

«Роль адаптивного спорта в социализации и физической реабилитации людей с инвалидностью»



**Адаптивная физическая культура и адаптивная физическая реабилитация является областью социальной практики**

Эффективное решение задачи интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.



Важный фактор реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями здоровья.



# Уникальность модели функционирования ГБОУ ЦРО №7



Уникальная среда **«реабилитационной педагогики»**, главной функцией которой является социальная реабилитация детей с ОВЗ, направленная на **работу со случаем.**

## 2014 год – старт масштабной программы реновации Центра

1400 воспитанников  
ежегодно проходят курс  
реабилитации и образования

51 % воспитанников  
Центра имеют статус  
«ребёнок-инвалид»

Индивидуальный  
реабилитационно-  
образовательный маршрут  
для каждого ребенка

33 направления  
дополнительного  
образования

Ежегодное пилотирование  
и экспертиза  
инновационного  
оборудования

адаптивный спорт (скандинавская ходьба, антигравитационная йога, Хатха-йога, пилатес, мини-гольф, верёвочный парк)

программы дополнительного образования, работа проектных мастерских (глинотерапия, арт-терапия, танцотерапия, бумагопластика, медиа-центр «7D», фитнес-центр)

## **Основные направления работы отдела по социальной реабилитации ГБОУ ЦРО №7**

социокультурная реабилитация (квесты, мюзиклы, спортивные мероприятия)

реабилитация с участием животных (иппотерапия)

поездки и выездные программы для воспитанников (экскурсии в Воскресенский Ново-Иерусалимский ставропигиальный мужской монастырь, Ленино-Снегиревский военно-исторический музей, на производства компаний KFC и Coca-cola)

участие в конкурсах и фестивалях на региональном и федеральном уровнях по различным направлениям: декоративно прикладное искусство, изобразительное искусство, литература, экономика и другие.



**Антигравитационная йога - это новое направление в йоге, которой не мешают законы гравитации. Главной особенностью является гамак, который подвешивается к потолку. Такие занятия придают гибкость, а также хорошую форму.**



- **влияет на все стороны развития личности**

- **подходит для детей всех возрастов**

- **подходит для детей с разной степенью физической подготовки**



## Что собой представляет гамак?

Гамак – это специальное приспособление. Сделано оно из плотной материи. Крепится на канатах к потолку. Устанавливают гамаки для занятий дома или центрах. Крепят на крюки, вмонтированные в потолок.

В комплекте с гамаком идут крепления и карабины.

Гамаки различаются:

- по материалу;
- по креплению;
- по нагрузке, которую способны выдержать.



## Антигравитационная йога. Особенности.



- помогает справиться с болями в пояснице и напряжением в шейном отделе, налаживает кровообращение;
- дарит и незабываемые ощущения, позволяет почувствовать на себе силу гравитации.

- помогает расслабиться в момент тренировок, почувствовать тело;
- улучшает здоровье и тренирует ловкость;
- избавляет позвоночник от нагрузок и расслабляет напряженные мышцы;
- позволяет делать самые трудные асаны с использованием гамака, которые на земле могут выполнить только профессионалы.





Большинство детей сталкиваются с проблемами со здоровьем

нарушение  
осанки

сколиоз

астма

стресс

ДЦП

гиперактивность

Учитывая сложившуюся ситуацию, одной из приоритетных задач оздоровительного процесса является сбережение и укрепление здоровья детей с помощью занятий антигравитационной йоги.





## Результаты проведенного исследования

- Занятия антигравитационной йогой необходимо проводить 2-3 раза в неделю. Такая нагрузка позволяет достичь ожидаемых результатов за период реабилитации (24 дня). Йога в гамаках помогает устранению неправильной осанки, налаживает кровообращение, избавляет позвоночник от нагрузок. Кроме того, снижаются показатели гиперактивности, ДЦП.
- Разработанное содержание занятий, положительно повлияло на процесс реабилитации детей.
- В течение периода реабилитации у воспитанников удалось сократить процент сколиоза и нарушений осанки с 80% до 65%. У детей с астмой уменьшились проблемы с затруднением дыхания на 20%.
- Положительная динамика выявилась у детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

## Антигравитационная йога. Вывод.

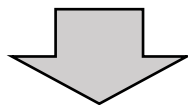


**Занятия антигравитационной йогой (йога в гамаках) влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические навыки, но и духовные, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности.**



Ряд противопоказаний. Занятия не рекомендованы:

- грыжах;
- высокое артериальное давление;
- послеоперационный период;
- глаукома;
- смещения в дисках позвонков;
- недавно перенес травму головы;
- страдает заболеваниями щитовидной железы;
- тромбоз.



