Шамекешев Кайырылбек Ислямбекович

Учитель физической культуры

Коррекционной школы № 1 г. Кокшетау.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптивная физическая культура-это 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, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Адаптивное физическое воспитание — компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре. Основная цель 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 физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями. Адаптивный спорт —вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации. Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры у человека с особенностями здоровья, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно- компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций. Адаптивная двигательная рекреация —вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. Основная цель адаптивной двигательной деятельности состоит в том, чтобы привить личности с отклонениями в состоянии здоровья проверенные исторической практикой мировоззренческие взгляды Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации Адаптивная физическая реабилитация — компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность человека с отклонениями 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). Методы адаптивной физкультуры. - методы формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия); - методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения); - методы развития физических качеств и способностей (метод максимальных усилий, метод электростимуляции, повторный, равномерный, интервальный, соревновательный, игровой); - методы воспитания личности (метод воспитывающей среды; метод воспитывающей деятельности; метод осмысления человеком себя в реальной жизни); - методы педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения, метод педагогической оценки); - методы организации взаимодействия педагога и занимающихся (индивидуальные, индивидуально- групповые занятия).

Литература

1. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт.-Том 1; 2005.

3. КончицН.С. , Васильева Т.Н. Социально –биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие.[Текст]// Кончиц Н.С. , Васильева Т.Н.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО,2007.-124с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с,