



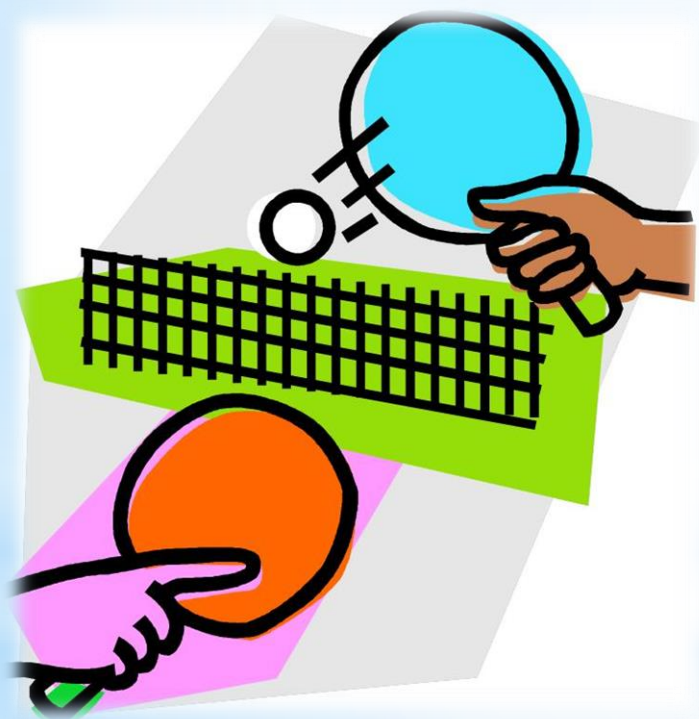
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЕ

Москва 2020



Комплексный подход к использованию элементов лечебной педагогики
в условиях инклюзивной образовательной среды
предусматривает организацию физического воспитания, которая
включает в себя занятия адаптивной физической культурой, позволяющей
создать условия для эффективного личностного и физического развития
как студентов с ограниченными возможностями здоровья, так и их
здоровых сверстников

Особенно важным является подбор специальных средств АФК: физических упражнений, элементов спортивных игр и доступных видов спорта при ограниченных возможностях здоровья



Задача

адаптивной физической культуры состоит не только в том, чтобы привести тело к определённому уровню физической подготовки, но и в том, чтобы помочь студенту с ОВЗ вести полноценную повседневную и общественную жизнь, и такая задача естественно требует индивидуального подхода



Поэтому студентов специальной медицинской группы, имеющих нарушения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, целесообразно делить на подгруппы: «А» и «Б»

Группа АФК

«А»

III группу инвалидности

«Б»

I и II группы инвалидности

Основными средствами лечебной физкультуры являются физические упражнения, используемые с лечебной целью.

- * - дыхательную гимнастику (статические, динамические упражнения);
- * - фитбол-гимнастику;
- * - специальные коррекционные упражнения для профилактики нарушений осанки;
- * - идеомоторные упражнения;
- * - упражнения на координацию;
- * - упражнения на равновесие;
- * - упражнения на растяжение;
- * - упражнения на сопротивление;
- * - игры (на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные: настольный теннис, бадминтон, волейбол и др.)



Занятия фитбол-гимнастикой



- ✓ нагрузку получает большинство групп мышц,
- ✓ упражнения выполняются с большей амплитудой,
- ✓ мышцы постоянно находятся в напряжении,
- ✓ снижается нагрузка на нижние конечности,
- ✓ способствуют тренировке мышц тазового дна,
- ✓ улучшают венозный отток крови с нижних конечностей,
- ✓ улучшают кровообращение в области малого таза
- ✓ способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астеноневротический синдром
- ✓ активизирует систему капиллярного орошения внутренних органов и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках

К дополнительным средствам АФК относится механотерапия (упражнения на тренажерах, блоковых установках), БОС-терапия (занятия психоэмоциональной разгрузки и тренинг опорно-двигательного аппарата), массаж *OLYBEX*



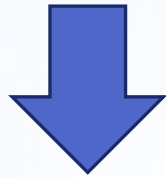
Занятия в тренажерном зале



- укрепление мышечного корсета
- улучшение координации движений
- формирование и совершенствование психофизических возможностей инвалида утраченных вследствие заболевания
- развитие волевых качеств личности, навыков общения, бережного отношения к своему здоровью.

Биологическая обратная связь-терапия

ЭЭГ-БОС



тренинг для
психоэмоциональной коррекции
на основе регистрации и анализа
биопотенциалов мозга

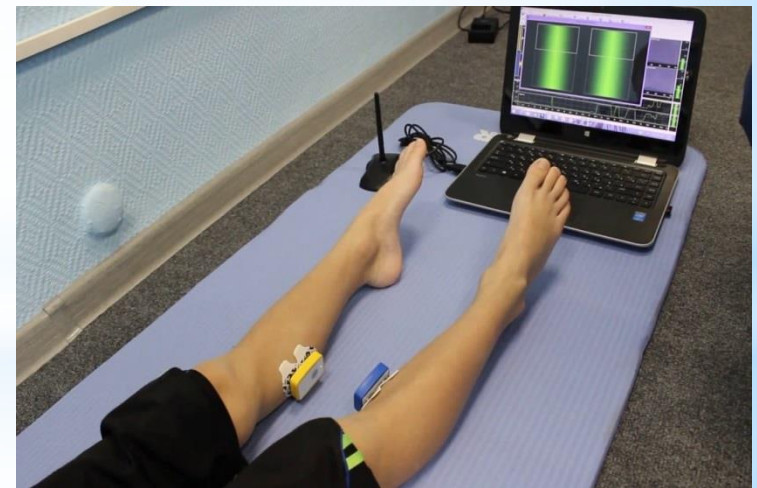
ЭМГ-БОС



тренинг опорно-
двигательного аппарата и
мышечной активности на
основе регистрации и анализа
электромиограммы

Целью БОС-тренинга является коррекция какого-либо патологического состояния, либо формирование контроля над собственным функциональным состоянием

Задача- изменение уровня какого-либо физиологического параметра, по уровню которого обучающемуся подаётся сигнал обратной связи



Массаж



Сеанс 10-15 мин. Массаж полностью снимает напряжение с наиболее уставших зон организма, помогает расслабиться, избавиться от стресса

Вывод

Сохранение физического здоровья без психического невозможно. Поэтому АФК с элементами БОС-терапии обеспечивают комплексный подход в организации инклюзивного физического воспитания с лицами ограниченными возможностями здоровья и создают благоприятные педагогические условия для коррекции и развития двигательной сферы



Спасибо за внимание!