

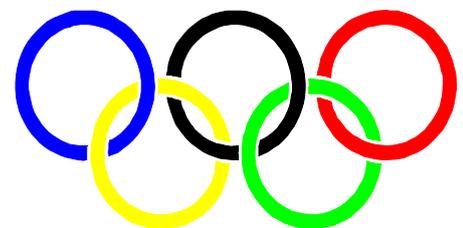
Министерство культуры Российской Федерации Федеральное
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального
образования «Дальневосточный государственный институт искусств»

С.Н. СУВОРОВА

**Особенности проведения дисциплины
«Физическая культура»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
в ДВГИИ**

Учебно–методическая разработка

Владивосток
2017



УДК 7А(075)
ББК 75 я7
С 891

Печатается по решению редакционно-издательского совета ДВГАИ

Рецензент:

Кандидат педагогических наук Т.М. Дьяконова

Суворова С.Н.

С 891 Особенности проведения дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВГИИ: учебно-методическая разработка / С.Н.Суворова. - Владивосток: РИО ДВГИИ, 2017 - 28 с.

Учебно-методическая разработка написана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования Российской Федерации по дисциплине «Физическая культура».

В учебно-методической разработке придается особое значение развитию жизненной компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Даны рекомендации адаптивной физической культуры как составной части комплексной реабилитации инвалидов. Даны рекомендации по использованию специальных дыхательных техник и развитию дыхательных функций.

Для студентов средних учебных заведений. Представляет интерес для студентов и преподавателей вузов.

УДК 7А(075)
ББК 75 я7
С 891

© Суворова С.Н.2017
© ДВГИИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Конвенция ООН о правах инвалидов	4
Глава 2. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре.....	5
2.1.Нормативно-правовое обеспечение	5
2.2. Общие положения	6
2.3. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре	7
4.Особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	9
Глава 3. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации инвалидов	15
3.1.Физическая реабилитация инвалидов	15
3.2. Рекомендации по использованию физических упражнений	17
3.3.Методические рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений.....	17
3.4.Методические рекомендации при использовании специальных дыхательных техник	19
3.5. Комплекс для развития дыхательных функций организма	20
Глава 4. Физическая помощь и страховка	21
4.1. Классификация приемов физической помощи и страховки	21
4.2. Схема внешних признаков утомления	22
Глава 5. Простейшие вспомогательные тренажеры	23
5.1. Методика проведения занятий на простейших тренажерах	24
5.2. Варианты занятий с использованием простейших тренажеров	26
Список литературы:	28

Введение

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Глава 1. Конвенция ООН о правах инвалидов

В декларации ООН о правах инвалидов указывается, что инвалиды имеют право на уважение их человеческого достоинства независимо от их происхождения, характера и увечий. Они имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на восстановление здоровья.[2]

Конвенция ООН о правах инвалидов – это основные положения, касающиеся обеспечения доступности для инвалидов объектов социальной инфраструктуры и услуг. Основным международным документом, устанавливающим права инвалидов во всем мире, является Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г.

Данная Конвенция после ратификации ее Российской Федерацией 25 сентября 2012 г. в соответствии со ст. 15 Конституции РФ стала частью российского законодательства. Ее применение на территории нашей страны осуществляется путем принятия государственными органами нормативно-правовых актов, конкретизирующих способы реализации конкретных положений Конвенции. В статье 1 Конвенции установлено, что ее цель заключается в поощрении, защите и обеспечении полного и равного осуществления всеми инвалидами всех прав человека и основных свобод, а также в поощрении уважения присущего им достоинства.

Для достижения этой цели в статье 3 Конституции закреплён ряд принципов, на которых базируются все ее остальные положения. К этим принципам, в частности, относятся:

- полное и эффективное вовлечение и включение в общество;
- равенство возможностей;
- недискриминация;
- доступность.

Указанные принципы логически вытекают один из другого. Для того, чтобы обеспечить полное вовлечение и включение инвалида в общество, необ-

ходимо предоставить ему равные с другими людьми возможности. Для этого инвалид не должен подвергаться дискриминации.

Основным способом устранения дискриминации инвалидов является обеспечение доступности. Согласно ст.9 Конвенции, чтобы наделить инвалидов возможностью вести независимый образ жизни и всесторонне участвовать во всех аспектах жизни, должны приниматься надлежащие меры для обеспечения инвалидам доступа наравне с другими к физическому окружению, к транспорту, к информации и связи, включая информационно-коммуникационные технологии.

Глава 2.

Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре

2.1.Нормативно-правовое обеспечение

1.1. Настоящий порядок проведения и объем подготовки по физической культуре (физической подготовке) по программе бакалавриата и (или) программе специалитета при очной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее- Порядок) определяет правила проведения и объем подготовки по физической культуре по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета (далее – образовательные программы в ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный институт искусств» (далее – институт), в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Настоящий Порядок разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12.13 г. № 1367г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». Зарегистрирован в Минюсте РФ 24 февраля 2014 г. Регистрационный №31402;
- Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования;

- Уставом ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный институт искусств»;
- Положением о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный институт искусств».

