

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»  
Лесосибирский педагогический институт – филиал федерального  
государственного автономного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»  
(ЛПИ - филиал СФУ)

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **Адаптивная физическая культура**  
(индекс и наименование дисциплины в соответствии с ГОС ВПО/ФГОС ВПО  
и учебным планом)

Укрупненная группа Гуманитарные науки \_\_\_\_\_  
(шифр и наименование укрупненной группы)

Направление 034300.62 Физическая культура \_\_\_\_\_  
(шифр и наименование специальности/направления)

Профиль \_\_\_\_\_  
(шифр и наименование профиля)

Факультет\_ Психологии и педагогики \_\_\_\_\_

Кафедра физического воспитания \_\_\_\_\_

Лесосибирск  
2014

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»  
Лесосибирский педагогический институт – филиал федерального  
государственного автономного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»  
(ЛПИ - филиал СФУ)

**Кафедра**  
**Физического воспитания**  
**Учебно-методический комплекс дисциплины:**  
Адаптивная физическая культура

**1. Минимальные требования к содержанию дисциплины**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к федеральному компоненту цикла общепрофессиональных дисциплин Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования второго поколения по дисциплине адаптивная физическая культура. Именно эта дисциплина включает в себя знания, составляющие фундамент, базу для целого ряда общепрофессиональных дисциплин, многих дисциплин специальности, всех дисциплин специализаций и, по существу, предопределяющие мировоззренческую, концептуальную подготовку будущих специалистов. «Адаптивная физическая культура» является ведущей дисциплиной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре, формирующей профессиональное «лицо» будущего педагога, учителя, тренера, инструктора-методиста в этой сфере социальной практики.

**2. Взаимосвязь дисциплины (модуля)/спецкурса с другими дисциплинами учебного плана специальности.**

Изучение адаптивной физической культуры, интегрирующей в себе три крупных области знаний — физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику, — предполагает взаимосвязь с такими дисциплинами Госстандарта, как: теория и методика физической культуры, психология развития, анатомия человека, физиология человека, биохимия, биомеханика, общая патология и тератология, частная патология, специальная педагогика и специальная психология.

В то же время, сама адаптивная физическая культура выступает как фундаментальная система знаний для таких дисциплин, как: базовые виды двигательной деятельности и методики обучения, частные методики адаптивной физической культуры, технологии физкультурно-спортивной деятельности, дисциплины специализаций, а также для педагогических практик по специальности и специализации.

### **3. Перечень элементов учебно-методического комплекса:**

- Нормативный блок: титульный лист, аннотация, рабочая учебная программа;
- Блок оценочно-диагностических средств и контрольно-измерительных материалов: вопросы и задания для самостоятельной работы студентов, образец теста текущей аттестации, перечень требований к зачёту;
- Методический блок: методические рекомендации по дисциплине для преподавателей, методические рекомендации по дисциплине для студентов.

### **4. Нормативные документы, требования которых учитывались при разработке УМК дисциплины (модуля)/спецкурса:**

- Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования:
- «Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования», рекомендованные Министерством образования Российской Федерации (2001 г.) – электронный вариант;
- Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования. – М., 2004.
- Оценочные и диагностические средства для итоговой аттестации выпускников вузов по педагогическим специальностям (рекомендованы Министерством образования РФ, 2003 г.).
- Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Направление подготовки дипломированного специалиста. «Физическая культура».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 13 января 1996 г. № 12-ФЗ.
- Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» от 22 августа 1996 г. (с изменениями от 10 июля, 27 декабря 2000, 22 августа 2004 г.).
- Письмо Минобразования РФ «О порядке формирования основных образовательных программ высшего учебного заведения на основе государственных образовательных стандартов» от 19 мая 2000 № 14-52-57

ин/13, Письмо Минобрнауки РФ от 23 марта 2006 г. № 03-344, письмо заместителя руководителя Рособнадзора Е.Н. Геворкян от 17 апреля 2006 г. № 02=55 ин/ак.

- Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования:

«Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования», рекомендованные Министерством образования Российской Федерации (2001г.) – электронный вариант;

Примерные программы дисциплин предметной подготовки по специальностям педагогического образования. – М., 2004.

- Оценочные и диагностические средства для итоговой аттестации выпускников вузов по педагогическим специальностям (рекомендованы Министерством образования РФ, 2003 г.).

- Государственные санитарно-эпидемиологические правила и гигиенические нормативы.

- Стандарт учебно-методического комплекса дисциплины в Лесосибирском педагогическом институте филиале Сибирского федерального университета;

- Положение «Об учебно-методическом комплексе дисциплин государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Лесосибирском педагогическом институте филиале Сибирского федерального университета».

## Аннотация дисциплины

### Адаптивная физическая культура

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет зачетных единиц (140 час).

Цели и задачи дисциплины:

Целью изучения дисциплины является: Формировать у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям. Преодолевать необходимые для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Осуществлять здоровый образ жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Задачей изучения дисциплины является:

- Определение допустимых физических нагрузок;
- формирование двигательной активности детей с ограниченными возможностями;
- подбор индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ;
- мотивация к двигательной активности, эффективное дополнение медикаментозной терапии, а в отдельных случаях – ее альтернатива – таковы основные задачи адаптивной физической культуры.

Структура дисциплины (распределение трудоемкости по отдельным видам-аудиторных учебных занятий и самостоятельной работы): : Адаптивная физическая культура предназначена для детей, учащихся, людей с ограниченными возможностями здоровья. в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам. твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям. преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

Основные дидактические единицы (разделы):

- Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен: знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть:

- Теорией и методикой осуществления профессиональной деятельности, навыками по определению способности и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность, приемами и средствами, обеспечивающими полноценную реализацию ее индивидуальных физических возможностей;
- Знаниями о психофизиологических, социально-психологических и медико-биологических закономерностях развития физических качеств и двигательных умений субъектов деятельности специалиста;
- Техническими элементами базовой физической культуры, адаптированными к избранному виду деятельности, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- Навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и современной электронной вычислительной техники.

**Виды учебной работы:** лекции, практические занятия, семинары, самостоятельная работа студента.

**Изучение дисциплины заканчивается: экзаменом**

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛПИ – филиала  
СФУ

\_\_\_\_\_/Храмова Л.Н./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина БЗ.В7. Адаптивная физическая культура  
(индекс и наименование дисциплины в соответствии с ФГОС ВПО и  
учебным планом)

Укрупненная группа 030000. Гуманитарные науки.

(шифр и наименование укрупненной группы)

Направление 034300.62 «Физическая культура»

(шифр и наименование направления)

Профиль \_\_\_\_\_

(шифр и наименование профиля)

Факультет Педагогики и методики начального образования

Кафедра Физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с ФГОС ВПО по укрупненной группе

03000. Гуманитарные науки.

(указывается шифр и наименование укрупненной группы)

направления (профиля) 034300.62 «Физическая культура»

(указывается шифр и наименование направления (профиля))

Программу составила к.п.н. Т.Н.Кочеткова, доцент

(должность, фамилия, и. о., подпись)

Заведующий кафедрой Лукин Ю.Л., профессор

(фамилия, и. о., подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой Лукин Ю.Л.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании методической комиссии факультета \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель методической комиссии факультета Пеленков А. И.

(фамилия, и.о., подпись)

Декан факультета Славкина И.А.

### Дополнения и изменения

в рабочей программе на 201 \_\_/201 \_\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения: \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой Лукин Ю.Л.

(фамилия, и.о., подпись)

Внесенные изменения утверждаю:

Директор ЛПИ – филиала СФУ \_\_\_\_\_

Примечание: Изменения в программе можно указывать в отдельном приложении.

## **Выписка из ГОС ВПО**

Адаптивная физическая культура: методологические, естественнонаучные, психолого-педагогические основы физического воспитания. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры. Задачи и средства физического воспитания. Обучения двигательным действиям. Двигательный навык, закономерности его формирования. Многоуровневая система управления движениями. Взаимосвязь развития психофизических качеств и формирования двигательного навыка. Подвижная, спортивная игра - основное средство и метод воспитания физической культуры. Развитие самостоятельности и творчества в физических упражнениях. Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности. Медико-педагогический контроль физического развития. Методическое руководство физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

### **1. Цели и задачи изучения дисциплины**

#### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

целью изучения дисциплины является:

- изучить аспекты физического воспитания людей, имеющих стойкие нарушения жизненно важных функций организма; показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшения их морального состояния.

Предметом изучения выступают основы теории обучения и воспитания; сущностные характеристики теорий обучения и воспитания; принципы, методы, формы обучения физического воспитания различных возрастных групп населения и спортивной подготовки; структура и содержание основных педагогических технологий на современном этапе; способы организации взаимодействия с различными участниками учебно-воспитательного процесса: общественными и образовательными организациями, для совместного решения задач педагогической деятельности.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в системе подготовки по данному профилю в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования определена в Вариативной части (БЗ.В7).

#### **1.2 Задачами изучения дисциплины является:**

- изучить теоретические вопросы обучения двигательным действиям при стойких нарушениях здоровья;

- формирование знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, в организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоения студентами знаний, составляющих основу современной адаптивной физической культурой на уровне, соответствующем специальности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания, в профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;
- рассмотрение системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в области физического воспитания различных возрастных групп населения и спортивной подготовки.

В результате освоения данной ООП бакалавриата выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Выпускник данной ООП должен обладать следующими **профессиональными компетенциями (ПК):**

*педагогические компетенции:*

готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);

*рекреационная деятельность:*

способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);

умеет организовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

*культурно-просветительская деятельность:*

владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);

В результате изучения базовой части цикла обучающийся должен:

**знать:**

- ценностные основы образования и профессиональной деятельности (Зн.3.1);
- сущность и структуру образовательных процессов (Зн.3.3);
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса (Зн.3.19);
- особенности социального партнерства в системе образования (Зн.3.21);
- способы профессионального самопознания и саморазвития (Зн.3. 22);

**уметь:**

- системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные концепции (У.3.1) ;
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся (У.3.4);
- проектировать учебно-воспитательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности (У.3.5);
- использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы (3.6);
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся (У.3.7);
- взаимодействовать с различными субъектами педагогического процесса (У.3.8);

**владеть:**

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы) (В.3. 1);
- способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса (В.3.4);
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании (В.3.5);
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений (В.3.7).

**Вариативная часть** (знания, умения, навыки определяются ООП вуза в соответствии с профилями).

### *1.3 Междисциплинарная связь*

Для освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Педагогика физического воспитания», «Психология спорта», «Спортивная медицина», «Физиология спорта», «Гигиена», «Организация физической культуры и спорта», «Биомеханика физических упражнений».

Необходимой базой для освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются дисциплины: «Педагогика физического воспитания», «Психология спорта», «Спортивная медицина», «Физиология спорта», «Гигиена», «История физической культуры и спорта», «Организация физической культуры и спорта», «Биомеханика физических упражнений», «Лечебная физическая культура», «Массаж».

