

Національний університет фізичного виховання і спорту України

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ



АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ





У всіх буде перше кохання

Якщо бачити спершу Дитину,
потім інвалідність

#thisability



Проект фінансується
Європейським Союзом



Національна Асамблея
України
www.rain.org.ua

unicef



У всіх будуть справжні друзі

Якщо бачити спершу Дитину,
потім інвалідність

#thisability



Проект фінансується
Європейським Союзом



Національна Асамблея
України
www.rain.org.ua

unicef



У всіх здійсняться заповітні мрії

Якщо бачити спершу Дитину,
потім інвалідність

#thisability



Проект фінансується
Європейським Союзом



Національна Асамблея
України
www.rain.org.ua

unicef



Світ стане добрішим

Якщо бачити спершу Дитину,
потім інвалідність

#thisability



Проект фінансується
Європейським Союзом



Національна Асамблея
України
www.rain.org.ua

unicef



ПРИЧИНИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗБІЛЬШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА ЇХ СОЦІАЛЬНУ ІЗОЛЯЦІЮ



Причини інвалідності

- війни і їх наслідки;
- стихійні лиха і землетруси;
- забруднення середовища;
- епідемії;
- недостатньо розроблені програми первинної медико-санітарної допомоги та обслуговування;
- нещасні випадки на виробництві, при виконанні сільськогосподарських робіт та дорожньо-транспортні аварії;
- непомірне споживання ліків, неправильне застосування лікувальних препаратів та використання наркотиків;
- зростання населення та урбанізація



Причини ізоляції осіб з інвалідністю

- висока частка безграмотного населення, яка має слабе уявлення про процедури отримання соціальних послуг, медичного обслуговування та освіти;
- відсутність точних знань про проблеми інвалідності, її причини, попередження та лікування інвалідності;
- існування у суспільстві «клейма ущербності», дискримінації та неправильного уявлення про інвалідність;
- географічна віддаленість, фізичні та соціальні бар'єри;
- відсутність або слабкість інфраструктури відповідних служб в області соціальної допомоги, охорони здоров'я, освіти, професійно-технічної підготовки та працевлаштування;
- надання другорядного значення в соціальному і економічному аспектах діяльності, пов'язаній із створенням рівних можливостей, попередженням інвалідності і відновленням працездатності;
- стреси та інші психосоціальні проблеми, пов'язані зі змінами, що відбуваються у сучасному суспільстві

Тематичний діапазон досліджень

✓ **теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності** (О. В. Андрєєва, 2014–2018; В. А. Горовой, 2010–2013; М. В. Дудко, 2016; В. П. Зайцев, 2009–2011; Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов, 2011; Н. В. Москаленко, 2011–2017; Л. В. Пасічняк, 2017; М. Ю. Ячнюк, 2016; D. Anderson, 2012; M. Napierała, 2013);

✓ **організаційно-методичні підходи адаптивного фізичного виховання** (Н. Г. Байкіна, 1992–2003; І. Б. Грибовська 2001; С. П. Демчук, 2015–2016; В. В. Джевага, 2017; О. В. Колишкін, 2004; І. М. Ляхова, 2005; О. Маслова, М. Гопей, 2015–2018; Т. Ричок, 2018; І. В. Хмельницька, 2006; Л. В. Шапкова, 1999–2007 та ін.);

✓ **корекція показників фізичного, психологічного станів і рухових порушень осіб засобами адаптивної фізичної рекреації** (Н. Г. Байкіної, 2015; І. П. Випасняка, 2007–2016; І. М. Ляхової, 2005; С. П. Савлюк, 2014–2017; Т. М. Ричок, 2018; Joseph P. Winnick, 2010);

✓ **адаптивна рухова рекреація як засіб підвищення соціальної адаптації дітей і молоді з обмеженими можливостями здоров'я** (Л. О. Акімова, 2013; С. В. Литовченко, 2001–2005; Е. В. Новичихина, 2005; Е. М. Голикова, 2014; Л. Д. Хода, 2008).



Мета навчальної дисципліни

- формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних засад менеджменту і маркетингу використання адаптивної фізичної рекреації у сфері фізичної терапії та ерготерапії, здійснення аналізу управлінсько-організаційних засад функціонування оздоровчо-рекреаційних закладів

Завдання

- ознайомити студентів з організацією, структурою, змістом, сучасними системами, технологіями й передовою практикою оздоровчо-рекреаційної діяльності для осіб із функціональними обмеженнями;

Завдання

- сформувати необхідні теоретичні знання й практичні уміння щодо побудови, організації і впровадження програм адаптивної фізичної рекреації в навчально-виховний, реабілітаційний процес для даного контингенту.



АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Адаптивний
спорт

Адаптивне
фізичне виховання

Спорт
вищих
досягнень

Масовий
(оздоровчо-
рекреаційний)

Адаптивна
фізична
рекреація

Адаптивна
фізична
реабілітація



ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ



Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.
Тема 1. Основи адаптивної фізичної рекреації	10		4			6
Тема 2. Характеристика засобів та методів адаптивної фізичної рекреації	10		4			6
Тема 3. Соціально-гуманістичні аспекти адаптивної фізичної рекреації	8		4			4
Тема 4. Концепція вільного часу як категорія адаптивної фізичної рекреації	10		4			6
Тема 5. Адаптивна фізична рекреація та здоров'я осіб з інвалідністю	12		6			6
Тема 6. Адаптивна фізична рекреація як засіб оздоровлення для осіб з вадами з слуху	10		4			6
Тема 7. Адаптивна фізична рекреація для осіб з вадами ОРА	10		4			6
Тема 8. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності для осіб з інтелектуальними порушеннями	12		6			6
Тема 9. Особливості адаптивної рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб з вадами зору	8		4			4
Усього	90		40			50

ОСНОВНІ ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

екскурсії,
туристичні
походи



дні здоров'я,
зльоти, спортивні
змагання



фізичні вправи

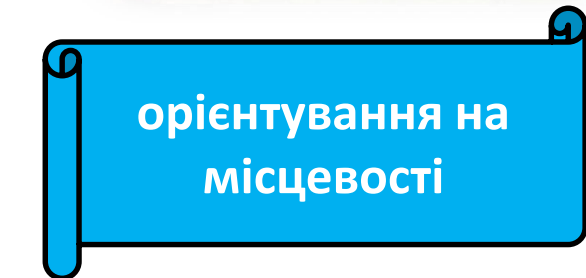


елементи спорту

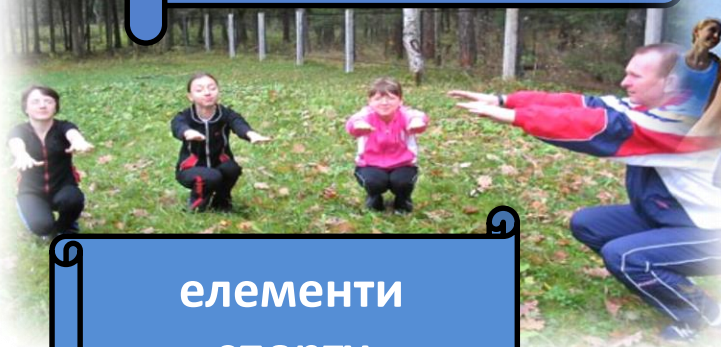
фізкультурні свята,
спартакиади



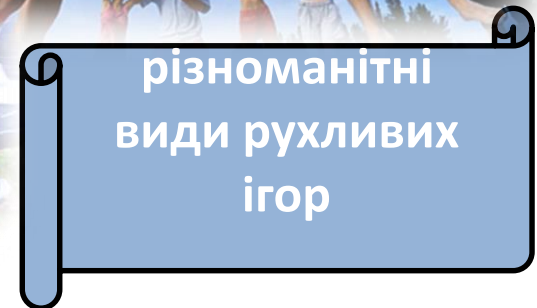
орієнтування на
місцевості



елементи
спорту



різноманітні
види рухливих
ігор



**Для організації
рекреаційних
занять при
порушенні
ОРА**

1. Створити комфортні умови - підготовлені до занять ігри, які повинні бути безпечними, зрозумілими та розширювати обсяг руху, зводити до мінімуму патологічні реакції;
2. Спеціальне облаштування оточення - безпечна основа заняття (прибрати небезпечні предмети, якщо, наприклад, гімнастичне спорядження не можливо прибрати із залу, відсунути його в куточок, і прикрити матами і т.д.);
3. Заняття можна продовжити за часом або скоротити, якщо в цьому виникає необхідність;
4. Заняття повинні бути привабливими для займаючихся - повинні викликати бажання до прикладання зусиль (в цьому можуть допомогти: музика, застосування кольорових предметів, які видають звуки, заохочувальний контакт з дорослими чи іншими дітьми);
5. Залучення до рекреаційних занять практично здорових осіб
6. Відчуття можливості (мінімальними зусиллями можна досягти максимального ефекту);
7. Отримання нових, невідомих досі вражень.