2.2. Общие положения

2.1. В соответствии пп. 2 п.1 ст.34 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», обучающемуся предоставляются академические права на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции; в соответствии с п.12 Приказа Минобрнауки № 1367 программы бакалавриата и программы специалитета при очной форме обучения включают в себя учебные занятия по физической культуре (физической подготовке). Порядок проведения и объем указанных занятий при очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается организацией.

2.2. В соответствии с п.1 ст.84 Закона об образовании реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности. Дисциплина физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Физическая культура входит обязательным разделом в ООП, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

2.3. Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая – физическая культура направлены на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста закреплено и конкретизировано рядом легитимных документов нашего государства.

Физическая культура в Основах Законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

2.4. Программы бакалавриата и программы специалитета реализуются институтом в целях создания обучающимся условий приобретения необходимого для осуществления профессиональной деятельности уровня знаний, умений, навыков, опыта деятельности.

2.5. Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются институтом. Имеющие государственную аккредитацию, образовательные программы разрабатываются институтом в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

2.6. При обеспечении инклюзивного образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация включает в образовательную программу специализированные адаптационные дисциплины (модули).

2.7. Порядок принимается на неопределенный срок. После принятия новой редакции Порядка предыдущая редакция утрачивает силу.

2.3. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре

3.1. Педагогический процесс физического воспитания предусматривает теоретическую, методико-практическую и практическую направленность воздействий с целью формирования у студентов системы научно-практических

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий выпускник должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и в подготовке к самостоятельной профессиональной деятельности;

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

- владеть системой практических занятий и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3.2. Для всех обучающихся по дисциплине физическая культура введены семестровые зачеты и по завершении – итоговая аттестация по физической культуре (зачет).

Для определения динамики физической подготовленности студентов института проводится ежегодная оценка развития основных физических качеств по тестам, контрольным упражнениям учебной программы по физической культуре.

Ежегодно проводится контрольное тестирование по физической подготовке абитуриентов ДВГИИ, поступающих на специальности, требующие выраженного уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков, обусловленных особенностями будущей профессии.

3.3. Для реализации дисциплины «Физическая культура» обязательным условием является наличие утвержденной рабочей программы. Рабочие программы разрабатываются в установленном порядке и утверждаются заведующим кафедрой. Компетенции определяются разработчиками самостоятельно в соответствии с ФГОС ВПО.

В соответствии с п.55 Приказа Минобрнауки № 1367 для проведения практических занятий по физической культуре (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 15 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы. Трудоемкость базового обязательного модуля дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72+324 ч.). Для очной формы обучения объем указанной дисциплины составляет 400 академических часов: из которых не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) – в форме лекций, семинаров, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности. И 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовки обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера.

Дисциплина изучается во 2-6 семестрах. Формы промежуточной аттестации: зачет – 2,4,6,8 семестры.

3.4. При заочной форме обучения дисциплина «Физическая культура» изучается с 1 по 6 семестры, в каждом семестре по одному часу. Трудоемкость базового обязательного модуля дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72+328 ч.) Из них 8 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовки обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера. Занятия проводятся в форме приема нормативов подготовленности студентов. Формы промежуточной аттестации: зачет – 2,4,6, 8 семестры.

3.5. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.

3.6. Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

3.7. Обучающиеся обязаны посещать занятия по физической культуре, выполнять все, предусмотренные рабочими программами виды деятельности.

3.8. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от занятий физической культурой, готовят и защищают рефераты по дисциплине «Физическая культура».

4. Особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

4.1. В соответствии с п.3 ст.79 Федеральным законом от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под специальными усло-

виями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в настоящем Федеральном законе понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррективных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность и другие условия, без которых невозможно или затруднительно освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

4.2. Каждая содержательная область образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья включает два компонента: «академический» и «жизненной компетенции», что представляется разумным для образования любого обучающегося и совершенно необходимым для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

4.3. Академически компонент дисциплины «Физическая культура» включает в себя знания о человеке, своих возможностях и ограничениях, а жизненная компетенция включает в себя практику здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

В образовании обучающихся с ограниченными возможностями здоровья особое значение должно придаваться развитию их жизненной компетенции. Соотношение компонентов «жизненной компетенции» и «академического» отражает специфику разработки каждой области образования в каждом варианте стандарта и для каждой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Это соотношение отражает степень активности и независимости жизни, к которой мы готовим обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, исходя из представлений о его возможностях и ограничениях.