### *2 Объем дисциплины и виды учебной работы*

Вид учебной работы	Всего Зачет	Семестры			
		3	4	5	
1	2	3	4	5	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	140(час.)				
<b>Аудиторные занятия:</b>					
лекции			4(час.		
практические занятия (ПЗ)			8		
Другие виды аудиторных занятий					
<b>Самостоятельная работа:</b>			128		
			(час.)		

Изучение теоретического курса (ТО)			128 (час.)		
Контрольная работа (кол-во)					
<b>Текущий(внутрисеместровый) контроль</b>					
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>			экзамен		

### 3 Содержание дисциплины

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий зачетных единицах (часах)  
(тематический план занятий)

№	Модули и разделы дисциплины	Лекции (часов)	ПЗ или З (час)	ЛР (час)	Самостоятельная работа (час)	Реализуемые компетенции
1	Модуль 1 Введение в предмет «Адаптивной физической культуры» (АФК). Общие вопросы. Теория АФК.	2 (час.)	4 (час.)		64 (час.)	ПК-8; ПК-14; ПК-19; ПК-29.
2	Модуль 2 Врачебно-педагогический контроль в АФК.	2 (час.)	4 (час.)		64 (час.)	ПК-8; ПК-14; ПК-19; ПК-29.

3.2 Содержание разделов и тем лекционного курса

№п/п	Наименование модуля	Наименование темы лекции	Общий объем в (часах)
1	2	3	4
1.	<b>Модуль 1</b> Введение в предмет «Адаптивной физической культуры» (АФК). Общие вопросы. Теория АФК. Теория адаптивной физической культуры.	Понятия здоровья, болезни, инвалидности. История АФК. Паралимпийские игры. Основные понятия и термины АФК. Физическая и социальная реабилитация инвалидов средствами ФК и С. Законодательные основы АФК. Основные термины. Цель и задачи АФК. Основные виды АФК. Теоретические вопросы обучения двигательным действиям при нарушениях здоровья. Основные принципы и средства АФК.	2 (час.)
2.	<b>Модуль 2</b> Материально-техническое обеспечение при занятиях АФВ. Врачебно-педагогический контроль в АФК. Планирование учебного процесса в АФК.	Выбор спортивной базы. Требования к местам проведения занятий АФК. Требования к спортивному инвентарю. Цель и задачи ВПК в АФК. Профилактика травматизма в АФК. Материально-техническое обеспечение при занятиях АФК. Планирование учебного процесса в АФК. Формы АФК. Становление и развитие АФК среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения и интеллекта. План занятий в АФК. Виды планирования. Планирование работы	2 (час.)

		перед и во время спортивного сезона.	
--	--	--------------------------------------	--

### 3.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий, их содержание, объем в зачетных единицах (часах)
1.	1.	История АФК. Паралимпийские игры. Понятия здоровья, болезни и инвалидности Физическая и социальная реабилитация инвалидов средствами ФК и С. Законодательные основы АФК. Цель и задачи АФК. Основные виды АФК. Основные понятия и термины АФК. Теоретические вопросы обучения двигательным действиям при нарушениях здоровья. Основные принципы и средства АФК 4 (час.)
2.	2.	Выбор спортивной базы. Требования к местам проведения занятий АФК. Требования к спортивному инвентарю. Цель и задачи ВПК в АФК. Профилактика травматизма в АФК. Материально-техническое обеспечение при занятиях АФК. 2(час.)
3.	2.	Становление и развитие АФК среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Становление и развитие АФК среди лиц с поражениями слуха, зрения и интеллекта. План занятий в АФК. Виды планирования. Планирование работы перед и во время спортивного сезона. Планирование учебного процесса в АФК. Формы АФК. 2 (час.)

### 3.4 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

### 3.5 Самостоятельная работа

Модуль (раздел)	Наименование вида самостоятельной работы	Трудое мкость (час.)	Количество натуральн ых единиц	Рекоме н- дуемая литерат ура (№№)
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1</b> Введение в предмет «Адаптивной физической культуры» (АФК). Общие вопросы. Теория АФК. Теория адаптивной физической культуры.	1 Теоретическое изучение материала: самостоятельно изучить темы: Законодательные основы АФК. Основные термины. Цель и задачи АФК. Основные принципы и средства АФК. Творческое задание: разобрать сходство и различие в понимании специальных терминов; классифицировать термины.	60 (час.)	Объем для чтения: 150стр. Количество терминов 10 Заполнение терминолог ической таблицы 2 Количество схем 2.	1,3,6,7, 9,11

<p><b>Модуль 2</b></p> <p>Материально-техническое обеспечение при занятиях АФВ.</p> <p>Врачебно-педагогический контроль в АФК.</p> <p>Планирование учебного процесса в АФК.</p>	<p>1. Теоретическое изучение материала.</p> <p>самостоятельно изучить темы:</p> <p>1. Планирование учебного процесса в АФК. Формы АФК. Виды планирования.</p> <p>Творческое задание: Составить комплексы упражнений при поражении функциональной системы организма.</p>	<p>68 (час.)</p>	<p>Объём для чтения: 200стр.</p> <p>Количество терминов 10</p> <p>Заполнение терминологической таблицы 2</p> <p>Количество схем 25.</p>	<p>2,4,5, 8, 9,10,</p>
---	---	----------------------	---	------------------------

Самостоятельная работа студента включает все виды работ, выполняемые в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ГОС) и рабочим учебным планом:

**для овладения знаниями:**

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- учебно-исследовательская работа;

**для закрепления и систематизации знаний:**

- работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, конспектирование);

- подготовка рефератов;

**для формирования умений:**

- решение вариативных задач и упражнений;

- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

**Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является:**

- уровень освоения студентом учебного материала;

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- обоснованность и четкость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями;

- сформированные умения и навыки в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

**Рекомендуемая литература** для выполнения заданий по темам модулей находится в библиотеке Лесосибирского педагогического института и на кафедре физического воспитания. Сдавать готовые работы на кафедру физического воспитания старшему лаборанту.

## **Тема 1. Основные понятия и термины Адаптивной физической культуры.**

Эти методы имеют широкий спектр задач. Они направлены на: -усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, пол ноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практической применения; -создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.

Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся: -метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; -метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, тактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией; -метод сопряженной речи - одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений; -метод идеомоторной речи - самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Так как у инвалидов с различными нарушениями отдельные каналы чувственного восприятия имеют дефектную основу, методы наглядности, демонстрации, показа,

движений носят специфический характер, рассчитанный на обходные пути, компенсацию нарушений, использование сохранных функций.

Методы наглядности у незрячих и слабовидящих осуществляются через тактильный анализатор, при этом используются сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию. Для формирования представлений о движении используются: -объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами; - рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; -мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи - гладкие, шершавые, мячи-ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений; -звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т.п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве; -тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и вос произведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве; -оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на ком плексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются: - плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека; -карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами - для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях; показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица; - плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное

оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений; -световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Выбор методов и приемов обучения и формирования знаний обусловлен сохранностью сенсорных систем, речи, интеллекта, но компенсация слухового дефекта осуществляется преимущественно за счет зрительного восприятия, кинестетической и вибрационной чувствительности.

Основная задача обучения и воспитания лиц с умственной отсталостью это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга. Обучение происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся (А.С. Самыличев, Р.Н. Гуро-Фролов, 1991; Е.А. Стребелева, 1991).

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности: -одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения; -рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп; - рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; письменное описание одного упражнения с последующим разбором; выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным: - упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся; -упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком; -упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком; зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения; Для того чтобы строить педагогический процесс, определять принципы и дидактические линии образовательной деятельности, необхо-

можно знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности людей данной категории, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих людей чрезвычайно разнообразна: по нозологии (по поражению зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др., а также сочетанные формы); по возрасту (от рождения до старости), по степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения (при рождении или в течение жизни), по причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций, по социальному статусу и другим признакам.

Любая патология, которая привела человека к инвалидности, сопровождается его малоподвижностью как вынужденной формой поведения и приводит к гиподинамии, которая в свою очередь влечет за собой ряд негативных последствий: нарушение социальных связей и условий самореализации, потерю экономической и бытовой независимости, что вызывает стойкий эмоциональный стресс (В.С. Дмитриев, Г.Н. Сомаева, Е.В. Киселева, 1993). Внезапная инвалидность в зрелом возрасте часто сопровождается комплексами психической неполноценности, характеризуется тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, самоизолированностью, или наоборот - эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками.

Для детей с отклонениями в развитии характерны проявления дизонтогенеза и ретардации как в природном (биологическом), так и в психофизическом развитии, что приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении, осложняет процесс обучения.

Поданным многочисленных исследований аномальное развитие ребенка всегда сопровождается ухудшением моторных функций, вторичными нарушениями в двигательной и психической сферах (см. табл.). От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности такие дети отстают на 1-3 года и больше.

Так, у детей с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются не только нервно-психические, но и соматические функции (сердечно-сосудистая система, ки-шечно-желудочный тракт), костная,

мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний. 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС), свыше 30% - соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), 80% детей страдают неврозами. Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривления позвоночника, деформации стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребенка. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей (Л.Н. Ростомашвили, 1999).

Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышащих детей. Наиболее распространенными являются заболевания дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии, а также задержка психического развития, отклонения в развитии интеллекта, вегетативно-соматические расстройства. Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания. Недостаточность слуха приводит к нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, что ограничивает возможности мышления, отражается на особенностях поведения - замкнутость, нежелание вступать в контакт. Для двигательной сферы характерны нарушения точности движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений.

### **Рекомендуемая литература (основная)**

1. В.П. Жиленкова. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие /Под

редакцией С.П. Евсеева //СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта- СПб, 2001-83 с. .

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000-240 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место работы, в системе знаний о человеке) //Теория и практика физ. культуры, 1998
4. Евсеев С.П. Слово главному редактору //Адаптивная физ. культура, 2000, № 1-2, с. 2.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Федорова Т.В. Адаптивная физ. культура в системе высшего образования //Теория и практика физ. культуры, 1996, № 5, с. 51-54.
6. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физ. культуры // Теория и практика физ. культуры, 1991, № 7.
7. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии, 1981, № 8.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей редакцией профессора С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2002.-448 с.
9. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пос. - 2-е изд. - М., 2004
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов.- т.1/под ред. С.П. Евсеева.- М: Сов. Спорт, 2007.- 291 с.- 5 экз.- (гриф.)
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов.- т.2/под ред. С.П. Евсеева.- М: Сов. Спорт, 2007.- 448 с.- 5 экз.- (гриф.)
12. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов.-М.: Физкультура и спорт, 2007.-192 с.- (гриф.)

