

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10221

***Аннотация.** В статье рассмотрены сущность и значение адаптивной физической культуры в современном образовании. Статья раскрывает понятие адаптивной физической культуры в современном образовании в контексте тенденции инклюзии, получающей все большее распространение в образовательном пространстве в настоящее время. Рассмотрена структура адаптивной физической культуры, её основные функции, цели и задачи. Приведены комплексы общеразвивающих упражнений при общих заболеваниях.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, современное образование, равные возможности, адаптивный спорт.*

Актуальность выполненного исследования определяется такой современной тенденцией как все большее распространение инклюзивного образования, которое обеспечивает равные образовательные возможности для людей с разными характеристиками здоровья. Инклюзивное образование ставит новые задачи и перед физической культурой в современном образовании – физическая культура должна быть доступна людям с разным состоянием здоровья и эту задачу призвана решить адаптивная физическая культура (АФК).

В самом общем виде адаптация определяется как процесс привыкания к определенным условиям, в отношении физической культуры предполагает создание такой физической активности и нагрузки, которая будет способствовать индивидуальным особенностям организма. АФК специально создана для людей, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как физического, так и морального – это ещё один шаг на пути к максимально гуманистическому обществу, в котором люди с ограниченными возможностями здоровья будут чувствовать себя максимально комфортно [1].

Адаптивная физическая культура может быть определена как совокупность критериев спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможно-

стями, преодоление психологических преград, блокирующих осознанию полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вложения в социальное формирование общества.

Основное назначение АФК – положительное воздействие на организм и состояние здоровья человека, способствование положительным функциональным улучшениям в организме, совершенствование двигательной координации, совершенствование жизнедеятельности организма. Важнейшей задачей теории АФК является исследование интересов и потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, их особенностей и индивидуальности в контексте физической культуры.

Теория АФК может быть определена как междисциплинарная наука, она теснейшим образом взаимодействует с такими областями и научными направлениями как: здравоохранение, образование, социальное обеспечение. Взаимодействие данных научных направлений и областей практической деятельности направлено на единую для них цель: максимально интегрировать людей с ограниченными возможностями здоровья в общество, сделать их жизнь максимально комфортной, создать все условия для того, чтобы люди с ограниченными возможностями здоровья ощущали себя совершенно равноправными членами общества.

АФК в рамках современного образования выполняет следующие функции: лечебно-восстановительную, подготовительную, профилактическую, реабилитационную, оздоровительно-восстановительную, ценностно-ориентировочную, творческую, коррекционную, развивающую, индивидуализирующую, воспитательную. Основные виды АФК в современном образовании: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация [2].

В настоящее время очень остро стоит вопрос адаптации людей с ограниченными способностями. АФК сейчас актуальна из-за увеличения числа обучающихся, неспособных выполнять полноценные физические упражнения. За последние двадцать лет бурно развивается, дорабатывается комплекс мер, носящий спортивно-реабилитационный характер и другие элементы оздоровительно-реабилитационной физической культуры для профильных вузов. Постепенно внедряются спортивно-реабилитационные программы и методики для восстановления организма после долгосрочных усиленных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перенапряжении и сокращении негативно-го влияния спортивных травм [3].

Основной целью спортивной тренировки С.П. Евсеев называет достижение максимально возможного для человека с ограниченными возможностями здоровья уровня подготовленности и демонстрации запланированных результатов в соревнованиях [4].

На занятиях адаптивной физкультуры, студентов делят на группы, в зависимости с их заболеваниями. Комплексы упражнений при общих заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов зрения, нарушения осанки и сколиозе, сахарном диабете).

Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1. Руки вперед, вверх – вдох, руки опустить через стороны вниз – выдох (4-5 раз).

2. На вдохе руки в стороны, на выдохе руками подтянуть правое колено к груди и опустить его. Затем левое колено (6-8 раз).

3. Руки на пояс, ноги врозь. Круговые движения ногами по полу, меняя направление движения (6-8 раз).

4. И.п. – стоя за спинкой стула, ноги вместе, руки на пояс. На вдохе правую ногу отвести в сторону на носок, левую руку вверх. На выдохе наклон в правую сторону. То же – выполнить в другую сторону (4-6 раз).

5. И.п. – то же. На вдохе подняться на носки. На выдохе присед, принять И.П. (6-8 раз).

6. И.п. – сед на стуле. Поочередное поднимание ног вперед вверх, не наклоняться назад (8-10 раз).

7. И.п. – сед на краю стула. На вдохе руки в стороны. На выдохе подтянуть руками колено к груди. То же – подтягивая другое колено (8-10 раз).

8. И.п. – сед, мяч в левой руке. 1 – поднимая руки через стороны вверх, передать мяч над головой – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох то же правой рукой (6-8 раз).