4.4. В институте занятия физической культурой обучающимися с ограниченными возможностями здоровья выстраиваются в соответствии с возможностями обучающегося, подтвержденными медицинскими рекомендациями. Те обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, которым показаны занятия физической культурой, осваивают программу по дисциплине с учетом особенностей их состояния здоровья. При этом, если в соответствии с медицинскими показаниями обучающегося с ограниченными возможностями здоровья не могут заниматься физической культурой, они изучают теоретический материал и подготавливают реферативные выступления по дисциплине «Физическая культура».

В условиях динамично изменяющегося российского общества актуализируются проблемы социальной адаптации различных социальных групп, в том числе и такой специфической, как студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с инвалидностью. Организация работы со студентами, имеющими ограничение возможностей здоровья, требует наличие соответствующих компетенций и навыков преподавательского состава.

У инвалидов ограниченные двигательные функции необходимо компенсировать подбором специальных средств, методов и приемов их применения [3].

Важной особенностью жизни студентов выступают ограничение двигательной активности - гипокинезия и большая суммарная учебная нагрузка, нередко приводящая к нарушению основных режимных моментов, что даже может сдерживать реализацию естественной потребности организма в мышечной деятельности.

Специфической особенностью учебы студентов института искусств является большая нагрузка на мышцы глаз и на определенные группы мышц рук, ног и спины, а также сопровождается значительной ограниченностью движений. Одной из главных особенностей является замедление реакции, характеризующееся возникновением стрессовых состояний в процессе учебы [6].

Постановка педагогических задач, степень их конкретизации и четкость формирования определяют направленность и содержание педагогических воздействий, адекватный подбор методов и методических приемов по всех формах направленного использования средств физической культуры.

В адаптивном физическом воспитании как наиболее организованном виде АФК более системно представлены все виды педагогических задач, Их 2 группы:

1. Общие для всех – и здоровых, и с нарушениями в развитии, обусловленные потребностями общества и отраженные в государственных программах для массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Базовый компонент составляет основу стандарта подготовки учащихся в сфере физической культуры.

2. Специфические, отражающие особенности физического воспитания студентов с нарушениями развития, обусловленные наличием основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений.

К общим задачам относятся следующие:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

- развитие двигательных (кондиционных) и координационных способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любезности, активности и самостоятельности.

К специфическим задачам адаптивной физической культуры относятся коррекционные, компенсаторские и профилактические, однако их решение распространяется и на общие задачи.

Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных) и координационных способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любезности, активности и самостоятельности.

Педагогический смысл знаний о реактивности организма состоит в том, чтобы понять и осознать необходимость индивидуального подбора адекватных средств и методов двигательной активности для инвалидов различной категории с учетом их потенциальных возможностей, возраста, пола, состояний и др.

Адаптивная физическая культура инвалидов – это особый вид физического воспитания имеет много особенностей.

Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

1. Коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и ассиметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т.п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем:

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.

7. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Деление это носит условный характер, в практической работе строгих разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решать несколько задач, и несколько упражнений могут быть нацелены на решение одной задачи.

Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности в разных видах адаптивной физической культуры, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Единой классификации не существует, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы. Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1. По целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные.

2. По преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств: упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.д.

3. По преимущественному воздействию на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т.д.

4. По координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.

5. По биомеханической структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.).

6. По интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций: упражнения низкой интенсивности (ЧСС – до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС – до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин и больше).

7. По видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр (В.П. Жиленкова, 2001).

8. По лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.

9. По исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.

10. По степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, тьюторов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др. [5]

Глава 3. Адаптивная физическая культура – составная часть комплексной реабилитации инвалидов

3.1. Физическая реабилитация инвалидов

Комплексная реабилитация как процесс обеспечения готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида к реализации образа жизни, который бы не вступал в противоречие с образом жизни здоровых (нормально развивающихся) людей предполагает обязательное использование физических упражнений, адаптированных к конкретному заболеванию или дефекту двигательной активности.

Физическая реабилитация является базой, основой любого вида реабилитации (социально-трудовой, социально-бытовой, социально-культурной и др.). Это обусловлено тем, что человек представляет собой неделимое единство биологического, психологического и социального, которые находятся в теснейшей взаимосвязи, взаимодействии.

Очень образно об этом сказал А. Маслоу (1987), основной создатель гуманистической психологии: «...нет такой реальности, как потребность желудка или рта. Есть только потребность индивидуума. Именно Джон Смит хочет есть, не желудок Джона Смита. Удовлетворение приходит ко всему индивидууму, а не к остальным его частям. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не голод его желудка. Когда Джон Смит голоден, он голоден весь».

Двигательная активность человека заложена в генах и связана с фундаментальным свойством живого – биологической адаптацией к условиям жизни и сферы обитания. Современные условия жизни и трудовой деятельности свели практически к нулю двигательную активность человека, создали ситуацию неостребованности его нормальных кондиций. Гиподинамия и гипокинезия – неперенные атрибуты современной цивилизованной жизни – стали одним из главных факторов, обуславливающих ухудшение здоровья населения. Снижение объема и интенсивности физической активности, низкий уровень затрат на мышечную работу, упрощение и обеднение двигательной деятельности человека приводят к негативным результатам в функционировании как внутренних органов и систем человека, так и его психики.