## **Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Лисовский В.А. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов.-М.,2000
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.,2000
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение адапт. физ. к-ры.- М.,2000
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. АФК. - М.,2000
5. Калакускене Л.М., Куфтерин С.М. Научно-исслед. работа в адаптивной физич.к-ре:Прак.рук-во.-Чайк,2004
6. Курдыбайло С.Ф. и др. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. - М.,2003.
7. Лисовский А.Ф. и др. Обработка результатов измерений в АФК. - Чайковский, 2005. - 79с
8. Лисовский В.А. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов.-М.,2001
9. Литош Н.Л. АФК: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями развития.-М.,2002
10. Теория и организация адаптивной физической культуры /Под ред. С.П.Евсеева.- Т.1
11. Теория и организация адаптивной физкультуры т.1/ Под ред. С.П. Евсеева-2-е изд.-т.1-М.,2005.-296 с.
12. Теория и организация адаптивной физкультуры/ Под ред. С.П.Евсеева.- 2 е изд.-т. 2.-М.,2005.-448 с

13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адапт. физ.к-ре / Под ред.С.П.Евсеева. - М.,2004
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997
15. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.,2001

## **Тема 2. Основные компоненты АФК.**

Многokратное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей.

Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям этапности, неравномерности, гетерохронности независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

И целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей: - Для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изотонических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

- Для развития скоростных качеств (быстроты) - повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы. Для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, интервальный,

соревновательный, игровой методы.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств у лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивности и. упражнений, продолжительность и характер отдыха: объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередовании факторы утомления и восстановления. Разумеется, рассмотреть содержание, средства, методы, формы и другие компоненты адаптивной физической культуры в рамках одной публикации не представляется возможным. Поэтому здесь конспективно рассмотрим основные ее виды и наиболее общие задачи. Адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида. Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии. Если вспомнить терминологию, предлагаемую Л.П. Матвеевым [9], то следует учесть, что в содержание адаптивного физического воспитания (образования) включено также содержание адаптивной базовой (школьной) и адаптивной профессионально-прикладной физической культуры. Адаптивный спорт. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках

крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений. Исходя из концепции И.М. Быховской [2], рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с обязательным участием инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух "я" [5]. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно- историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Адаптивная физическая рекреация. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины. Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации. Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для институтов физической культуры Л.П. Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, дополнительно включая в нее гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру [9]. Адаптивная двигательная реабилитация.

Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний,

травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств. Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства. 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.

### **Литература**

1. Литош Н.Л. АФК: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями развития.-М.,2002
2. Теория и организация адаптивной физической культуры /Под ред. С.П.Евсеева.-Т.1
3. Теория и организация адаптивной физкультуры т.1/ Под ред. С.П. Евсеева-2-е изд.- т.1-М.,2005.-296 с.
4. Теория и организация адаптивной физкультуры/ Под ред. С.П.Евсеева.- 2 е изд.-т. 2.-М.,2005.-448 с
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адапт. физ.к-ре / Под ред.С.П.Евсеева. - М.,2004
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997
15. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.,2001

### **Тема 3. АФК в комплексной реабилитации инвалидов**

Становление любой научной дисциплины начинается с формирования ее методологических основ, определения предметных границ, уточнения понятийно-терминологического аппарата. Это является тем более актуальным, что усиливающаяся интеграция научных дисциплин привносит в каждую частную науку свои понятия, свой категориальный аппарат, использует свои присущие конкретной науке методы исследования и точки зрения, с которых интерпретируются полученные эмпирические данные. В связи с этим возникает необходимость четко очертить ту область реальности, в которой проявляется и функционирует тот или иной феномен, выявить его специфические признаки, формирующие основное понятие о данном феномене. В то же время углубленное и всестороннее изучение какого-либо феномена, особенно в области человекознания, невозможно без привлечения знаний из других смежных дисциплин, позволяющих создать целостное представление о том или ином феномене, присущем человеку. Такой путь вполне закономерен, но усложняет создание цельной теории о феномене, приводит подчас к произвольному толкованию его сущности, синонимичному употреблению терминов, взятых из различных смежных дисциплин. Трудности, возникающие при формировании теории любой научной дисциплины, изучающей человека, особенности его жизнедеятельности, с полным основанием относятся и к такой молодой, только формирующейся дисциплине, как теория физической рекреации. В отечественной науке физическая рекреация изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием, обосновываясь тем положением, что наличие в словосочетании "физическая рекреация" слова "физическая" исходно ориентирует на сферу физической культуры, воздействие на состояние организма человека, т.е. на его биологическую основу. Но дело не только в словах-символах, описывающих материальные и идеальные реалии, сами по себе существующие дефиниции физической рекреации еще ничего не предрешают, поскольку ни одна дисциплина не существует в готовой, замкнутой и неизменной форме, позволяющей точно охватить всю ее сущность, она является постоянно изменяющейся системой и в разных исторических, социально-экономических условиях может иметь разное дефинитивное значение, подчас

опровергая то, что еще недавно признавалось безусловным. Есть только один способ разрешения данного противоречия - регулярный критический пересмотр возникающих научных парадигм. В современных условиях пространство действия физической рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием за счет новых научных фактов, полученных другими смежными науками, ее изучающими. Поэтому вполне справедливо рассматривать ее как междисциплинарную науку и считать основным родовым понятием рекреацию, а физическую рекреацию наряду с социальной, психологической, географической и другими одним из ее видов. Не утрачивая своего значения в восстановлении и оздоровлении организма человека, физическая рекреация в рамках рекреации наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен, область объективной реальности, в которой проявляется активность человека - двигательная, физическая, психическая, социальная. Восстановление организма человека, как традиционно считалось, - важная, но не единственная функция физической рекреации. Физическая культура имеет свою теорию, которая включает не только физическую рекреацию, но и физическое воспитание, спорт, двигательную реабилитацию, которые также имеют свои теории. Наличие общих признаков позволяет объединять их в главную метасистему - теорию физической культуры. Тогда предмет теории физической рекреации оказывается, по существу, без собственной теории, ибо некоторые познавательные, оздоровительные, ценностно-ориентационные и другие аспекты, представленные как в самой теории физической культуры, так и в частных теориях ее видов, уже не могут с достаточной полнотой и в нужном объеме удовлетворительно выполнить свои объяснительные функции относительно такого сложного и многогранного явления, как физическая рекреация.

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но, что важно отметить, понимание здоровья не ограничивалось лишь состоянием организма человека. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание.

Главной областью исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей - сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы

досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятиях зрители являются лишь их созерцателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект. С этой точки зрения справедливо утверждение В.М. Выдрина о том, что главным системообразующим признаком физической рекреации следует считать ее конечный результат (цель), ради которого и организуется данная форма рекреации.

В современных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации: 1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

Особую озабоченность вызывает тот факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у младших школьников и только 10% - у старших. Воспитание культуры проведения досуга, использование двигательной

активности, дающей рекреативный эффект, должно опираться на формирование у человека осознанного отношения к своему здоровью как необходимому элементу его полноценного развития. Физкультурная деятельность на досуге должна создавать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних резервов занимающихся, невостребованных в должной мере в обычных условиях. Но в современных условиях возникло острое противоречие между потребностью общества и каждой личности в рациональном использовании досуга и отсутствием развитой инфраструктуры досуга, научно-методических рекомендаций по применению конкретных форм физической рекреации. Забота о здоровье, его укреплении и сохранении на долгие годы еще не стала "второй религией", как это имеет место в некоторых зарубежных странах. Таким образом, досуг и физическая рекреация как одна из форм его проведения являются важными факторами совершенствования психофизического состояния человека, его духовного мира, системы ценностных ориентаций.

Рассмотрим основные виды адаптивного физического воспитания и наиболее общие задачи. Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем. Движение - основа жизнедеятельности. Движение является естественной биологической потребностью человека. Эта потребность обусловлена законами растущего организма (Й.М. Янкаускас, Э.М. Логвинов, 1984). Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок и костей - движение способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Сущность теоретического познания двигательной активности состоит, с одной стороны, в выявлении биологических закономерностей моторики человека в процессе возрастной эволюции, с другой - в поиске адекватных целенаправленных способов стимуляции развития двигательных функций, становления и совершенствования физического потенциала человека (В.К. Бальсевич, 1988).

Глубочайший смысл двигательной активности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями состоит в понимании ими сути процесса физического

совершенствования, который должен сопровождать человека всю жизнь, формируя в нем устойчивую мотивацию, потребность в движении в любых доступных формах, осознания отношения к своему телу и здоровью как личной и социальной ценности.

Таким образом, привлечение в качестве опорных концепций философско-медицинских категорий, раскрывающих общие закономерности функционирования организма с патологическими нарушениями, культурологической концепции взаимосвязи биологического и социального, телесного и духовного в жизнедеятельности человека, концепций гуманистической психологии и специальной педагогики - признания человека как целостной сущности и уникальной личности, способной к духовному совершенству и творчеству, социализации и интеграции в общество, теории самовоспитания личности - отражает сущностные стороны и гуманистическую направленность образовательной деятельности и является фундаментом методологии теории адаптивной физической культуры.

Эти знания, во-первых, обогащают профессиональное мышление педагога; во-вторых, служат важным инструментом познания объекта профессиональной деятельности; в-третьих, являются важным ориентиром в исследовательской работе; в-четвертых, являются методологической основой при разработке частных методик адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, двигательной рекреации и физической реабилитации.

### **Литература**

1. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997
2. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.,2001

### **Тема 4. Функции АФК.**

Адаптивный спорт. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений. Исходя из концепции И.М. Быховской [2], рассмотревшей проблемы человеческой телесности в социокультурном измерении, именно адаптивный спорт, с обязательным участием

инвалидов в учебно-тренировочном процессе и системе различных (включая международные) соревнований, создает наиболее подходящие условия именно для культурного бытия их телесности, важнейшим атрибутом которого является общение, участие в диалоге двух "я". Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире, включает в себя три основные разновидности: паралимпийское, специальное олимпийское и сурдлимпийское движения (Всемирные игры глухих - «Тихие игры») (СП. Евсеев, 2000).

Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях является действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенству.

В спорте инвалидов выделились два направления: спорт высших достижений и рекреативно-оздоровительный спорт.

В первом направлении технология тренировочного процесса, построение, структура и содержание педагогических воздействий строятся на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке (В.Н. Платонов, 1988), принципов и закономерностей спортивной тренировки, разработанных в теории спорта.

Соревнования являются специфической функцией адаптивного спорта и занимают центральное место в жизни инвалида. Спортивное соревнование это всегда соперничество, конкурентное сопоставление реальных возможностей спортсмена (или команды), не только демонстрация физической и технико-тактической подготовленности, но и предельная мобилизация и саморегуляция психического состояния. Психическая обостренность, эмоциональный накал зависят от личного и

общественного значения соревнования, от масштаба и престижности участия в нем, от наличия сильных конкурентов, опасности конфликтных ситуаций, поведения болельщиков и т. п. (А.П. Глоба, А.А. Чехов, 1989; Ю.Ф. Курамшин, 1996).