Доведено, що фізичні вправи є ефективними засобами корекції та компенсації рухової діяльності **людей з порушенням сенсорних систем**. Фахівцями виявлено позитивний вплив тренувальних занять на оптимізацію рухової діяльності даного контингенту

- загально розвиваючі фізичні вправи
- вправи для розвитку координації
- циклічні аеробні вправи (біг, ходьба, їзда на велосипеді)
- елементи гімнастики/акробатики
- дихальні вправи (з тривалим видихом)
- вправи для хребта
- танцювально-ритмічні вправи(танці)
- бадмінтон, баскетбол, боротьба, боулінг, волейбол, гольф, дзюдо, футбол, хокей, хокей із м'ячем, шашки, шахи



Засоби
АФР



У рекреаційному процесі слід досягати позитивних рухових і емоційних реакцій дитини у відповідь на стимули, такі, як посмішка, комплекс поживавлення, сміх, агукування, оскільки саме реакції дитини на стимули дозволяють контролювати процес фізичної рекреації



- **Мета АФР людей з вадами зору** — гарантувати максимальну свободу, ефективність, економічність і безпеку рухової активності.

Загальні завдання:

- розвивати здатність спрямовано пересуватися у просторі;
- формувати вміння (навички) успішно і безпечно взаємодіяти із середовищем і предметами, які його наповнюють, виконувати життєво необхідні точні, результативні, економічні дії.



Засоби АФР при порушенні зору



- вправи для хребта;
- дихальні вправи;
- ритмічна гімнастика;
- рухливі, рекреаційні ігри;
- аеробіка;
- вправи на розслаблення;
- плавання;
- вправи для очей;
- гімнастика;
- танці;



Методичні рекомендації АФР для осіб з інтелектуальними порушеннями:

невелика чисельність групи (перші заняття бажано проводити у групах до 3 осіб або індивідуально в залежності від тяжкості форм аутизму)

використовувати звукові та візуальні сигнали

варіювати навантаження

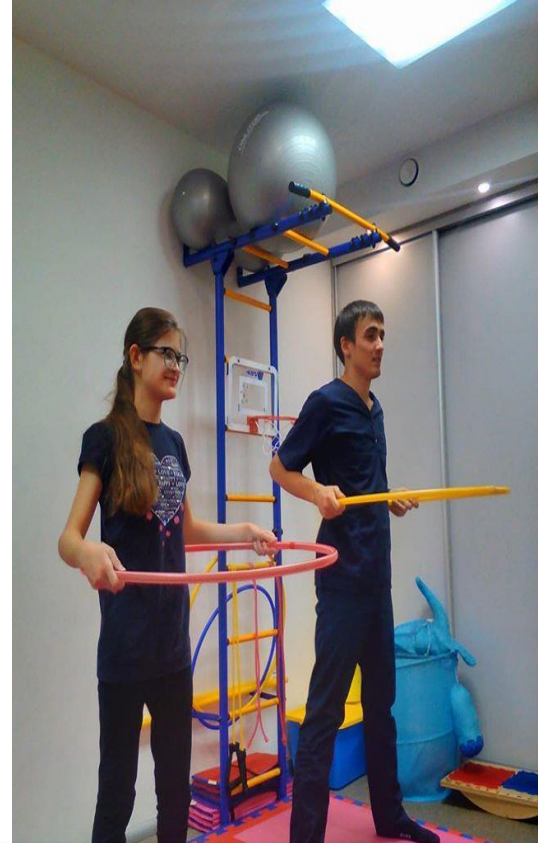
давати гучні голосові команди

використовувати добре продумане організаційно-методичне забезпечення на навчально-тренувальних заняттях

мінімізувати вплив навколишнього середовища

давати малі навантаження, якщо заняття проходить ввечері

давати рекомендації дітям щодо правильного харчування



АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Отриманням
задоволення від
рухової активності
та забезпечення її
біологічної норми

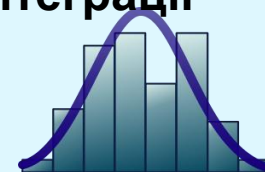
Орієнтування на
ефективне
використання
збережених
аналізаторів
і функцій з
компенсаторно-
корекційним
навантаженням

Вдосконалення
психофізичної
підготовки
до
активного
життя

Формування
мотивів і
розуміння
корисності
виконання
фізичних
вправ

Покращення
розвитку
комунікативних
здібностей

Сприяння
розширенню
можливості
соціальної
інтеграції





Офіційна сторінка кафедри в мережі Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/1531108443851822>

Дякую за увагу