20россии) //Социальный выпуск журнала "[Медицинские технологии](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=медицинские%20технологии)", 1995, № 4. - 88 с.

22. [Углов Ф.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=углов%20ф), [Стрельцова Э.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=стрельцова%20э) [Пути развития клинической медицины в XXI веке](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=пути%20развития%20клинической%20медицины%20в%20xxi%20веке). Газета "[Земля русская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=земля%20русская)". № 11-12 (45-46), 1997, с. 3.

23. [Щедрина А.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=щедрина%20а) [Здоровье и массовая физическая культура](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=здоровье%20и%20массовая%20физическая%20культура). Методологические аспекты //[Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/), 1989. N 4.

24. [Энциклопедический словарь медицинских терминов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=энциклопедический%20словарь%20медицинских%20терминов). - М.: Советская энциклопедия, 1984.