9. И.п. – сед, мяч в левой руке. На вдохе – руки в стороны вверх. На выдохе – сгибая ногу в коленном суставе и подтягивая к груди, передать мяч в правую руку под коленом. Затем то же с другой ноги (6-8 раз).

Упражнения при заболеваниях органов дыхания (бронхиальная астма)

Физические упражнения используются в период, когда нет приступов, с целью улучшения самочувствия и повышения работоспособности, укрепления дыхательных мышц и улучшения вентиляции легких, обучения умению управлять дыхательным аппаратом и развития полного дыхания, что позволяет легче переносить астматические приступы.

1. И.п. – о.с., стоя спиной друг к другу, у одного в руках мяч. Передавать мяч через стороны слева направо и наоборот. (6-8 раз)

2. И.п. – о.с., в руках мяч. На вдохе мяч поднять над головой, прогнуться, подняться на носки, на выдохе – принять и.п. (6-8 раз).

3. И.п. – то же. Руки с мячом поднять над головой – вдох, на выдохе бросить мяч с силой вниз (6-8 раз).

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх – вдох. Опустить – выдох (6-8 раз).

5. И.п. – лежа на спине. Кисти рук плотно обхватывают нижнюю часть грудной клетки – вдох, на выдохе – сжать грудную клетку руками (4-6 раз).

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. «Диафрагмальное дыхание». Одна рука лежит на груди, другая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой, другая рука, лежащая на груди, остается неподвижной. На выдохе живот втягивается, лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох через нос, выдох через рот.

7. И.п. – лежа на животе, руки (согнутые в локтях), в упоре на уровне груди. Разгибая руки, приподнимаем верхнюю часть туловища, прогибаемся в спине – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (6-8 раз).

8. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять вверх руки и ноги – вдох, задержать дыхание, вернуться в и.п. на медленном выдохе (6-8 раз).

9. И.п. – стоя, в руках мяч. Поднять правую ногу, согнутую в колене, бросить из-под колена мяч вверх и поймать. То же левой ногой (6-8 раз).

10. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук на раз, два вдох. Насчет 3, 4, 5, 6 выдох; на семь, восемь пауза.

Упражнения при заболеваниях органов зрения:

Физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза [5].

1. Круговые движения глазами яблоками. Выполнять медленно в различных направлениях в течение 10-15 сек.

2. Палец держать перед носом на расстоянии около 30 см, один глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета на палец и обратно в течение 10 – 15 сек.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед прогнувшись, руки назад-пальцы соединить в замок, лопатки соединить, смотреть вперед (5-6 раз).

4. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание – выдох, вернуться в исходное положение – вдох (6-8 раз).

5. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх и с одновременным поднятием согнутой в колене ноги (6-8 раз).

6. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги подняты до угла 30 градусов (ножницы). То же, но угол – 45 градусов (15 сек.).

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, упражнение «Велосипед» (15 сек).

8. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела около 10 см. Первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через 30 сек. – руки поменять.

9. И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Мах прямой ногой до угла 90 градусов, хлопок ладонями под ногой (8-10 раз).

10. И.п. – то же. Махи прямыми ногами в стороны – по 10 раз, ступни ног параллельно полу.

11. И.п. – стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, стопа прижата к голени прямой ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Равновесие. То же, на другой ноге (30-45 сек.).

Упражнения при плоскостопии:

1. И.п., ноги врозь, ступни параллельно. Приподнимаясь на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся вперед-назад, сопровождая перекаты (8-10 раз).

2. И.п. – сед на краю стула. Руки вдоль туловища. Стопой перекаты теннисного мяча вперед-назад (8-10 раз).

3. И.п. – то же. Поднимание пальцами ног с пола карандашей, разложенных на полу (на 10-15 см от пола 8-10 раз).

4. И.п. – сед на краю стула. Руками держаться за края стула. Поднимание стопами мяча небольшого диаметра (на 20-30 см от пола 8-10 раз).

5. И.п. – сед на краю стула. Руки вдоль туловища. Положив ногу на колено другой ноги – круговые движения стопы в обе стороны (8-10 раз).

6. И.п. – о.с. Полуприсед и присед на носках, одновременно руки в стороны, вверх, вперед (6-8 раз).

7. И.п. – лежа на животе руки вытянуты вперед. «Лодочка» – лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать около 10-15 сек. (3-5 раз).

8. И.п. – лежа на спине, руки на головой. «Угол» – держать ноги под углом 45градусов(20- 30 сек 3-5 раз.)

9. И.п. – сед, руки за спиной. Подбросить и поймать мяч стопами (3-5 раз).