Для участия в соревнованиях все спортсмены-инвалиды проходят специальную медицинскую комиссию, которая соответственно спортивно-медицинским классификациям распределяет спортсменов на равные по своим функциональным возможностям группы и классы (НА Сладкова, 2000; В.П. Жиленкова, 2001).

В разных нозологических группах инвалидов соревновательная деятельность имеет свои особенности. Соревнования инвалидов с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата имеют достаточно жесткие правила и требования и проводятся в условиях острой конкурентной борьбы. Соревнования спортсменов с отклонениями интеллектуального развития, хотя и регистрируют лучшие результаты и рекорды, преследуют другие цели. Философия и принципы международного движения Специал Олимпикс направлены в первую очередь на решение гуманистических задач: с помощью физических упражнений, круглогодичных тренировок и соревнований обеспечить стимул личностного роста, проявить свой человеческий потенциал, укрепить характер, физические силы и умения, дать смелость и радость общения, сделать их счастливыми благодаря заботе, вниманию и уважению всего сообщества людей.

В рамках второго направления адаптивный спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод эффективного здорового отдыха - восстановления и поддержания оперативной работоспособности, развития физических качеств и способностей в избранном виде спорта, организации интересного эмоционального досуга (К. Ричард, 1980; Л.П. Матвеев, 1997). Типичными чертами оздоровительно-рекреативного спорта является систематическая тренировка (2-3 раза в неделю), специализация, как правило, в одном виде спорта, участие в соревнованиях и др. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно в свободное время и не является доминирующей в жизни инвалида. К числу наиболее популярных видов спорта относятся плавание, спортивные игры (баскетбол, в том числе в колясках, волейбол сидя, мини-футбол, настольный теннис, хоккей на полу, дартс, бильярд, голбол, городки), различные виды гимнастики, включая шейпинг и аэробику, легкая атлетика, в том числе в По определению Л.П. Матвеева (1984), «функции физической

культуры это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры. Являясь отражением ее сущности, функции раскрывают не только двигательную сферу человека, но и все уровни его организации - анатомо-физиологический, психологический, социальный, мировоззренческий, личностный (Н.И. Пономарев, 1974, 1996; Ю.М. Николаев, 1976, 1998; Б.В. Евстафьев, 1980; И.И. Сулейманов, 1981; В.М. Выдрин, 1984, 2001; В.И. Столяров, 1988 и др.).

Функции АФК вытекают из сущности адаптивной физической культуры, а также отображают ее структуру.

В структуре АФК все виды, ее составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация и др.), находятся в неразрывной взаимосвязи, подвижны, взаимно переходят и дополняют друг друга и проявляются в единстве. Единство структурных элементов служит основанием, чтобы считать адаптивную физическую культуру целостной функциональной системой. Ядром этой системы является физическое упражнение, которое выступает как системообразующий фактор, основная структурная единица АФК, средство и метод удовлетворения потребности людей в физкультурной деятельности. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, каждому структурному элементу присуща конкретная функция: адаптивному физическому воспитанию - преимущественно образовательная, адаптивной двигательной рекреации - оздоровительно-поддерживающая, адаптивному спорту - совершенствования, физической реабилитации - лечебно-восстановительная, креативным телесно-ориентированным практикам - творческая, экстремальным видам двигательной активности - престижная. При этом, являясь частью общечеловеческой культуры, АФК выполняет, в первую очередь, культурную функцию, включающую освоение широкого спектра ценностей, связанных с удовлетворением многообразных естественных и социальных потребностей, саморазвития и совершенствования личности людей с ограниченными функциональными возможностями в целях их социализации и интеграции в общество.

Все функции АФК реализуются через деятельность: движение => двигательные действия (физические упражнения) => двигательная активность => двигательная

(физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии. Деятельность в сфере АФК столь разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственных занятий физическими упражнениями, где осуществляются педагогические функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами, общественными явлениями и процессами, формирующими социальные функции.

Несмотря на многочисленные исследования, проблему классификации функций физической культуры нельзя считать завершенной. Десятки функций - внешних, внутренних, общекультурных, специфических, общих, особенных, единичных - порождают иллюзию о всемогуществе физической культуры в решении любых социальных вопросов: от экономики и политики до науки и религии. Во избежание разномасштабности рассмотрения функций в АФК выделены группы функций: педагогические, свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные как результат совместной деятельности с другими социальными институтами (учреждениями соцзащиты, специального образования, медико-психолого-педагогической помощи, родителями и др.) (см. рисунок). При этом выбраны не все известные функции, а лишь те, которые имеют приоритетное значение для данной категории лиц.

Коррекционно-компенсаторная функция АФК является ведущей для всех ее видов. Основанием для коррекции служат отклонения в физической и психической сфере, в состоянии здоровья. Как правило, коррекция двигательных нарушений в процессе многократного повторения упражнений оказывает и развивающее воздействие, а развивающая функция всегда носит индивидуальный характер, потому ее с полным правом можно назвать коррекционно-развивающей.

Многообразие коррекционных задач позволило выделить следующие основные направления: коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (зрительной, слуховой, кинестетической, тактильной, вестибулярной и др.); коррекция психических нарушений: внимания, памяти, речи, представлений, восприятия, эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации, личностных установок.

коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и т. п.; коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела,

точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия, расслабления и др.; коррекция нарушений физической подготовленности - целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств, ограничивающих двигательную активность; коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и т. п.).

Деление это носит теоретический характер, в практической работе таких разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решать несколько задач.

Профилактическая функция. В широком смысле профилактика в здравоохранении рассматривается как общегосударственная задача предупреждения заболеваний, требующая координации информационной, просветительской работы среди населения, создания технологий широкомасштабных мер оздоровления, диагностики и контроля за состоянием здоровья и т. п.

Для всех инвалидов без исключения в целях борьбы с негативными последствиями гиподинамии профилактическая функция заключается в очевидной целесообразности всех доступных видов двигательной активности, а также гигиенических и природных факторов закаливания организма и внедрения их в повседневную жизнь. Разъяснительная работа касается соблюдения двигательного режима, отдыха и рационального питания, сохранения и формирования осанки, ликвидации вредных привычек и др.

В условиях стационара профилактическая функция ЛФК направлена на предупреждение осложнений, обусловленных малоподвижным или ограниченным двигательным режимом, а также на сдерживание возможных вторичных отклонений в системах организма.

Перспективным, но малоизученным средством профилактики состояний фрустрации, депрессии являются экстремальные виды двигательной активности.

Образовательная функция в широком смысле представляет часть образовательной деятельности человека, связанную с удовлетворением потребности в специфических знаниях, умениях, навыках и качествах в области физической культуры. Это непрерывный процесс физического образования личности в течение всей жизни - в семье, в учебных заведениях, лечебных учреждениях, в процессе самообразования (В.М. Выдрин, 2001).

В узком смысле образовательная функция представляет формирование знаний и

двигательных умений на оптимальном для жизнедеятельности каждого человека уровне. Эта функция пронизывает все виды АФК, но особенно ярко она выражена в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

Для детей с сенсорными, физическими и интеллектуальными нарушениями - это обучение основным видам физических упражнений, освоение «школы движений» и, в первую очередь, обучение естественным локомоциям: ходьбе и бегу, так как они служат основным способом перемещения и составной частью многих физических упражнений. Трудности решения образовательных задач обусловлены характером основного дефекта. Так, для незрячих детей - это страх открытого пространства, отсутствие зрительного подражания, для глухих и слабослышащих - ограниченность восприятия вербальных методов обучения, для умственно отсталых - низкий уровень познавательных способностей, для детей с поражением опорно-двигательного аппарата - неспособность сохранять равновесие и вертикальную позу.

Важной стороной учебно-познавательной деятельности детей является не только освоение широкого диапазона умений, но и интеллектуализация этого процесса. В качестве наиболее существенных, обеспечивающих полноценность образовательной функции адаптивного физического воспитания выступают следующие теоретические сведения: знания об элементарных движениях, частях тела, суставах, с которыми они связаны (названия, понятия, роль в движении), о целостных движениях (бег, метания, прыжки и др.), их технике и влиянии на организм, знания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движения в жизни человека и самостоятельных занятиях физическими упражнениями на улице и дома для сохранения и улучшения здоровья, развлечения и спортивной подготовки.

В адаптивном спорте образовательная деятельность носит полифункциональный характер, так как представляет собой совокупность разных видов подготовки: технической, тактической, физической, волевой, психологической, интеллектуальной. Их освоение требует от спортсмена не только напряженной физической деятельности, но и огромного объема знаний о рациональном построении индивидуальной спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузки, тактике и этике спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функционального состояния, врачебно-педагогическом контроле и т. п.

Образовательная функция адаптивного спорта реализуется не только в собственно-

тренировочной и соревновательной деятельности, познании собственных возможностей, но и в творческом освоении широкого диапазона специальных знаний. Развивающая функция. Физическое развитие человека как естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма происходит независимо от воли человека и осуществляется по эволюционным законам возрастного развития. Самая общая закономерность развития моторики проявляется в ее неуклонном и положительном изменении в детские и юношеские годы и таком же неуклонном угасании в зрелом и пожилом возрасте. Период жизни до 20 лет является самым активным этапом формирования жизненно важных двигательных функций. Именно этот период включает инвалидов детства, детей дошкольного и школьного возраста, обучающихся в специальных (коррекционных) школах, детей, находящихся длительное время в лечебных стационарах, «домашних» детей, неспособных в силу патологии посещать учебные учреждения.

У детей с нарушениями развития не сформированность и отставание двигательной сферы, несовершенство управления движениями находятся в тесной зависимости от тяжести основного дефекта, нарушающего структуру и функции всех систем и органов. Процесс ретардации проявляется в общем ослаблении организма, быстрой утомляемости, снижении сопротивляемости к простудным заболеваниям, ухудшении показателей физического развития и физической подготовленности. По данным А.А. Дмитриева (1991), Е.С. Черника (1997), дети с умственной отсталостью существенно отстают от здоровых сверстников: по показателям силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%, быстроты движений - на 10-15%, выносливости - на 20-40%, скоростно-силовых качеств - на 15-30%, подвижности в суставах - на 10-20%, что является следствием вторичных нарушений. В разном соотношении аналогичные отклонения отмечаются у детей со зрительной патологией; у глухих и слабослышающих школьников; у детей и взрослых после ампутации конечностей.

Таким образом, нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп, поэтому развивающая функция АФК заключается в целенаправленном воздействии на развитие мышечной силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей. Их развитие происходит за счет перестройки и совершенствования регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, активизации защитных сил организма, адаптации всех систем и функций организма, волевых усилий.

## Литература

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 с .
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. ьтуры 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.

### Тема 5. Педагогические задачи АФК.

Рекреативно-оздоровительная функция реализуется как удовлетворение потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средство переключения на другой вид деятельности, восстановления физических и духовных сил.

Наиболее типичными формами физической рекреации являются занятия в условиях быта и семьи, учебной и трудовой деятельности, а также в сфере досуга и отдыха.

