**Практичне заняття 3-4.**

## **Тема 2. Теоретичні аспекти адаптивної фізичної культури.**

**Мета:** систематизувати знання про різноманіття форм, засобів і методів адаптивної фізичної культури, які застосовуються з профілактичною, коригуючою і тренувальною метою.

**Питання для обговорення**

1. Теорія адаптивної фізичної культури. Етапи процесу навчання дії в АФК. Специфіка навчання руховим діям в АФК.
2. Методи розвитку фізичних якостей і здатностей в АФК. Методи виховання особистості та педагогічного впливу в адаптивному фізичному вихованні.
3. Організаційні форми та засоби АФК**.** Характеристика засобів АФК: гімнастичні вправи, спортивно-прикладні вправи, рухливі та спортивні ігри, праце-терапія, засоби загартовування, елементи хореграфії. Класифікація фізичних вправ.
4. Різноманітність форм АФК: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки – заняття фізичними вправами в навчальних закладах, фізкультурні паузи, динамічні перерви, самостійні заняття фізичними вправами, прогулянки, загартовуючи процедури, купання, плавання, рухливі та спортивні ігри, туризм (близький і дальній), елементи спорту, спортивні змагання, спортивні свята, заняття з тваринами (дельфіно-, іпотерапія).
5. Способи дозування фізичного навантаження. Підготовка та методи проведення процедури АФК. Заняття з лікувальної гімнастики. Структура заняття з АФК. Самостійні заняття з лікувальної гімнастики.

## **Теоретичні відомості**

В АФК використовують ті самі засоби, що й у фізичній культурі і спорті: фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії та ін. Проблемним для викладача АФК є вибір засобів для певного заняття та конкретного учня. Вибір засобів визначається: 1) завданнями навчального процесу; 2) функціональними можливостями учня; 3) матеріально- технічним забезпеченням; 4) необхідними умовами безпеки.

*До засобів розвитку рухових функцій відносять:*

* потиличний суглоб: згинання (нахил голови уперед); розгинання (відкидання голови назад); нахили голови в сторони; колові рухи головою (праворуч і ліворуч);
* пояс верхніх кінцівок: рухи вгору ключиці і лопатки; опускання ключиці і лопатки; рухи уперед, рухи назад ключиці і лопатки; рух лопатки, що відбувається на закінчення руху руки вгору;
* плечовий суглоб: згинання; розгинання; відведення; приведення; колові рухи назовні; колові рухи всередину;
* ліктьовий суглоб: згинання; колові рухи назовні; розгинання; колові рухи всередину;
* рухи кисті: розгинання; згинання; приведення; відведення;
* суглоби пальців руки: розгинання чотирьох пальців (без великого); згинання чотирьох пальців (без великого); розведення пальців; приведення пальців до середнього; згинання великого пальця; розгинання великого пальця; відведення великого пальця; приведення великого пальця;
* рухи хребта: розгинання; згинання; колові рухи (поворот праворуч і ліворуч);
* кульшовий суглоб: приведення; згинання; відведення; колові рухи всередину; колові рухи назовні; розгинання;
* колінний суглоб: розгинання; згинання; колові рухи всередину; колові рухи назовні;
* рухи стопи: поворот усередину і розгинання; поворот назовні і приведення; згинання;
* суглоби пальців стопи: згинання; розгинання; ходьба на п’ятах; ходьба на носках.

*Загартовування* **-** це цілеспрямована дія на організм природними загартовуючими засобами з метою підвищення рівня здоров’я шляхом формування механізмів адаптації до несприятливих дій температури повітря, води, атмосферного тиску, сонячної радіації, виховання морально-вольових якостей: свідомості, відповідальності, стійкості, витривалості.

Водне середовище, окрім загартовуючої дії на організм, виявляє інші специфічні дії: зменшує силу гравітації, нормалізує функції центральної нервової системи, активізує обмін речовин, у процесі фізичних навантажень попереджає зневоднення і втрату з потом мінеральних речовин, знижує відчуття болю, попереджає травматизм, сприяє розвитку здатності управляти рухами в складних умовах, розвиває координацію.

Під час фізичних вправ у воді полегшуються статичні положення, досягаються повільні плавні рухи, швидкими рухами, завдяки підвищеному опору водного середовища, розвивається сила.

У воді застосовуються ігрові вправи, ігри з елементами змагання, сюжетні ігри, естафети, ігри з м’ячем, фізичні вправи.

