

## **Методические рекомендации**

«Адаптивная физическая культура. Движение – кладовая жизни».

**Разработал:**

Инструктор-методист

по адаптивной физической культуре

и адаптивному спорту

Черемных Елена Андреевна

Югорск, 2025

## Движение = жизнь

К 60-65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. **Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки».** При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

**Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей и у людей с ограниченными возможностями к жизнедеятельности, ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней.**

Чтобы сохранить здоровье необходимо придерживаться **принципов сбалансированной двигательной активности.** Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности.

Роль адаптивной физической культуры в жизни человека достаточно велика. **В отличие от физической культуры адаптивная физическая культура сталкивается с людьми, имеющими проблемы со здоровьем.** Это обстоятельство требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры к нуждам данной возрастной категории занимающихся.

Эффективность занятий адаптивной физкультурой во многом зависит от того, насколько грамотно эти занятия организованы, насколько при их подборе были учтены индивидуальные особенности клиентов, а

также от того, с каким настроением специалист подходит к выполнению возложенных на него задач. Другими словами, **специалист является ключевой фигурой при осуществлении процесса реабилитации, поэтому к его подготовке нужно подходить особенно тщательно.**

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Во время занятия специалист дает клиентам необходимые пояснения, показывает упражнения (в т.ч., используя наглядный материал), оказывает непосредственную помощь при выполнении двигательных действий, контролирует правильность выполнения упражнений и состояние участников. Основным принципом, который при этом реализуется — видеть всех и видеть все.

**Специалист по АФК обязан не только обеспечить наиболее эффективную организацию деятельности занимающихся, но и предусмотреть при этом необходимые меры безопасности.**

В конце занятия целесообразно подведение итогов и рекомендации по режиму отдыха. Завершая каждое занятие, специалист напоминает клиентам, что **дополнительная физическая нагрузка в течение дня нецелесообразна и может нанести вред здоровью.** Для закрепления положительного эффекта полезны прогулки на свежем воздухе, а также повторение комплекса дыхательной гимнастики, который включен в программу занятий.

**Цель программы:** улучшение качества жизни людей пожилого возраста и людей с ОВЗ посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

**Задачи:**

- создание условий формирования здорового образа жизни, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

**Целевая группа:** неработающие граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**У граждан пожилого возраста и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.**

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется **чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое**, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. **Главное внимание обращаем на характер исполнения.**

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Гимнастические упражнения

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. (упражнения с гимнастическими палками)

- Круговые вращения плечами
- Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях

#### **Развитие мышц туловища и шеи**

- Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны
- Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений
- Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны

#### **Упражнения для мышц ног и таза**

- Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища
- Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу
- Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах
- Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки

#### **Танцевальные упражнения**

Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию.

#### **Упражнения для развития гибкости**

Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Дыхательные упражнения.** Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

**Корректирующие упражнения.** Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, с палками.

На самом деле за сложным объяснением стоят **нехитрые, но очень полезные для людей всех возрастов (особенно для пожилых людей) упражнения**, которые выполняются как с предметами, например, гимнастическими палками, обручами, мячами, гантелями, так и без них. Занятия проходят на снарядах, в числе которых гимнастическая стенка или скамейка, а также на тренажерах

**Контроль и дозирование нагрузок.**

**При проведении занятий с гражданами пожилого возраста и людьми с ОВЗ необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться увеличению и снижению нагрузки**, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся.

При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. **Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.**

**Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшат вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.**

**В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.**

**Занимаются адаптивной физической культурой всегда под присмотром специалиста.** Он выполняет несколько важных функций. Во-первых, подробно и доходчиво объясняет значение того или иного упражнения и его влияния на организм. Во-вторых, он проследит за тем, чтобы соблюдалась безопасность выполнения — что подопечный держит осанку, правильно дышит, не теряет ориентацию в пространстве.

**И все же не стоит забывать, что адаптивная физическая культура носит индивидуальный характер.** То есть упражнения подбираются с учетом диагноза пожилого человека, его мобильности, возраста и многого другого.