

**Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области**

**«Государственный гуманитарно-технологический университет»  
Ликино-Дулёвский политехнический колледж – филиал ГГТУ**

# **Принципы и подходы к организации урока физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Руководитель физического воспитания**

**ЛДПК – филиала ГГТУ**

**Худов П.В.**

**В мире существуют виды физической культуры: базовая физическая культура, спорт, туризм, профессиональная и т.д.**

**Но также существует и адаптивная физическая культура, которую мы можем отнести для лиц с ограниченными возможностями здоровья. АФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний.**

**Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), с другой стороны, увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.**

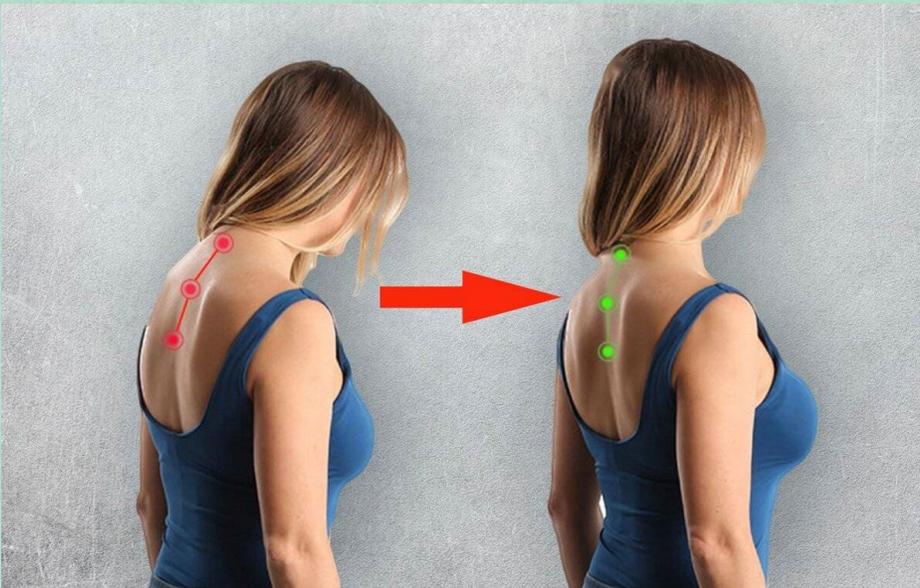
**Цель адаптивной физической культуры :**

- **усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;**
- **укрепление оборонительных свойств организма;**
- **общее оздоровление;**
- **внушение уверенности в своих силах;**
- **улучшение настроения.**

# Цель: Исправить осанку во избежание более серьёзных степеней отклонения позвоночника.

При регулярных занятиях в группе адаптивной физической культуры при сколиозе решаются следующие задачи:

- формирование и укрепление мышечного корсета;
- улучшение координации движений;
- воспитание силовой выносливости;
- активизация кровообращения;
- уменьшение выраженности боли;
- выработка правильной осанки и профилактика её нарушений.



Но также нужно знать, что есть разные степени искривления позвоночника. 4 степени:

**Сколиоз 1 степени** – сутулость, асимметрия таза и плеч.

**Сколиоз 2 степени** – появляется поворот позвонков, опускается таз, увеличивается угол искривления.

**Сколиоз 3 степени** – все признаки сохраняются, прибавляется ослабление брюшных мышц, выпирают ребра, усиливается наклон.

**Сколиоз 4 степени** – позвоночник сильно деформируется, появляется рёберный горб, угол искривления критический.



В нашем случае **3 степень** заболевания  
(отклонение 30 градусов)

## Упражнение 1: Разминка на БигГболе

Плотно прижимаем свою спину к гимнастическому коврику, руки выпрямляем, ставим свои ноги на БигБолл и начинаем легонько бить по нему.

Развивается: Сила и быстрота



## Упражнение 2: Разминка (2) на БиггБоле

По-прежнему ложимся плотно к коврику, но теперь зажимаем мяч ногами, и поднимаем БиггБол. Учитываем, что спина должна прилегать к коврику. Иначе процесс упражнения будет неправильным!!!

В этом упражнении развивается такое физическое качество, как Сила



## Упражнение 3: Повороты с мячом

Зажимаем мяч двумя ногами в области колена и икр, и потихоньку поворачиваем ноги и сам мяч до упора в ту или иную сторону. Важно: чтобы при этом руки, спина и само туловище не отрывались от пола.

Развивается: Гибкость



## Упражнение 4: Повороты с мячом + голова

Делаем всё также, только теперь синхронно поворачиваем вправо или влево ноги и голову, чтобы спина была плотно прижата к полу.

Развивается: Гибкость



## Упражнение 5: Маленькие хоготки

Ложимся на коврик, руки врозь, и ставим ноги на пол так, чтобы пятки касались пола (и держали сами ноги). Маленькими «шажочками» отводим в одну и в другую сторону таз до упора и держим.

Развивается: Гибкость



## Упражнение 6: Гантели с утёнком

Берём гантели, ложимся точно таким же принципом, и делаем малые, но частые обороты руками на весу

Развивается: Сила



## Упражнение 7: Гантели с полным оборотом

Берём гантели, ложимся точно также, возводим руки ниже торса и делаем врозь полный оборот руками на весу, не спеша.

Развивается: Сила



## Упражнение 8: Червячок

С гантелями, лёжа на гимнастическом коврике, поднимаем руки, ноги и голову, и держим 7-10 секунд.

Развивается: Гибкость



## Упражнение 9: Катание

Снова берём БигБолл, садимся на колени и вместе с мячом делаем катание на нём. Затем возвращаемся назад и выполняем упражнение точно также.

Развивается: Ловкость



## Упражнение 10: Отжимание на мяче

Садимся на колени и вместе с мячом делаем катание на нём. Потом корректируем желательное положение тела так, чтобы мяч находился ниже колен (или на их уровне). Затем делаем обычные медленные отжимания.

Развивается: Сила и ловкость



## Упражнение 11: Балансирование

Ложимся на гимнастический мяч и пытаемся распределить массу тела так, чтобы мы в итоге не упали с него.

Развивается: Ловкость



# Бонусное упражнение: Вис на турнике

Самое простое упражнение в технике, но нужно иметь выдержку.

Хватаемся за перекладину и висим столько, сколько можем.

Развивается: Сила



**Заключение: Адаптивная физическая культура - один из ключевых элементов лечения и профилактики сколиоза, позволяющая оказывать на мышцы всего тела ассиметричную нагрузку, расслабляя одни мышцы и тренируя другие, что приводит к укреплению мышечного каркаса позвоночника и помогает ему удерживаться в правильном положении.**

**Таким образом, можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура имеет огромное значение при лечении и профилактики сколиоза.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!