Если здоровый человек снижает до недопустимого уровня свою двигательную активность, то в этом виноват только он сам. У инвалида дефицит движений спровоцирован его заболеванием или дефектом. Отсутствие зрения, детский церебральный паралич, ампутации, нарушения интеллекта являются серьезнейшими препятствиями для полноценной двигательной активности.

Подчеркнем – препятствием, но не запретом, исключением. Вина и ответственность за вынужденную гиподинамию и гипокинезию инвалидов, у которых естественная двигательная активность ограничена его дефектом и он нуждается в целенаправленной помощи и создании особых условий, полностью возлагаются на родителей, врачей, других помогающих специалистов по адаптивной физической культуре.

Инвалиды с сохранным интеллектом при должной теоретической подготовке, при желании могут сами организовать доступные формы двигательной активности (за исключением очень тяжелых случаев).

Проблема состоит в том, что в массовом сознании в среде специалистов (медиков, психологов, представителей традиционной физической культуры и др.) укоренилось мнение о необходимости обязательного ограничения движений, двигательной активности при любом заболевании и дефекте, стереотипы веры только в фармакологические и другие медицинские средства и методы лечения и профилактики, во всемогущие добавки, стимуляторы, активизаторы,

Это обусловлено, во-первых, недостаточным уровнем культуры общества и личности в области человековедения, его телесности и психики, во-вторых, массированными рекламными акциями производителей перечисленных товаров.

Повседневные негативные морфофункциональные изменения (особенно на фоне естественного развития, обусловленного генетической программой развертывания жизненных процессов у студентов) малозаметны. Отрицательное кумулятивное воздействие приводит к следующим изменениям (В.С Дмитриев и др., 1995):

- снижается функциональная активность органов и систем и нарушаются регуляторные механизмы;
- происходят атрофические и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата и его нервно-мышечного и костного компонентов;
- нарушаются обменные и снижаются катаболические процессы;
- уменьшается тренированность мышц (таких крупных, как мышцы живота, спины), что неблагоприятно отражается на функциях кровообращения, пищеварения, дыхания;
- снижается сердечная деятельность, что приводит к деструктивным изменениям по типу атрофии и уменьшению энергетического потенциала;
- уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция как в покое,
- резко ухудшается орто- и антиортостатическая устойчивость, что является следствием расстройства рефлекторных механизмов, регулирующих тонус сосудов;

- нарушается терморегуляция и происходят другие негативные морфо-функциональные изменения в организме человека [1].

3.2. Рекомендации по использованию физических упражнений

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды является важным компонентом физического воспитания и реабилитации инвалидов. [4]

Для студентов важно освоение новых физических упражнений и двигательных навыков. Организм занимающихся в специальном учебном заведении нуждается в двигательной активности не меньше, а чаще всего и больше, чем организм здоровых студентов, причем ему требуется иная двигательная деятельность. Те физические упражнения, к которым организм плохо адаптирован, оказываются самыми ценными в условиях строго дозированного использования. Некоторые из них могут быть исключены из занятий временно, после чего они должны постепенно вводиться в занятия. Запрет на какие-либо упражнения по медицинским показаниям, т.е. из-за плохой приспособленности организма к их выполнению, может быть дан в исключительных случаях лишь в отношении движений, не имеющих прикладного значения.

Единственной верной тактикой использования не прикладных физических упражнений является постепенное улучшение адаптации организма к таким упражнениям. **Основным воздействующим средством, которое обеспечивает развитие адаптационных способностей организма, должно стать само «противопоказанное» упражнение.**

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды является важным компонентом физического воспитания и реабилитации инвалидов. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровления. [2]

3.3. Методические рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений

В занятиях со студентами с ограниченными возможностями здоровья применяют общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, дыхательные и упражнения на расслабление, а также специально направленные физические упражнения (в зависимости от заболевания).

Физическая нагрузка при выполнении упражнений дозируется:

- выбором исходного положения;
- продолжительностью выполнения упражнения;

- количеством повторений каждого упражнения;
- сложностью, темпом и амплитудой движений;
- степенью силового напряжения мышц;
- соотношением общеразвивающих, дыхательных, растягивающих и упражнений на расслабление;
- наличием эмоционального фактора;
- плотностью нагрузки на занятии.

Общеразвивающие упражнения (10-12 упражнений) выполняют в подготовительной и основной частях занятия в течение 20-30 минут. Каждое упражнение повторяют 6-8 раз в первом полугодии и 8-10 раз во втором, для активизации всех процессов в организме и быстрее вхождения его в рабочее состояние выбирают медленный или средний темп выполнения.