В семье, имеющей инвалида, закладывается начальный процесс гуманизации, укрепления семейных отношений во взаимодействиях: ребенок-инвалид - здоровые родители, здоровый ребенок - отец или мать - инвалид. Поэтому так важны семейные и бытовые формы рекреации. К ним относятся упражнения гигиенической гимнастики в соче тании с закаливанием и «домашним» плаванием, подвижные и мало подвижные игры, коррекционные и развивающие игры в условиях «домашнего

стадиона», индивидуальные программы саморазвития, самореабилитации по видео- и аудиотрансляции и др.

В учебной и трудовой деятельности двигательная рекреация всегда носит организованный характер: вводная гимнастика, утренняя зарядка (в интернатах, детских домах), профилактическая гимнастика, физкультминутки, игры на переменах (в школе), в перерывах, после работы - подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, аэробика, плавание, релаксационная пластика, упражнения на тренажерах и др. виды физических упражнений.

В условиях досуга двигательная рекреация представляет самый широкий арсенал физических упражнений и форм занятий. К основным средствам относятся разнообразные подвижные и спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, дартс, бильярд, баскетбол, в том числе в колясках, городки, шахматы, шашки и др.), плавание, катание на санках, лыжах, коньках, лодках, бег «трусцой», ориентирование на местности, прогулки и туристические походы, спортивные развлечения, танцы, аттракционы, забавы, викторины в сочетании с театральными представлениями, а также физкультурные праздники типа «Веселые старты», конкурсы, спартакиады, фестивали, дни здоровья, слеты, встречи со знаменитыми спортсменами и т. п.

Двигательная рекреация утоляет двигательный и эмоциональный «голод» и больше всего соответствует интересам и потребностям данной категории людей, так

### **Литература**

1. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие/Отв. ред. Д. Н. Давиденко Издательство: САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, 2001, 208 с.
2. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1999. - №4. ьтуры 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.

## **Тема 6. Обучение двигательным действиям в АФК.**

Словесные и наглядные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную сторону обучения. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения.

Еще Л.С. Выготский в 30-е годы одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями в развитии считал «принцип дробности».

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в разных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами: -многие физические упражнения имеют достаточно сложную координатную структуру и требуют от занимающихся ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, но именно эти способности наименее развиты у людей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями; - изучение сложных по своей структуре физических упражнений требует много времени, и это может снизить интерес к учебной деятельности у занимающихся. В силу психологических особенностей дети с нарушениями в развитии нуждаются в частых переключениях и быстром успехе; -обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением (плавание); -на этапе реабилитации после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно. Например, восстановление локомоторной деятельности после поражения спинного мозга осуществляется этапно и последовательно: от позы стоя на коленях с опорой на руки, ползания к вертикальной позе и затем ходьбе; -в реабилитационных целях используются пассивные движения, например, для создания условий формирования нормального положения позвоночника для ребенка с ДЦП используются упражнения на мяче: пассивное сгибание рук, ног, туловища, головы с фиксацией и покачиванием, чередующимися с положениями лежания на животе и спине и способствующими расслаблению мышц;

-преимущество раздельного выполнения отдельных частей или фаз движения заключается в том, что создаются условия для коррекции индивидуальных деталей техники с учетом реальных возможностей обучаемого, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок.

Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физическое упражнение изучается в полном объеме его структуры. Он используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнений. Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, которые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения, но в других условиях. Эти специальные упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемого двигательного действия. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражание движениям и звукам животных, насекомых и т.п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

В настоящее время для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями широкое распространение получили тренажерные устройства, позволяющие не только обучать движениям, но и контролировать действия занимающихся, что дает возможность расширить процесс освоения целостных сложно-координационных двигательных действий.

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т.п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;
- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т.п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

Методы развития физических качеств и способностей Многократное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей.

Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям этапности, неравномерности, гетерохронности независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

И целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей: - Для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изотонических усилий, «ударный»

метод и метод электростимуляции.

- Для развития скоростных качеств (быстроты) - повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы. Для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств у лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивности и. упражнений, продолжительность и характер отдыха: объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования факторы утомления и восстановления работоспособности), учет МІ ПППНСКИХ противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

Для развития гибкости применяют следующие методические приемы динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на Обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, ритм и т.п. Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку они препятствуют развитию гибкости.

Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

Проявление координации многолико и всегда выполняется в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно инчетвует поставленной задаче. Но техника физических упражнений и не одну, а несколько характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение, и перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся правлением, амплитудой, траекторией), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (усилий во времени и пространстве).

## Литература

1. Атаев З.М., Крупина Т.Н., Воронина С.Г., Богомолов В.В. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: Метод. реком. М., 1977. - 33 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1979. - 259 с.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
4. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.
5. Виноградов В.И., Калинина И.В. Особенности артериаль ного давления у больных с культями конечностей //Протезирование и протезостроение. Сб. тр., вып. 85. - М.: ЦНИИПП, 1989, с. 41-46.
6. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 10-12.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Изд. 2-е /Под ред. С.Б. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 558 с.
8. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: ФиС, 1977.
9. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - Спб: СПбГАФК, 1996. - 95 с.
10. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК. - 133 с.
11. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъект ных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.
12. Кейер А.Н. Реконструктивные операции после усечения в проксимальном отделе верхней конечности (с учетом анатомо-биомеханических особенностей плечевого пояса и протезирования: Автореф. дис. докт. мед. наук. Л., 1975.
13. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Очерки теории и истории интегративной антропологии. - М.: ФОН, 1995. - 174 с.
14. Курдыбайло С.Ф. Морфофункциональное обоснование двигательных возможностей инвалидов после ампутации конечностей как основа медико-

социальной реабилитации: Автореф. дис. докт. мед. наук. СПб, 1993. - 44 с.

15. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. 400 с.

16. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

17. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.

18. Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии /Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.

19. Пушкарь Ю.Т., Большов В.М., Елизарова Н.А. и др. Определение сердечного выброса методом тетраполярной реографии и его метрологические возможности //Кардиология, 1977, № 7, с. 89-90.

20. 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.

21. Современные технологии профилактики - перспективы медицинского бизнеса в России //Социальный выпуск журнала "Медицинские технологии", 1995, № 4. - 88 с.

22. Углов Ф.Г., Стрельцова Э.В. Пути развития клинической медицины в XXI веке. Газета "Земля русская". № 11-12 (45-46), 1997, с. 3.

23. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1989. N 4.

24. Энциклопедический словарь медицинских терминов. - М.: Советская энциклопедия, 1984.

25. Якобсон Я.С., Морейнис И.Ш. Биомеханические аспекты протезирования. В кн.: Руководство по протезированию /Под ред. Н.И. Кондрашина. - М.: Медицина, 1976. - 431 с.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Основные виды адаптивной физической культуры и их краткая характеристика.
2. Характеристика объекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
3. Основные аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - "инвалидизма", "социальной полезности инвалидов", "личностно-ориентированная".
4. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
5. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, требования к профессиональным и личностным качествам.
6. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
7. Организация адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.
8. Организация адаптивного физического воспитания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в системе специального и массового образования.
9. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.
10. Характеристика функций адаптивной физической культуры.
11. Характеристика принципов адаптивной физической культуры.
12. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
13. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением зрения.
14. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением слуха.
15. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением интеллекта.
16. История развития адаптивного спорта среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
17. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
18. Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии; роль и место специалиста по адаптивной физической культуре в этой команде.
19. Основные теоретические концепции "безошибочного" обучения, структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.
20. Особенности формирования ориентировочной основы двигательных действий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе обучения.
21. Развитие и совершенствование силовых способностей у глухих и слабослышащих.
22. Развитие и совершенствование скоростных способностей у слепых и слабовидящих.
23. Развитие и совершенствование выносливости у детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
24. Развитие и совершенствование гибкости у детей с нарушением интеллекта.
25. Цель, задачи и организация адаптивной двигательной рекреации.
26. Цель, задачи и организация физической реабилитации.  
Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов.  
Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.

- Образование детей с нарушениями психического развития в домашних условиях.
30. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах 3-4 вида, психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения.
  31. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах 1-2 вида, психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями слуха.
  32. Особенности воспитания и обучения детей с ранним детским аутизмом (РДА), причины и проявления раннего детского аутизма.
  33. Роль семьи в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
  34. Понятие о дефекте и его структура, соотношение параметров первичного дефекта и особенности образования вторичных нарушений.
  35. Игра и ее роль в психическом развитии дошкольника с отклонениями в состоянии здоровья на примере слепых и слабовидящих
  36. Основные принципы коррекционно-воспитательной работы с детьми с ЗПР, классификация задержек психического развития.
  37. Роль и значение основных положений теории Л.С. Выготского для адаптивной физической культуры.
  38. Понятие депривации, ее виды, депривационный синдром.
  39. Личность ребенка с отклонениями в развитии и особенности ее формирования.
  40. Иерархия потребностей (по А. Маслоу), причины слабого проявления потребности в самоактуализации.
  41. Анализ понятий «стресс», «психологический стресс», «профессиональный стресс», основные источники дистресса специалиста адаптивной физической культуры.
  42. Требования к личности и профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре.
  43. Эмоциональная сфера и ее особенности у детей с нарушениями в развитии.
  44. Задачи и формы адаптивного физического воспитания в системе образовательных учреждений.
  45. Особенности развития и коррекции физических качеств у детей со зрительной депривацией.
  46. Особенности развития и коррекции координационных способностей у детей со зрительной депривацией.
  47. Использование сохранных анализаторов при формировании навыков пространственной ориентации детей с нарушениями зрения, противопоказания к отдельным видам физических упражнений.
  48. Специфика использования вербальных и невербальных методов с глухими и слабослышащими детьми на уроке физической культуры.
  49. Особенности развития и коррекции физических качеств у детей со слуховой депривацией.
  50. Особенности развития и коррекция координационных способностей у глухих и слабослышащих дошкольников и школьников.
  51. Особенности коммуникативной деятельности педагога с глухими и слабослышащими детьми на уроке физической культуры.