Упражнения при нарушении осанки и сколиозе:

1. И.п.: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, пальцы сжаты в кулаки и приставлены к плечам. Поднять руки, положить их на затылок, отвести локти назад, опустить руки.

2. И.п. – о.с. Подняться на носки и запрокинуть голову назад. Остаться в этой позе в течение 30 секунд, затем вернуться в и.п. Закрывать глаза и повторить упражнение еще 2-3 раза.

3. И.п.: о.с. Поднять ногу, согнув ее в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

4. И.п. – лежа на спине. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Правую ногу тянуть длиннее левой, носок на себя. Тоже с левой ноги.

5. И.п. – то же. Руки вверх. Тянуть правую руку длиннее левой. Тоже с левой руки.

6. И.п. – лежа на спине, колени согнуты, руки за голову, согнуты в локтях. Приподнимаясь – достать правым локтем левое колено, затем левым локтем – правое колено (скручивание).

7. И.п. – стоя на коленях. Опереться руками о пол: 1- втянуть живот, 2- 7 держать живот втянутым, 8- расслабить живот.

8. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии около 70 см., руками взяться за рейку на уровне талии. 1-3 – наклон вперед, 4 – и.п.

9. И.п. – вис на гимнастической стенке. Скручивание.

10. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед ладонями вниз. Поочередное поднимание ноги, касаясь рук.

Упражнения при сахарном диабете:

1. Ходьба пружинистым шагом. На 1-2 вдох, на 3-4-5-6 выдох, 7-8 пауза. Упражнение выполняется в течение трёх-пяти минут.

2. Ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Во время ходьбы разведение рук в стороны, выполняем круговые движения кистями. Выполнять пять минут

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Далее глубокий вдох, затем – выдох, с одновременным выполнением круговых движений в плечевых суставах.

4. И.п. – сед на полу, ноги вперед в стороны. На вдохе – пружинистые наклоны, с последующим касанием руками носка правой ноги, – выдох. Вернуться в И.п. – вдох. Далее к другой ноге (8 раз к каждой ноге).

5. И.п. – стоя, ноги врозь. Держа палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения. Палку отводим назад. Поднять палку вверх – вдох, опустить – выдох (повтор 5-6 раз).

6. И.п. – то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину – вдох, затем наклон вправо, подталкивая палку вверх правой рукой – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Затем в другую сторону (7-8 раз).

7. И.п. – то же. Массирующие движения палкой области живота по часовой стрелке.

8. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль. Поочередное поднимание ног. Повторить 5-6 раз.

9. И.п. – то же. Круговые движения ногами (велосипед 8 раз).

10. Глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем – спокойная ходьба до восстановления дыхания.

Адаптивная физическая культура имеет важнейшее значение в системе современного образования, поскольку она способствует обеспечению равных возможностей для всех обучающихся, обладает значительным восстановительным и реабилитационным потенциалом, обеспечивает реализацию важнейшей функции индивидуализации подхода к обучению, исходя из физических особенностей и возможностей каждого человека. Физические нагрузки в

соответствии с состоянием здоровья человека способствуют всестороннему улучшению показателей здоровья (как физического, так и духовного, и психического),

способствуют более эффективной реабилитации и восстановлению человека, обеспечивают уверенность человека в своих силах, повышают качество его жизни.

Библиографический список

1. Литовш Н.Л., Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 140 с.
2. Будрина А.А. Адаптивная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 10 (37). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/10\(37\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf).
3. Строева Е.А. Физическая культура и спорт – важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза / Е.А. Строева, В.И. Космынина // Педагогическое мастерство: Материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – 2014. – С. 255-257.
4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
6. Ребенок в спорте! – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/dopusk-k-zanyatiyam-v-sportivnyh-sektsiyah-detej-i-podrostkov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения 05.02.2020).
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. АФК: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2014. – 152 с.
7. Матвеева Л.П. Теория физической культуры – М.: ФиС, 2016. – 128 с.
8. Савельева А.Н. Развитие адаптивной физической культуры в российской федерации // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 3 (63). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/3\(63\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/3(63).pdf).

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN MODERN EDUCATION

V.M. Parshakova, Senior Lecturer

Pryanishnikov Perm State Agro-Technological University
(Russia, Perm)

Abstract. *The article considers the essence and significance of adaptive physical culture in modern education. The article reveals the concept of adaptive physical culture in modern education in the context of the trend of inclusion, which is becoming more widespread in the educational space at the present time. The structure of adaptive physical culture, its main functions, goals and objectives are considered. Complexes of General developmental exercises for General diseases are given.*

Keywords: *adaptive physical culture, health, modern education, equal opportunities, adaptive sports.*