Упражнения проводятся по схеме:

1. Движения с потягиванием и прогибанием в грудном отделе позвоночника в сочетании с глубоким дыханием.
2. Движения с включением в работу мышц плечевого пояса и рук.
3. Упражнения для мышц туловища (повороты или наклоны).
4. Упражнения для мышц нижних конечностей.
5. Упражнения для мышц туловища (повороты, наклоны и вращения более трудные, чем прежде).
6. Упражнения для мышц живота.
7. Упражнения для разных групп мышц.
8. Упражнения на расслабление либо стретчинг должны даваться в сочетании и чередовании с силовыми упражнениями на развитие отдельных мышечных групп.
9. Дыхательные упражнения (общеразвивающие упражнения необходимо проводить в сочетании и чередовании с дыхательными упражнениями).

Общеразвивающие упражнения выполняют во всех частях занятия, но больше в основной части. Направлены они на развитие основных пяти групп мышц, имеющих особое значение.

В первую группу входят мышцы брюшного пресса. Это одна из главных мышечных групп, имеющая прямое отношение к здоровью. Она стабилизирует положение внутренних органов, оберегает от внешних ударов печень, желудок и селезенку, участвует практически во всех наших функциях. В повседневной жизни мышцы брюшного пресса самопроизвольно не укрепляются, поэтому нужны физические упражнения, выполняемые осознанно и целенаправленно.

Ко второй группе относятся длинные мышцы спины. Большинство видов работ у человека направлены против силы тяжести, т.е. люди постоянно что-то поднимают. Хорошо развитые мышцы спины предохраняют от травм уязвимые

места: поясницу и позвоночник. Наиболее эффективные упражнения – это наклоны с небольшими отягощениями, поднимание туловища из исходного положения «лежа на бедрах лицом вниз» на гимнастической скамейке лицом вниз, которые позволяют укрепить длинные мышцы спины.

Третья группа - это разгибатели ног. Эти мышцы участвуют во всех передвижениях (бег, ходьба, плавание), Лучшей тренировкой для них являются приседания. При этом хороший показатель для юношей 25-30 раз на каждой ноге, а для девушек – в 2 раза меньше.

Четвертую группу составляют разгибатели рук. Лучший способ укрепить их отжимания.

Пятая группа – это большая грудная мышца. Практически все движения в плечевых суставах осуществляются при ее участии. Наиболее эффективными упражнениями для ее укрепления являются: подтягивание на перекладине, занятия с набивными мячами, отжимания и т.д.

3.4.Методические рекомендации при использовании специальных дыхательных техник

Неблагоприятные воздействия на организм могут вызывать упражнения, требующие больших мышечных усилий с задержкой дыхания. С помощью дыхательных упражнений можно осуществлять сознательный контроль глубины, частоты и ритма дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз можно контролировать мысленным счетом.

Различные варианты дыхания приводят к различным изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание и удлиненный выдох оказывают на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом снижают сонливость, возбуждают и активизируют умственную деятельность. Развивая навыки управления внешним дыханием в покое, необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Дышать нужно только через нос, при этом воздух несколько прогревается и очищается.
2. Вдох и выдох выполняются плавно и бесшумно. Сами занимающиеся не должны улавливать шума при поступлении воздуха в носовые ходы.
3. Необходимо исключить излишнее напряжение дыхания во время произвольного управления им, оно не должно завершаться одышкой.
4. Для достижения устойчивого эффекта в течение одного занятия следует выполнять 3-4 упражнения однонаправленного действия.

5. Каждое занятие следует начинать упражнением «Полное дыхание», а заканчивать «Очищающим дыханием».

Упражнение «Полное дыхание» является основой правильного дыхания.

Исходное положение «сидя» или «стоя», спину прогнуть в пояснице:

1. Медленно выполнить максимальный выдох, выпятить вперед живот, насколько это возможно напряжением вниз диафрагмы.
2. Не уменьшая величины выпячивания живота, сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку последовательно за счет средних верхних ребер, приподнимая плечи и ключицы.
3. На вдохе задержать дыхание и втянуть живот.
4. Не расслабляя диафрагмы, сделать медленный выдох.

Выполнить упражнение 8-10 раз. Ритм дыхания: вдох и выдох по 8-10 секунд, задержки на вдохе и выдохе по 4 секунды.

Упражнение «Очищающее дыхание» обеспечивает эффективную вентиляцию легких и удаление накопившейся в них углекислоты. Исходное положение «сидя» или «стоя»:

1. Медленно сделать глубокий (полный) вдох и на 2-3 секунды задержать дыхание.
2. Выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, сложив при этом губы трубочкой и не надувая щек. Выполнить 1-3 раза.