52. Задачи, содержание и особенности организации адаптивного физического воспитания в коррекционных школах 7-8 вида, психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
53. Медицинская классификация в адаптивном спорте.
54. Спортивно-функциональная классификация в адаптивном спорте.
55. Особенности развития и коррекции координационных способностей у детей с проблемами интеллекта.
56. Технические устройства для лечения и обеспечения мобильности детей с ДЦП.
57. Методы реабилитации (восстановительного лечения) детей с ДЦП.
58. Задачи, содержание и особенности организации проведения уроков адаптивного физического воспитания школьников специальных коррекционных образовательных учреждений 5-6 вида, психолого-педагогическая характеристика детей с последствиями ДЦП.
59. Психолого-педагогическая характеристика детей с последствиями ДЦП, особенности коррекции двигательных нарушений у детей при спастических формах ДЦП.
60. Особенности развития и коррекции координационных способностей у детей с последствиями ДЦП.
61. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП, иппотерапия, фитбол-гимнастика
62. Общая характеристика позвоночно-спинномозговой травмы, понятия механической и неврологической нестабильности позвоночника.
63. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики после ампутации конечностей в условиях стационара.
64. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики в период подготовки к протезированию верхних и нижних конечностей.
65. Методика обучения ходьбе на протезах после ампутации бедра и голени.
66. Особенности обучения плаванию после ампутации нижних конечностей.
67. Средства и методы реабилитационного лечения при травмах позвоночника.
68. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией зрения, слуха, опорно-двигательной системы, с нарушением умственного развития.
69. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражением опорно-двигательной системы.
70. Основные задачи, формы и содержание социальной защиты инвалидов, их характеристика.
71. Основные направления реабилитации, их краткая характеристика. .
72. Права и льготы инвалидов в медицинском обслуживании, лекарственном обеспечении и санаторно-курортном лечении, организация протезно-ортопедической помощи инвалидам, права, социальные гарантии.
73. Общественные организации инвалидов, их значение в системе реабилитации и социальной интеграции инвалидов.
74. Роль и значение специальной протезной техники для инвалидов, перенесших ампутации нижних или верхних конечностей для занятий спортивной деятельностью.
75. Роль и значение функциональных методов исследования во врачебном контроле, методы тестирования физической работоспособности.

76. Технические средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
77. Основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
78. Особенности влияния социальных факторов на формирование внутренней картины болезни.
79. Механизмы психологической защиты у больных с различной патологией, определение, классификация .
80. Суицидальное поведение у детей и подростков, мотивы, «антисуицидальный барьер».
81. Современные представления о развитии хронического алкоголизма, наркоманий и токсикоманий, синдромы.
82. Понятие о здоровье, предболезни и болезни, признаки, классификация, периоды.
83. Классификация и характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
84. Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре
85. Профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.
86. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
87. Цели, задачи и организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности с лицами с отклонениями в состоянии здоровья .
88. Основные средства и отличительные черты методик креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
89. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности - гидрореабилитация.
90. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

## Методические рекомендации преподавателю

«Теория и организация адаптивной физической культуры» является ведущей дисциплиной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре, формирующей профессиональное «лицо» будущего педагога, учителя, тренера, инструктора-методиста в этой сфере социальной практики.

Перед профессорско-преподавательским составом кафедр адаптивной физической культуры стоят следующие задачи:

— сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;

— обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики;

— сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, приобщить их к научно-исследовательской работе, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;

— обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности и на этой основе сформировать у них убеждение в необходимости специалистов по адаптивной физической культуре для действенной и эффективной реализации процессов комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальной интеграции.

Преподавателям, которые будут проводить занятия по данной дисциплине, необходимо изучить ее дидактические единицы, приведенные в Госстандарте, и особенно типовую программу, в которой представлены перечень примерных вопросов к зачетам и экзамену, а также тематика рефератов, курсовых и квалификационных работ.

## Методические указания для студентов

В УМКД представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; традиционные и инновационные подходы в адаптивной физической культуре; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой.

Основная цель курса – формирование профессиональной компетенции будущего специалиста по адаптивной физической культуре.

Выпускники кафедры должны обладать умением на научной основе организовать свой труд, владеет компьютерными методами сбора, хранения и обработки (редактирования) информации, применяемыми в сфере его профессиональной деятельности.

Использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, позволит специалистам добиться больших результатов в своей профессиональной деятельности и максимально эффективно вести реабилитационную работу.

Федеральное агентство по образованию  
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»  
Лесосибирский  
педагогический институт –  
филиал Федерального государственного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Сибирский федеральный университет»

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методические рекомендации

Красноярск - Лесосибирск

2013

**ББК 75я73**

**К 75**

**Составитель:**

*Кочеткова Т.Н.,*

доцент кафедры физического воспитания,

кандидат педагогических наук

**Отв. за выпуск:**

кафедра физического воспитания

Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального университета

**К75**

Адаптивная физическая культура: методические рекомендации /сост. Кочеткова Т.Н.;  
Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального  
университета. – Лесосибирск, 2013. – 24с.

Даны рекомендации по планированию и организации времени, необходимые на изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура», по работе в модульно-рейтинговой системе.

Предназначены для студентов обучающихся по специальности «Физическая культура» направление 032100.62, в помощь при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура»

**ББК 75я73**

© Сибирский федеральный  
университет, 2013

В рекомендациях указана литература, которой можно пользоваться при подготовке к занятиям. Разрешается использование материала, взятого из Интернета, но при условии тщательного отбора и анализа информации до её представления. Информация из Интернета не должна быть основной, она может быть только дополнительной.

**Лекция I. Предмет «Адаптивная физическая культура» как наука. Место «Адаптивной физической культуры» в системе наук о человеке. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.**

### Текст для запоминания

**Культура** — это творение человека, то, что не создано в таком виде природой;

**Культура** — это мера и способ развития человека;

**Культура** — это качественная характеристика деятельности человека и общества;

**Культура** - это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

**Физическая культура** — это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

**Адаптивная физическая культура (АФК)** — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в

состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоц-вол, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Термин **«реабилитация»** происходит от латинского «*ab*» — способность, «*ca*» — восстановление способности. Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

**Социальная интеграция**, которая понимается, во-первых, в статическом плане как некоторое состояние достигнутого и зафиксированного положения инвалида в обществе и, во-вторых, применительно к отдельно взятому инвалиду (т.е. только в индивидуальной плоскости).

**Адаптивное физическое воспитание (образование)** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

**Адаптивный спорт** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

**Адаптивная двигательная реакция** – компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

**Адаптивная физическая реабилитация** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

**Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

**Экстремальные виды двигательной активности** – компонент (вид) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

## **Семинар 1.**

**Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.**

### **План семинарского занятия**

Разработка и защита презентаций двух групп по теме: «Адаптивная физическая культура как интегративная наука и предмет изучения».

Защита персональной презентации по теме: «Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и важная область, социальной практики».

Домашнее задание: проанализировать жизненный путь к созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья.

### **Литература**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2.

Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

Лекция II. Роль и место адаптивной физической культуры. Классификация средств и методов адаптивной физической культуры. Особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей занимающихся.

Лекция III. Адаптивная двигательная рекреация. Средства и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.

Семинар 2.

Влияние методик обучения двигательным действиям на развитие физических качеств, способностей занимающихся на самореализацию индивидуума.

#### План семинарского занятия

Защита конспектов по методике обучения двигательным действиям.

Защита презентации по теме: «Самореализация индивидуума как источник развития физических качеств и способностей занимающихся».

Домашнее задание: подготовить специфические варианты профессионализма в рамках специальности «адаптивная физическая культура».

#### Литература

1. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. -176 с.
2. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
3. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. / Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

Лекция IV. Адаптивная двигательная рекреация.

Адаптивный спорт. Креативные виды адаптивного физического воспитания и экстремальные виды адаптивной физической культуры.

Семинар 3.

Специфические варианты адаптивного спорта. Особенности креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.

План семинарского занятия

Понятие креативного и экстремального видов.

Общие и специфические варианты понятий.

Защита презентации по теме: «Организованные и самодеятельные формы проведения занятий по адаптивной физической культуре».

Литература

3. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.

4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

6. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. / Под редакцией д.м.н. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

8. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учебное пособие. М.: Со-ветский спорт, 2002. – 192 с.

Лекция 5.

Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.

Семинар 3.

Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и III группы); в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-

двигательного аппарата, интеллекта и др.).

Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### План семинарского занятия

Домашнее задание: дать характеристику объекта педагогических воздействий в АФК. Проанализировать типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Разработать таблицу классификации инвалидов в зависимости от заболевания.

#### Литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П.Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Под редакцией Н.А.Гросс. – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.
3. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс / Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006. – 216 с.
8. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (Методические рекомендации). – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 65 с.
9. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. – М.: «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.

Лекция 6. Адаптивное физическое воспитание детей инвалидов и детей с нарушением здоровья.

Семинар 4.

Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям.

План семинарского занятия

Защита конспектов по средствам адаптивной физической культуры детей инвалидов.

Защита конспектов по методическим рекомендациям на физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям в адаптивной физической культуре.

#### Литература

1. Адаптивное физическое воспитание: учебное пособие / Нарзулаев С. Б. [и др.] –

Томск: Изд-во ТГПУ, 2001. – 177 с.

2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М. : Академия, 2002.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков. – СПб., 1996.

4. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с.

Лекция 7. Здоровый образ жизни в аспекте адаптивного физического воспитания.  
Семинар 5.

Концепция формирования физической культуры инвалида.

План семинарского занятия

Данные о состоянии здоровья, особенностях физического и психического развития, вторичных нарушениях, вызванных первичным дефектом и факторами вынужденной гиподинамии, носят достаточно обобщенный характер. Указать диагностические показатели при разработке различных программ адаптивной физической культуры.

#### Литература

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
2. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.
3. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 10-12.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.
5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
6. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
7. Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии /Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.

8. 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.

9. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1989. N 4.

Лекция 8. Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) за рубежом.

Этапы развития спорта инвалидов (адаптивного спорта) за рубежом:  
1-й этап: лечебная физическая культура – 1945-1947 Исторические сведения применения физических упражнений в лечебных целях. Создание после второй мировой войны первого реабилитационного центра для инвалидов с ПОДА в Англии (Сток-Мэндвил).

2-й этап: реабилитационный спорт – 1948-1959 Возникновение реабилитационных центров для инвалидов в странах Европы, США, Канаде и др. Обобщение опыта, первые соревнования. Становление и развитие реабилитационного спорта, апробирование различных видов спорта.

3-й этап: спорт инвалидов.

#### Литература

1. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. – 2000; №№1–2, 3–4. 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.

### ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

для контроля самостоятельной работы студентов

1. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями.

2. Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию лиц с ограниченными возможностями.

3. Адаптивная физическая культура. Специфичность этой деятельности работы комитета по физической культуре, спорту и туризму.

4. Адаптивная физкультура в работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья

5. Основные виды адаптивной физической культуры

6. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.
6. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
7. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
8. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
9. Организация физкультурно-спортивной работы в дошкольном учреждении.
10. Организация физкультурно-спортивной работы в школьном учреждении.
11. Организация физкультурно-спортивной работы на промышленном предприятии.
12. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.
13. Организация физкультурного движения инвалидов.
14. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.
15. Специальный олимпийский комитет.
16. Паралимпийский комитет России.
17. Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК).
18. Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.
19. Основные виды адаптивной физической культуры.
20. Организация адаптивной двигательной рекреации.
21. Организованные и самостоятельные формы проведения занятий по адаптивной физической культуре
22. Самореализация индивидуума как источник развития физических качеств и способностей занимающихся.

### *Литература*

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

2. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. – 2000; №№1–2, 3–4. – 2001 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.
3. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа ФВ во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1997.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. ФВ в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 166 с.
6. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
7. Горская И.Ю., Сунягулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различными уровнями способностей: Монография. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000 – 212 с.
8. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика ФВ инвалидов. – Одесса, 1991. – 98 с.
9. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2002. -176 с.
10. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / Под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.