**Однако, даже при наличии подобных проблем, йога-качели могут использоваться для релаксации.**

## **Применение средств адаптивной физической культуры для повышения качества деятельности детей с ОВЗ на уроках физической культуры.**

Сальникова Наталья Валентиновна, учитель физической культуры в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении города Москвы Центр реабилитации и образования № 7 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Стаж работы: 8 лет

Квалификационная категория: высшая

**Аннотация:** В статье описываются эффективные средства, методы и формы адаптивной физической культуры в работе с детьми с ОВЗ, анализируются основные принципы при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья и обосновывается актуальность использования адаптивной физической культуры для повышения качества деятельности детей с ОВЗ на уроках физической культуры. Адаптивной физической культуры (АФК) является одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей.

АФК – вид культуры, сфера социально необходимой деятельности, направленной на создание всесторонней готовности к жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья за счёт выполнения физических нагрузок. Использование АФК на уроках физической культуры даёт положительные результаты и мотивирует ребят на дальнейшее обучение.

**Ключевые слова:** реабилитация, адаптация, физическая культура, дети с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ, сфера социально необходимой деятельности, социализация, особые потребности, двигательные функции.

**Актуальность:** Адаптивная физическая культура помогает детям с ограниченными возможностями здоровья приспособиться к условиям окружающей среды. Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье. Уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение, позволяют развить коммуникативные навыки, познавательные способности, концентрацию и внимание, мелкую моторику, исправить осанку и повысить самооценку. Детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычной школе. Здоровым же детям совместное обучение с детьми с ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни.

**Адаптивная физическая культура способствуют решению данных задач:**

1. Профилактика заболеваний;
2. Коррекция ОДА, сенсорных систем, речи, интеллекта и т.д.;
3. Индивидуальное и дифференцированное обучение;



#### 4. Внедрение детей с ОВЗ в социум.

**Научная новизна:** Дети всех возрастов с ОВЗ могут заниматься адаптивной физической культурой. При использовании принципов индивидуализации: индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития, учёт возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом, адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка, оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приёмы.

**Методы исследования:** Педагогическое наблюдение, анализ статической документации, методы исследования при комплексной оценке состояния здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, анализ научно-методической литературы.

#### **Цель работы:**

1. Основной целью АФК как вида физической культуры – является максимальное укрепление здоровья и физического развития двигательных и психофизических способностей с учётом индивидуальных особенностей и диагноза детей, а также развитие жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.
2. Выяснить эффективность применения АФК на занятиях физической культурой для детей с ОВЗ.
3. Внедрение занятий АФК на уроках физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Целью адаптивной физической культуры является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур.

#### **Задачи:**

1. Педагогическое наблюдение, анализ статической документации, изучение педагогической, психологической, методической литературы по проблеме исследования.
2. Выяснить интерес школьников к использованию АФК на уроках физической культуры.
3. Анализировать и обработать данные полученные при взаимодействии лиц с ограниченными возможностями с последующей адаптацией адаптивной физической культуры для каждой категории лиц с ограниченными возможностями.

4. Провести анализ возможности последующего применения различных принципов адаптивной физической культуры для различных категорий лиц с ограниченными возможностями.

**Гипотеза:** Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является её коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни, это позволит повысить уровень обучения.

**Введение:** Жить в современном, постоянно меняющемся мире, сложно. Сложно здоровым людям. А как приспособиться к жизни детям с ограниченными возможностями здоровья? Сейчас социальная защита детей с ОВЗ перерастает из разряда социально-медицинской проблемы в общую социальную задачу, предполагающую системное взаимодействие всего социокультурного окружения человека: семьи, интерната, спортивной школы, медицинских учреждений и т.д. Такие дети не могут вести активный образ жизни, сверстники могут избегать общения с ними. Возникает ситуация несогласованности между необходимостью осуществления нормальной жизнедеятельности ребенка и невозможностью ее полноценной реализации. В качестве наиболее актуальной проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья родители указывают на «трудности самореализации, не востребованности в обществе, отсутствие перспектив».