3.5. Комплекс для развития дыхательных функций организма

В специальный комплекс упражнений для развития дыхательной функции организма входят упражнения, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые из исходного положения «лежа» Исходное положение «лежа на спине», правая рука на груди, левая – на животе. Полный вдох и выдох. В начале обучения усвоение этих движений облегчается зрительным контролем: рука ставится на расстоянии 10-15 см от живота; при вдохе фиксируется приближение стенки живота к ладони, во время выхода – удаление.

Исходное положение «лежа на спине», руки вдоль туловища. Притягивание согнутых в коленных суставах ног к груди (выдох) и выпрямление ног с опусканием вниз (вдох).

Исходное положение «лежа на спине», руки – в стороны. Полуобороты вправо и влево до соприкосновения ладоней и затем возвращение в исходное положение (во время поворота – выдох).

Исходное положение «лежа на животе», руки вдоль туловища. Припод-

нимая голову, туловище и грудь, хорошо прогнуться (вдох), возвратиться в исходное положение – выдох.

Глава 4. Физическая помощь и страховка

4.1. Классификация приемов физической помощи и страховки

Физическая помощь преподавателя занимающемуся позволяет эффективно формировать адекватные задачи, двигательные представления осуществлять постановку управляющих действий, осознанно осваивать их ориентировочную основу, уменьшать отрицательные защитные реакции студентов и др. Умения и навыки физического воздействия являются эффективным «орудием» в руках педагога.

Физическая помощь – это физическое воздействие на занимающегося, оказываемое педагогом или управляемыми им техническими средствами и компенсирующее недостающую подготовленность занимающегося с целью обеспечения безопасного решения осваиваемой им двигательной задачи. Из этого определения следует, что страховка или обеспечение безопасности при решении двигательной задачи является компонентом (частью) более широкого понятия физическая помощь, которая помимо страховки предполагает обеспечение решения осваиваемой двигательной задачи.

Ее всегда педагогу удастся добиться реализации этой цели – часто приходится полностью переключаться только на обеспечение безопасности занимающегося. Это не меняет сути понятия, поскольку стремление педагога, используя различные приемы физического воздействия на студента, довести его действия до уровня программных требований, обеспечивающих решение осваиваемой двигательной задачи, является сутью или основой цели физической помощи как профессионально-педагогического умения. Тенденция рассматривать страховку как более широкое понятие, чем физическая помощь, обусловлена тем, что цель страховки – обеспечение безопасности на занятиях (предупреждение травм). Достижение этих же целей предусматривает еще целый комплекс различных мероприятий – обеспечение санитарно-гигиенических условий (температурный режим, освещенность и т.п.), правильное расположение спортивных снарядов, обеспечение дисциплины на занятии и т.п. Включать все это в понятие страховки нецелесообразно.

Под страховкой будет понимать готовность педагога осуществить самые разнообразные приемы физической помощи для обеспечения безопасности в

процессе выполнения занимающимся двигательного действия (решения двигательной задачи).

Особенно важны эти умения и навыки для преподавателя по адаптивной физической культуре.

В.Н. Морозов (1979) выделил следующие основные приемы физической помощи:

1. Проводка – действия педагога, сопровождающие студента по всему упражнению или отдельной его фазе.

2. Фиксация – длительная задержка студента в определенной части (точке) движения.

3. Подталкивание – кратковременная помощь при перемещении студента снизу вверх.

4. Поддержка – кратковременная помощь при перемещении студента сверху вниз.

5. Подкрутка – кратковременная помощь студенту при выполнении поворотов.

Умения и навыки оказания физической помощи являются сложными профессионально педагогическими компонентами мастерства педагогов.

4.2. Схема внешних признаков утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	2	3	4
Окраска кожи	Не большие покраснения	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание «белых пятен»
Дыхание	Учащенное (от 20-26 в мин – до 36)	Большое учащение (38-46 в мин) с поверхностным дыханием	Резкое (более 50-60 в мин) учащение, поверхностное неровное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставание на марше	Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему Усталое выражение лица, нарушение осанки, сутулость, опущенные плечи	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость (тяжело), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость, сильное сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошноту и даже рвоту
Пульс в минуту	110-150	160-180	180-200 и более

Глава 5. Простейшие вспомогательные тренажеры

Занятия с использованием тренажеров оказывают положительное воздействие на организм занимающихся в том случае, если фактически нагрузка будет строго дозирована с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей. Физическая нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей лиц с ограниченными физическими возможностями может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на развитии всего организма.

К тренажерам простейшего типа относятся:

1. Беговая дорожка используется для лечения нарушений осанки, плоскостопия, при посттравматических деформациях, способствует укреплению мышц стопы, голени, тазобедренных суставов, улучшению физического развития.

2. Велотренажер помогает укрепить мышечный корсет и повысить общую выносливость мышц нижних конечностей, оптимизировать общие и местные обменные процессы.

3. Гимнастический канат, гимнастическая палка используются для лечения нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия; способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению мышечного пояса, снятию спазма.

4. Гантели и гири для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

5. Гимнастические ролики используются для развития координационного аппарата.