### Методические указания для студентов

Все предложенные темы для их полного раскрытия рекомендуется рассматривать с позиции специальности «физическая культура и спорт». Основная цель курса – теоретическая подготовка студентов, будущих педагогов по физической культуре к педагогической деятельности в области адаптивного физического воспитания с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Студенты должны обладать умением разрабатывать современные технологии проведения занятий в адаптивном физическом воспитании; формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.); подбирать соответствующие средства интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием; использовать и пополнять профессиональные знания

путем использования оригинальных источников, в том числе электронных, из разных областей общей и профессиональной культуры для эффективной реализации педагогического процесса в области физической культуры и спорта.

### Подготовка и защита презентации

Из списка тем, предложено разработать презентацию, желательно выбрать ту, что ближе вам по характеру, предполагаемой или реальной профессиональной деятельности.

Материал для выполнения презентации можно брать из списка предложенной литературы либо из сети Интернет. В ряде тем, прямо относящихся к специальности, разрешается добавить свой опыт, опыт наставников (тренеров).

Презентация оценивается в баллах по двум основным критериям: содержательная часть и защита. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, ёмкость представленных слайдов, образность и доступность представленного материала, разнообразие использованных эффектов при согласованности с защищённым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея.

Основное требование, предъявляемой к защите презентации, – согласование с выступлением докладчика – презентация должна помогать восприятию текстового материала доклада. Будьте осторожны и готовьтесь основательно при выборе презентации с автоматическим запуском!

Презентация оценивается в 8 – 16 баллов (суммируются оценки за презентацию и защиту). Ниже представлены характеристики работы и соответствующая оценка в баллах.

Презентация выполнена в программе POWER POINT, в основном текстовый материал, рисунки не по теме презентации – 4 балла. Презентация выполнена в программе POWER POINT, текстовый материал, рисунки по теме презентации – 5 баллов. Презентация выполнена в программе POWER POINT, использован фон не из шаблона оформления, рисунки соответствуют тематике презентации – 6 баллов. Презентация выполнена в программе POWER POINT, использован фон не из шаблона оформления (из собственных источников – фото), наличие схем, взаимосвязей, эффектов анимации, высокая ёмкость содержания слайдов – 8 баллов.

Защита презентации также оценивается в баллах от 4 до 8. Чтение текста с листа, несогласование с презентацией, нечёткие ответы на вопросы, чтение текстового

материала со слайдов презентации оценивается также низко – 4 балла. Выразительное чтение текста с листа, не всегда согласованное с презентацией, некачественные ответы на вопросы – 5 баллов. Выразительное чтение с листа с частыми взглядами, обращёнными в аудиторию, согласованность с презентацией, хорошее знание материала, чёткие ответы на вопросы – 6 баллов. Хорошее знание материала, почти наизусть, достаточная согласованность с материалами презентации, чёткие ответы на вопросы – 7 баллов. Знание материала наизусть, высокий речевой имидж, полная согласованность с содержанием презентации, лаконичные ответы на все вопросы – 8 баллов.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Три области знаний, объединяющие в себе специальность адаптивная физическая культура.
2. Раскройте отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицинской реабилитации, двигательной реабилитации, валеологии, профилактической медицины.
3. Особенности основных видов адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации и адаптивной физической реабилитации).
4. Основные группы (классы) инвалидов по существующим классификациям.
5. Информацию о выступлении спортсменов-инвалидов России в крупнейших международных соревнованиях по одному из видов адаптивного спорта.
6. Международные и национальные организации, занимающиеся адаптивным спортом.
7. В каких учреждениях проводится адаптивная двигательная рекреация?
8. Где и кто проводит занятия по адаптивной физической реабилитации?
9. Почему адаптивная физическая культура является составляющей частью любого вида комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья? Докажите это примерами.
10. Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции инвалидов.
11. Примеры интеллектуального воспитания ребенка в адаптивной физической культуре.

12. Характеристика основных положений методологии адаптивной физической культуры.
13. Содержание одной из функций адаптивной физической культуры.
14. Содержание одного из социальных принципов адаптивной физической культуры.
15. Группа задач, являющаяся основной в адаптивной физической культуре.
16. Методы, используемые в адаптивной физической культуре.
17. Основные положения теоретической концепции «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
18. Характеристика повторного метода развития физических способностей.
19. Документ, являющийся основополагающим при планировании в адаптивной физической культуре.
20. Раскрыть главную цель адаптивного физического воспитания.
21. Что является целевым объектом обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании?
22. Главная цель адаптивной двигательной рекреации
23. Формы организации занятий по адаптивной физической рекреации.
24. Отличия в философии Параолимпийского и Специального Олимпийского движений.
25. Влияние занятий адаптивным спортом на формирование здорового образа жизни инвалидов.
26. Какая теоретическая концепция может быть методологической основой методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей в адаптивном спорте?
27. Как Вы понимаете главную цель креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры?
28. Задачи, стоящие перед занимающимися в процессе занятий экстремальными видами адаптивной физической культуры.

## Примерные тестовые задания для оценки знаний.

1.	<p>1. В каком году впервые в нашей стране была утверждена специальность высшего профессионального образования 022500 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)?</p> <p>а. 1996</p> <p>б. 1997</p> <p>в. 2000</p> <p>г. 1886</p>
2.	<p>. Проект ГОС первого поколения по адаптивной физической культуре, а также пакет всех необходимых для открытия новой специальности документов были разработаны на кафедре...</p> <p>а. Т и М АФК Санкт Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.</p> <p>б. Т и М АФК Российской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.</p> <p>в. Т и МФВ Волгоградской государственной академии физической культуры.</p> <p>г. АФК Тольяттинского государственного университета.</p>
3.	<p>. Автором большинства глав и общим редактором первого учебника по теории и организации адаптивной физической культуры является профессор...</p> <p>а. Евсеев С. П.</p> <p>б. Бирюков А. А.</p> <p>в. Лубышева Л. И.</p>

	г. Чесноков Н. Н.
4.	<p>Содержание основной образовательной программы подготовки специалиста по адаптивной физической культуре представлено в Госстандарте четырьмя крупными блоками...</p> <p>а. Теория и методика физической культуры, медицина, специальная педагогика, специальная психология.</p> <p>б. Физическая культура, медицина, коррекционная педагогика, адаптивная физическая культура.</p> <p>в. Теория и организация адаптивной физической культуры, медицина, научно-методическая деятельность, коррекционная педагогика.</p> <p>г. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения, физическая реабилитация, частная патология, психология развития.</p>
5.	<p>5. Лицам, успешно освоившим основную образовательную программу ВПО по специальности «Адаптивная физическая культура», присваивается квалификация...</p> <p>а. Специалист по физической культуре.</p> <p>б. Специалист по адаптивной физической культуре.</p> <p>в. Педагог по адаптивной физической культуре.</p> <p>г. Бакалавр физической культуры.</p>
6.	<p>8. Классификация видов реабилитации, предложенная В. З. Кантором (2000г.), предусматривает выделение трех классификационных признаков в зависимости от...</p> <p>а. охватывающих сфер жизнедеятельности, степени восстановления, применяемых технологий.</p> <p>б. направлений: социально-трудового, социально-бытового,</p>

	<p>социально-культурного.</p> <p>в. степени восстановления: первоначальной, элементарной, полной.</p> <p>г. технологий: медицинской, инженерной, психологической, педагогической.</p>
7.	<p>16. Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...</p> <p>а. самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p>
8.	<p>17. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности</p> <p>в...</p> <p>а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p> <p>б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>в. самоактуализации, максимально возможной реализации своих</p>

	<p>способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.</p> <p>г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p>
9.	<p>18. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...</p> <p>а. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>е. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>г. реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.</p>
10.	<p>19. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в ...</p> <p>а. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. лечении, восстановлении у него временно утраченных</p>

	<p>функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).</p> <p>г. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p>
11.	<p>20. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...</p> <p>а. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p> <p>б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>в. восстановлении временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).</p> <p>г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p>
12.	<p>21. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в...</p> <p>а. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p> <p>б. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в</p>

	<p>формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.</p> <p>в. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.</p> <p>г. самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p>
13.	<p>22. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят...</p> <p>а. полная или частичная потеря зрения.</p> <p>б. недостаточность слуха.</p> <p>в. последствия детского церебрального паралича.</p> <p>г. ампутация конечностей.</p>
14.	<p>23. Множественные двигательные расстройства в виде гипертонуса мышц, атрофии мышц, развития контрактур и др. наблюдаются у детей с...</p> <p>а. умственной отсталостью.</p> <p>б. потерей слуха.</p> <p>в. последствиями детского церебрального паралича.</p> <p>г. полной или частичной потерей зрения.</p>
15.	<p>24. Наиболее типичными двигательными расстройствами, характерными для всех нозологических групп являются...</p> <p>а. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат.</p> <p>б. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств:</p>

	<p>мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах.</p> <p>в. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности.</p> <p>г. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия.</p>
16.	<p>25. Какие аномалии развития сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций?</p> <p>а. Нарушения слуха, зрения, интеллекта, ДЦП.</p> <p>б. Нарушения слуха, травмы позвоночника, ампутации конечностей.</p> <p>в. Нарушения зрения, переломы конечностей, ДЦП.</p> <p>г. Нарушения интеллекта, деформации стоп, позвоночника.</p>
17.	<p>29. Для реализации управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре специалисту необходимо знать...</p> <p>а. Информацию об исходном состоянии управляемой системы (инвалида): степень основного дефекта, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских противопоказаний и ограничений на двигательную активность и др.</p> <p>б. Исходное состояние управляемой системы; средства и методы воздействия на нее управляющей системы (педагога); регистрации реакций системы на воздействия и коррекция воздействий (педагога); состояние управляемой системы на выходе (цель)</p> <p>в. Цель управления - конечное состояние управляемой системой</p>

	<p>(инвалидом): формирование ценностей физической культуры личности занимающегося, его личностное развитие, социализацию и интеграцию в общество.</p> <p>г. Особенности моделирования, прогнозирования и планирования динамики индивидуальных показателей занимающихся, позволяющие решить поставленные цели управления; закономерности управляющих воздействий; контроль.</p>
18.	<p>30. Общими профессионально важными качествами личности специалиста (независимо от специфики труда) являются...</p> <p>а. Добросовестность, эмоциональная стабильность, психологическая устойчивость.</p> <p>б. Целеустремленность,</p> <p>в. Обязательность, склонность к спокойствию, стойкость.</p> <p>г. Настойчивость, склонность к самоконтролю, активность.</p>
19.	<p>34. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №4 от 12 января 2005 г. «Об утверждении перечня направлений подготовки (специальностей) ВПО» специальность 032102 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» включена в группу 030000 - ...</p> <p>а. «Социально-экономические науки».</p> <p>б. «Математические науки».</p> <p>в, «Психологические науки».</p> <p>г «Гуманитарные науки».</p>
20.	<p>35. Какому виду адаптации характерен процесс активного приспособления человека к социальной среде с целью оптимизации своей деятельности в соответствии с существующими</p>