Вправи на мілководді передбачають глибину 30-50 см. Основні вправи: ходьба, біг, стрибки, пересування по дну за допомогою рук в упорі лежачи.

Вправи при опорному положенні (опора - дно басейну). При цьому рівень води знаходиться на рівні від поясу до плечей. Сюди належать ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, елементи танцю, швидкісні пересування усією площею басейну бігом, стрибками; вправи на гнучкість.

Вправи при безопірному положенні включають лежання на воді, ковзання, дистанційне плавання.

Вправи з предметами: пінопластовими дошками, кругами, м’ячами, надувними іграшками, підтримуючими поясами та іншими спеціальними пристосуваннями.

Цікавими й захоплюючими є заняття на неглибокій воді базовою аеробікою, степ-аеробікою, танцювальною аеробікою, аеробікою з використанням різних обтяжень, еластичного бинта, предметів, завдяки котрим розвиваються координація, витривалість, сила, гнучкість, уміння розслаблятися. Проте слід пам’ятати, що при виконанні вправ у воді витрачання енергії у 2 рази більше, ніж при виконанні аналогічних вправ на суші, внаслідок ефекту опору більш щільного середовища та більшої теплопровідності, та враховувати цей фактор у харчуванні. Застосування засобів фізичного виховання різного характеру і змісту у профілактичних, коригуючих і тренувальних цілях повинно бути реалізоване на основі глибокого знання анатомо-фізіологічних особливостей відповідної патології, індивідуального підбору оптимальних фізичних навантажень з урахуванням функціонального стану систем організму.

*Застосування різних методів формування дії по етапах алгоритму.*

* + Постановка завдання: вчитель звертає увагу учнів на проблемну ситуацію. Після того як учні сприйняли запропоновану проблему, викладач керує пошуком рішення.
  + Створення уявлення: викладач демонструє учню вправу; вчить його виділяти те суттєве, що вимагає засвоєння, залучає учня до виконання цієї вправи; вчитель демонструє, як виконувати цю вправу в різних ситуаціях; учитель просить учня виконати вправу, що вивчається.
  + Повторення: застосовуються дзеркальний, ігровий, змагальний методи.
  + Здійснення дії на словах: у парах або малих групах обговорюються проблеми, які виникали під час виконання вправи, що вивчається.
  + Індивідуальна самостійна робота учня: доведення дій, які вивчаються, до рухової навички, а також самостійний пошук варіантів виконання цих дій у нових умовах.

Діяльність учнів регулюється системою запитань. Правильні запитання викладача допомагають учню побачити суть дії, творчо впроваджувати її **у** життя. Приклади запитань: Чи можна виконати це завдання? Хто знає, як виконати це завдання? Скількома способами можна виконати це завдання? Яким новими способами можна виконати це завдання? Як ми будемо виконувати це завдання?

*Різноманітність форм АФК -* добрий засіб підвищення мотивації до занять. Сьогодні можна виділити такі форми АФК: ранкова гігієнічна гімнастика; уроки – заняття фізичними вправами в навчальних закладах; фізкультурні паузи; динамічні перерви; самостійні заняття фізичними вправами; прогулянки; загартовуючі процедури; купання, плавання; рухливі і спортивні ігри; туризм: близький і дальній; елементи спорту; спортивні змагання, спортивні свята; заняття з тваринами: плавання з дельфінами, іппотерапія.

***Завдання для самостійної роботи*:**

1. Алгоритм процесу навчання в АФВ.
2. Алгоритм розвитку фізичних якостей в АФВ.
3. Скласти комплекс ранкової гвгвєнічної гімнастики.
4. Скласти комплекс фізкультпаузи, фізкультхвилинки.
5. Підготувати комплекс ЛФК.
6. Навести вправи для загартування.

## **Питання для самостійної роботи**

1. Які етапи проходить процес навчання дії в АФК?
2. В чому полягає специфіка навчання руховим діям в АФК?
3. Охарактеризуйте методи розвитку фізичних якостей і здатностей в АФК
4. Які методи виховання особистості переважають в АФК?
5. Які методи педагогічного впливу використовують в АФК?
6. Засоби розвитку рухових функцій.
7. Використання засобів загартовування в АФК.
8. Застосування різних методів формування дії по етапах алгоритму.
9. Різноманіття форм АФК, переваги кожної з них.
10. Рекомендації та протипоказання до використання засобів АФК відповідно до завдань навчального процесу.