6. Эспандеры для развития мышц плечевого пояса.

7. Диск «Здоровье» для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.

8. Массажеры «Колибри» для профилактики плоскостопия, массажа стоп.

9. Мячи-массажеры для массажа различных частей тела.

10. Резиновые кольца для развития мышц кистей рук.

11. Массажные коврики для массажа стоп, профилактики плоскостопия.

12. Силовой эспандер для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей

13. Футбол для развития гибкости позвоночника и координационных способностей.

14. Шведская стенка для тренировки полостного и верхнего плечевого пояса, лечения нарушений осанки, сколиоза; способствует растяжению мышечно-связочного аппарата спины.

Простейшие тренажеры удобны в пользовании, так как они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое и применять в различных формах и видах физкультурно-массовой и оздоровительной работы

Тренажеры должны отвечать основным педагогическим требованиям: иметь привлекательный вид, вызывать интерес, побуждать их к разнообразной двигательной активности, учитывать особенности образного восприятия. Занимающимся позволять создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов, быть доступными для использования.

5.1. Методика проведения занятий на простейших тренажерах

Эффективность занятий по физической культуре с использованием тренажеров во многом определяется постановкой основных задач, среди которых можно выделить следующие:

1. Обеспечение тренировки всех систем и функций организма через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.

2. Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

3. Удовлетворение естественной потребности занимающихся в разных формах двигательной активности.

4. Целенаправленное развитие общей выносливости и других физических

5. Овладение студентами определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки.

В основу организации физкультурных занятий с тренажерами должен быть положен индивидуально-дифференцированный подход. Для его реализации следует заранее распределить занимающихся на 2 подгруппы, учитывая при этом 3 основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и двигательной активности. Ознакомление студентов с тренажерами проводится индивидуально или с небольшой подгруппой (3-5 человек).

Занятия с простейшими тренажерами проводятся по общепринятой схеме построения урока.

Вводная часть разминка (длительность 5-7 мин) состоит из ходьбы в разном темпе, непрерывного бега в медленном темпе (1,5-3 мин), подскоков, дыхательных упражнений, игровых заданий на внимание. Она заканчивается разными видами перестроений (в колонну по трое, уступами, в несколько кругов, произвольно). Разминка должна способствовать хорошему эмоциональному настрою занимающихся, подготовить организм к более сложной и интенсивной работе, предлагаемой в основной части занятий.

Основная часть (длительность 20-25 мин) начинается с выполнения комплекса упражнений общеразвивающего действия с простейшими тренажерами, которые могут выполняться одновременно. Выполнение упражнений с гантелями, эспандерами, роликами и другими простейшими тренажерами требует проявления значительных усилий (силы, ловкости, быстроты действий). И поэтому на первоначальном этапе обучения комплексу упражнений не следует обращать внимание на несогласованность действий и движений. В этом случае не используется музыкальное сопровождение. Преподаватель обеспечивает постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц. Амплитуда движений в процессе обучения не должна быть слишком большой, так как на суставы, связки и мышцы приходится слишком высокая физическая нагрузка.

Занятия с лицами, с ограниченными физическими возможностями, следует планировать 7-10 упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз в зависимости от сложности. В процессе выполнения комплексов упражнений преподаватель особое внимание должен обращать на дыхание, сочетая вдох и

Дифференцированное обучение основным видам движений заключается в том, что в основной части занятия предлагаются разные варианты заданий, направленные на регулирование нагрузки. Студентам с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью (основная подгруппа) предлагаются наиболее сложные задания; полоса препятствий преодолевается ими в прямом и обратном порядке. Одновременно предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости, точности выполнения действий. К этим занимающимся предъявляются наиболее высокие требования по качеству выполнения техники всех основных видов движений. Студентам с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью предлагаются более простые двигательные задания, снижается физическая нагрузка, уменьшается количество повторений упражнений. К качеству выполнения или движений предъявляются менее высокие требования. Занятия физическими упражнениями с использованием тренажеров заканчиваются малоподвижной игрой или упражнениями на релаксацию.

5.2. Варианты занятий с использованием простейших тренажеров

Занятие 1 с тренажером «Ролик гимнастический». Подготовительная часть. Построение в колонну, разновидности ходьбы: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, обычная ходьба; бег с высоким подниманием колен (1,5-2 мин), ходьба с восстановлением дыхания, со сменой положения рук – вверх-вперед – в стороны; построение в 2 (3) колонны. Основная часть. Упражнения с тренажером «Ролик гимнастический» (колесо диаметром до 20 см, свободно вращающееся на оси с ручками).

1. И.п. стойка ноги врозь. Поднимание рук с роликом вверх, в стороны; передача ролика за спиной из руки в руку, над головой

2. И.п. стойка ноги врозь. Удерживая ролик в правой (левой) руке – вращение

3. И.п. стойка, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивание через ролик, не разжимая рук и не отпуская ролика.