	<p>социальными установками?</p> <p>а. Адаптации анализаторов.</p> <p>б. Социальной адаптации.</p> <p>в. Физиологической адаптации.</p> <p>г. Психической адаптации.</p>
21.	<p>36. Как называется усложненная форма адаптации, при которой относительно здоровый орган принимает на себя частичное выполнение функций пораженного или больного органа, функционально разгружая его?</p> <p>а. Компенсация.</p> <p>б. Реабилитация.</p> <p>в. Коррекция.</p> <p>г. Стимуляция.</p>
22.	<p>39. В чьи должностные обязанности входит проведение групповых и индивидуальных занятий с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп по направлению врача или учреждения Государственной службы медико-социальной экспертизы?</p> <p>а. Инструктора-методиста по адаптивной физической культуре (включая старшего).</p> <p>б. Инструктора-методиста по лечебной физической культуре.</p> <p>в. Специалиста по адаптивной физической культуре.</p> <p>г. Тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (включая старшего).</p>
23.	<p>40. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата</p>

	<p>называются...</p> <p>а. подводящими.</p> <p>б. имитационными.</p> <p>в. корректирующими.</p> <p>г. общеразвивающими.</p>
24.	<p>1. В каком году в Москве был открыт первый кабинет лечебной гимнастики?</p> <p>а. 1830 г.</p> <p>б. 1905 г.</p> <p>в. 1700 г.</p> <p>г. 1992 г.</p>
25.	<p>2. Основоположником физического воспитания, создателем оригинальной системы физического образования, основателем института по подготовке педагогических кадров по физическому образованию является...</p> <p>а. М. В. Ломоносов.</p> <p>б. С. П. Боткин.</p> <p>в. П. Ф. Лесгафт.</p> <p>г. Н. И. Пирогов.</p>
26.	<p>3. Основой, базой первого этапа развития адаптивной физической культуры для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата послужила...</p> <p>а. Врачебная гимнастика.</p> <p>б. Лечебная физическая культура.</p>

	<p>в. Рациональная гимнастика.</p> <p>г. Лечебная гимнастика.</p>
27.	<p>5 Английский врач Людвиг Гутман, улучшая и совершенствуя методику занятий с инвалидами, повышая ее эффективность, после Второй мировой войны стал внедрять в практику занятий...</p> <p>а. элементы лечебной гимнастики.</p> <p>б. физические упражнения.</p> <p>в. плавание и упражнения в воде.</p> <p>г. элементы спорта.</p>
28.	<p>7. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название...</p> <p>а. физической культуры и спорта инвалидов.</p> <p>б. реабилитационного спорта.</p> <p>в. активной двигательной терапии.</p> <p>г. спортивной терапии.</p>
29.	<p>9. Какое событие послужило основанием для возникновения нового, более совершенного этапа физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов - спорта инвалидов?</p> <p>а. В 1948 г. в Сток-Мэндвиле проведены первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга.</p> <p>б. В 1976 г. в Альбервиле (Франция) состоялись первые официальные зимние Паралимпийские игры.</p> <p>в. В 1960 г. прошли первые Олимпийские игры для инвалидов с</p>

	<p>поражением органов опоры и движения.</p> <p>Г. С 1988 года инвалиды Советского Союза стали принимать участие в Паралимпийских играх.</p>
30.	<p>10. Кто признан основателем паралимпийского движения и назван Его Святейшеством папой римским «Кубертенем парализованных» ?</p> <p>а. Хуан Антонио Самаранч.</p> <p>б. Пьер де Кубертен.</p> <p>в. Людвиг Гутман.</p> <p>г. Валентин Дикуль.</p>
31.	<p>11. Первые Олимпийские игры, впоследствии получившие название «Паралимпийских», состоялись...</p> <p>а. в 1960 году, в Риме, для инвалидов-параплегиков.</p> <p>б. в 1948 году, в Сток-Мэндвиле, для инвалидов с ПОДА.</p> <p>в. в 1972 году, в Германии, для инвалидов с ампутациями конечностей.</p> <p>г. в 1980 году, в Москве, для инвалидов с нарушениями интеллекта.</p>
32.	<p>12. Расшифруйте название организации «ИСОД», созданной в 1963 году и успешно работающей с инвалидами до настоящего времени...</p> <p>а. Интернациональная организация спортсменов-инвалидов.</p> <p>б. Международное спортивно-оздоровительное движение.</p> <p>в. Интернациональный союз спортсменов-инвалидов.</p> <p>г. Международная спортивная организация инвалидов.</p>

33.	<p>13. Сток – Мэндвильским комитетом было предложено новое название прошедшим в ТОКИО соревнованиям – «Паралимпийские игры», то есть...</p> <p>а. игры, организуемые для инвалидов - параплегиков, на тех же спортивных сооружениях, что и Олимпийские игры</p> <p>б. игры для инвалидов с ПОДА, проводимые в те же сроки что и Олимпийские игры для здоровых людей</p> <p>в. игры, проводимые параллельно с олимпиадами здоровых</p> <p>г. игры, которые планируются и организовываются для инвалидов в тех же городах и странах, что и Олимпийские игры здоровых людей.</p>
34.	<p>22. Первые официальные зимние Паралимпийские игр были проведены в...</p> <p>а. 1992 году, в Барселоне.</p> <p>б. 1976 году, во Франции.</p> <p>в. 1980 году, в России.</p> <p>г. 1968 году, в Мексике.</p>
35.	<p>26. Первый этап развития и становления адаптивной физической культуры в нашей стране начался...</p> <p>а. в период Второй мировой войны с введения в практику ЛФК элементов спорта и длился до 1979 года.</p> <p>б. в 1974 году с создания многопрофильных центров реабилитации инвалидов.</p> <p>в 1987 году с проведения 1-х Всероссийских игр инвалидов с ПОДА в г. Омске.</p> <p>г. в 1980 году с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов в г. Ленинграде.</p>

36.	<p>27. Основателем развития адаптивного спорта в стране среди инвалидов-ампутантов является...</p> <p>а. Министерство здравоохранения СССР.</p> <p>б. Госкомспорт СССР.</p> <p>в. Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования.</p> <p>г. Академия физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта.</p>
37.	<p>47. Какова главная цель Специальной олимпиады?</p> <p>а. Достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.</p> <p>б. Установление рекордов, завоевание медалей и званий.</p> <p>в. Социализация и интеграция лиц с нарушениями интеллекта в общество.</p> <p>г. Физическое развитие и совершенствование занимающихся.</p>
38.	<p>51. Когда, где и кем были впервые организованы международные игры Специал Олимпикс?</p> <p>а. В 1964 году, в Америке, специально созданным фондом «Фандейшн Кеннеди».</p> <p>б. В 1980 году, в Калифорнии, Саргент Шрайвер.</p> <p>в. В 1968 году, в Чикаго, Юнис Кеннеди Шрайвер.</p> <p>г. В 1974 году, во Флориде, Мохаммед Али.</p>
39.	<p>54. Какая организация в нашей стране занимается вопросами организации адаптивного спорта лиц с нарушениями интеллекта?</p>

	<p>а. «Специальная олимпиада России»</p> <p>б. «Специальный олимпийский комитет»</p> <p>в. «Спешиал Арт (специальное искусство)»</p> <p>г. «Национальный олимпийский комитет»</p>
40.	<p>58. Родоначальником какого направления стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования, где по инициативе профессоров В. И. Филатова и В. К. Добровольского на отделении ЛФК стали вводиться в занятия с инвалидами...</p> <p>а. Гидропроцедуры и гидроаэробика.</p> <p>б. Элементы различных видов спорта.</p> <p>в. Физиопроцедуры и лечебная физическая культура.</p> <p>г. Терренкур и туризм.</p>

#### Базовая литература по адаптивной физической культуре

- [1] Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Лань, 2008. 168 с.
- [2] Василенко С.Г. «Адаптивная физическая культура». – Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2008. – 29 с.
- [3] Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2008.
- [4] Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Академия, 2006. 448 с.
- [5] Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2006. – 320 с.
- [5] Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. – М.: Академия 2007.- 140с.
- [7] Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование./ Под ред. Ю. Д

Железняк. - М.: Академия, 2006.

[8] Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла ГСЭ ГОС ВПО второго поколения. — М.: Издание официальное, 2000.

[9] Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008.

[10] Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание.– М.: Академия, 2006. -208 с.

[11] Чермит К.Д. теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

#### Дополнительная литература

[12] Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2010.

[13] Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 2010.

[14] Слонимская Л.И., Колинченко Е.А. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов. Хабаровск, ХГАЭП, 2005. – 112 с.

[15] Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

[16] Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

[17] Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.- М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

[18] Физическая культура: Учебное пособие для студентов вузов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. - М.: АСВ, 2010.

[19] Частные методики адаптивной физической культуры. / Под ред. Л.В. Шапкина.- М.: Советский спорт, 2005. – 464 с.

#### Журналы

[20] Теория и практика физической культуры: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

[21] Физическая культура в школе: [www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru)

#### Научная литература

[22] Антоновский А.Д. Технологическая модель контекстного обучения студентов высших учебных заведений физической культуры по дисциплине «Гимнастика» [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Смоленск, 2005.

[23] Соколова И.В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни . [Электронный ресурс]: Дис...канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2000. – 164 с.

[24] Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента. . [Электронный ресурс]: Дис....д-ра. пед. наук: 13.00.04 Ставрополь, 1999.

[25] Полунина Т.В. Ритмическая гимнастика как компонент подготовки в педагогической системе обучения будущих учителей физической культуры . [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Коломна, 2004. – 168 с.

[26] Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет. [Электронный ресурс]: Дис....канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2003. – 174 с.

#### Перечень пособий:

[27] Методические указания проведения семинарских занятий по ТМФВ / Составитель проф. В.П. Артемьев. – Брест: БПИ, 2005.

#### Содержание

1. Лекция I.	
Предмет «Адаптивная физическая культура» как наука.....	3
2. Лекция II.	

Роль и место адаптивной физической культуры.....	5
3. Лекция III.	
Средства и отличительные черты адаптивной двигательной рекреации различных социально-демографических групп населения.....	5
4. Лекция IV.	
Адаптивная двигательная рекреация. Креативные виды адаптивного физического воспитания .....	6
5. Лекция V.	
Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.....	7
6. Лекция VI.	
Адаптивное физическое воспитание детей инвалидов и детей с нарушением здоровья.....	8
7. Лекция VII.	
Здоровый образ жизни в аспекте адаптивного физического воспитания.....	8
8. Лекция VIII.	
Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом.....	9
Тематика презентаций.....	10
9. Методические указания.....	11
10. Подготовка и защита презентации.....	12
11. Вопросы для самостоятельного изучения.....	13
12. Тестовые задания .....	14
13. Литература .....	22
14. Содержание.....	24