Физическая культура – это не только область работы с телом, создания физической готовности людей к жизни, средство и способ физического совершенствования, но это, прежде всего, «работа с духом» человека, его внутренним миром.

Целью адаптивной физической культуры является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение психологического комфорта. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Для детей с ОВЗ важно использование упражнений, с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры, стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Использование гимнастических упражнений позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений.

Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании.

Дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

### **Основными компонентами адаптивной физической культуры являются:**

– адаптивное физическое воспитание – предназначено для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье), для совершенствования и развития физических, психических, эмоционально-волевых способностей;

– адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения.

### **Основные принципы АФК:**

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.

2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счёт перестройки или усиления сохранных, создание «обходных путей».

3. Учёт возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом.

4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.

5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.

6. Вариативность:

– многообразие упражнений и условий их выполнения;

- разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация, нетрадиционные психотехники;
- разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух, кинестетику, обоняние;
- развитие речи (подвижные игры с речетативами);
- развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры);
- развитие интеллекта (игры со счётом, выстраиванием слов).

7. Приоритетная роль микросоциума: одновременная коррекция ребёнка и его родителей на внеклассных и внешкольных спортивных мероприятиях.

### **Особенности применения АФК на уроках физической культуры для детей с ОВЗ:**

1. Достижение большей интенсивности тренировок с учётом возрастных особенностей.
  2. Создание индивидуального виртуального пространства для каждого ученика в соответствии с его двигательными возможностями и способностями.
  3. Мощный инструмент для повышения мотивации ученика.
  4. Во время занятий адаптивной физической культурой для детей с ОВЗ, ни в коем случае не оставлять ученика одного.
  5. Ученик занимается АФК только под руководством тренера-инструктора (учителя).
- Я уверена в том, что использование АФК на уроках физической культуры для детей с ОВЗ положительно влияет на учебный и оздоровительный процесс.

### **Упражнения на занятиях АФК.**

- Упражнения на расслабление мускулатуры и плечевого пояса.
- Упражнения на согласованность работы ног и рук.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Дыхательные упражнения и релаксация.
- Упражнения на координацию: равновесие и меткость.
- Упражнения на укрепление мышц свода стопы.
- Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.
- Профилактика плоскостопия.



## **Анализ результатов применения АФК на уроках физической культуры для детей с ОВЗ:**

1. В течение периода применения адаптивной физической культуры у воспитанников удалось сократить процент сколиоза и нарушений осанки с 80% до 65%.
2. Положительная динамика выявилась у детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Эффективный прирост подвижности позвоночника составил от -4 см. до 2 см.
3. Полное или частичное восстановление объема движений, двигательной активности.
4. Нарботка мышечной силы и ловкости в пораженных конечностях.
5. Развитие координации движений, равновесия, вестибулярной устойчивости.
6. Формирование навыков самообслуживания.
7. Преодоление дефицита моторики и когнитивного дефицита.

### **В своей работе с детьми с ОВЗ я использую следующие принципы:**

1. Индивидуальный подход к каждому ученику согласно его заболеванию.
2. Предотвращение наступления утомления, чередование умственной и практической деятельности, использование нестандартного оборудования, красочного инвентаря.
3. Проявление педагогического такта, постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребенку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

### **Риски (абсолютные противопоказания для занятий АФК):**

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
2. Сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь II, III стадии;
3. Лёгочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и больше от должного);
4. Угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с склонностью к кровотечениям);

5. Заболевания крови (в том числе - анемии); последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических приступов; последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе); нервно-мышечные заболевания (миопатии, миастения); рассеянный склероз; злокачественные новообразования; желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность; хронический гепатит любой этиологии; близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени; сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами; эпилепсия; остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью; психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальное состояние и пр.).

### **Вывод:**

Итак, делая выводы, можно отметить, что посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

### **Библиографический список:**

1. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании. М.; Академия; 2002. — 176
2. Журавлева Л.В. Методические рекомендации по адаптивной физкультуре. / ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования». М.; 2012. — 8
3. Колобков, П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П.А.Колобков, С.П.Евсеев, М.В.Томилова, В.Н.Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 4— 60
4. Физическая реабилитация, Под. ред. С.Н. Попова. Ростов на Дону 2008.

5.Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2003. - С. 9-48.