4. И.п. стойка ноги врозь с наклоном вперед. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать).

5. И.п. стойка на одной ноге, другая – на диске ролика. Катание ролика вперед-назад; то же со сменой положения ног.

6. И.п. сед в упоре сзади (или упор лежа на животе), стопы на ручках ролика. Сгибая ноги, перекачивать ролик вперед-назад.

7. И.п. сед в упоре сзади, ролик зажат стопами (или коленями). Поднима-

ние и опускание ног.

8. И.п. сед на пятках или стойка на коленях. Перекатывать ролик вперед, назад, вокруг себя.

9. И.п. лежа на животе, держа ролик вверху. Приподнимая верхнюю часть туловища, перекатывать роли под себя.

10. Прыжки через ролик вправо-влево, вперед-назад, вокруг ролика.

Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.

Занятие 2 с тренажером «Диск «Здоровье». Подготовительная часть. Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, в полуприседе; бег в медленном темпе (в течение 2-3 мин); перестроение в колонну по 3, на ходу разбирая тренажеры.

Основная часть. Упражнения на тренажере «Диск «Здоровье» (состоит из 2 металлических дисков, соединенных между собой центральной осью с шайбой). Диск укладывается на пол.

1. И.п. упор, стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево-вправо.

2. И.п. стоя на диске на одной ноге (другая на полу). Делать вращения влево-вправо

3. И.п. стоя на диске на одной ноге. Отталкиваясь другой от пола. вращаться по кругу («бег на роликовых коньках»)

4. И.п. стоя на диске на двух ногах. Вращаться влево-вправо

5. И.п. сидя на диске по-турецки. Отталкиваясь руками от пола вращаться влево-вправо.

6. И.п. стоя на диске на коленях. Отталкиваясь руками, делать повороты вправо-влево; вращения по кругу.

7. И.п. стоя или стоя на коленях на дисках в паре друг против друга, держась за руки. Сгибая и выпрямляя руки, производить вращения вправо-влево.

8. И.п. сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади. правые ноги согнуты на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другой. Сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга, делать вращения влево-вправо

9. И.п. стойка ноги врозь на двух дисках, руки на поясе. Движения ногми вправо-влево.

10. Прыжки вокруг диска (произвольно)

Каждое упражнение выполнять в течение 30-50 с.

Преодоление полосы препятствий: стоя спиной к гимнастической скамейке, сделать поворот кругом, бег по скамейкам с поворотом на 360 градусов на середине скамейки и спрыгивание в обруч; ходьба с подбрасыванием теннисного мяча на 4-5 м; проползание по скамейке, опираясь на кисти и голени,

используя произвольный способ координации движения рук и ног; бег «змейкой» между кеглями; медленный бег, переходящий в спокойную ходьбу. Преодолевать полосу препятствий рекомендуется 2-3 раза в прямом и обратном направлении.

Занятие 3 с тренажером «Здоровье». Подготовительная часть. Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях по сигналу построение в колонну или шеренгу; бег с высоким подниманием колен, бег с преодолением препятствий, обегая и перепрыгивая через них; непрерывный бег в течение 2,5-3 мин; ходьба с выполнением заданий: руки на пояс, в стороны, к плечам, в стороны, опустить руки за голову; обычная ходьба; перестроение в колонну по трое, на ходу разбирая тренажеры. Основная часть. Упражнения с тренажером «Здоровье» (устройство с 2 педалями, перекладиной между ними, к которой крепится пружина с ручкой).

Список литературы:

1. Васянина И.И. Адаптивная физическая культура для детей с низким уровнем двигательной подготовки и здоровья. –Владивосток,2010.
2. Декларация ООН о правах инвалидов 1975, п. 2.1.
3. Евсеев С.П., Щербаков В.Г., Минаев А.В., Царик А.В. Теория и организация адаптивной физической культуры Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. -М.,2010. Том: Т.1.
4. Мосунов Д.Ф., Кубалов А.В., Ковалева Л.Я. Педагогическая гидро – реабилитация/Новое в плавании: спорт, реабилитация, здоровье. сб.науч. и практ. работ. Вып.1 – СПб.:004 Плавин. 1999. стр. 34 – 38.
5. Особенности социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Социологические исследования.2012. № 12. С.72 – 79.
6. Суворова С.Н., Здоровье и физическая культура музыкантов и художников: учебное пособие. -Владивосток: РИО ДВГАИ, 2012 - С.26.

Светлана Николаевна Суворова

Учебно-методическая разработка

**Особенности дисциплины
"Физическая культура"
для лиц с ограниченными возможностями здоровья
в ДВГИИ**

Подписано в печать 19.01.2017 г.

Формат 60x84 1/16

Объём 1,86 п.л.

Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел
Дальневосточный государственный институт искусств
690950, г. Владивосток, ул. Петра Великого, 3а.