ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра фітнесу і рекреації

Шевців У. С.

ЛЕКЦІЯ 4

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ПРИ СЛІПОТІ

з навчальної дисципліни
«Адаптивна фізична рекреація»
рівень вищої освіти «магістр»
для студентів 6 курсу

факультету педагогічної освіти

В лекції розглянуто тему залучення людей з вадами зору до фізичної рекреації. Висвітлені основні поняття і визначення сліпоти, мета та завдання.

Мета фізичної рекреації людей з вадою 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. Специфічні завдання:

•розвивати стійкість, статичну і динамічну рівновагу; сприйняття навколишнього середовища окремими сенсорними системами, а також сприйняття простору в цілому;

•удосконалювати навички орієнтування у просторі за допомогою неушкоджених сенсорних систем;

•ліквідувати скутість та обмеження рухів;

•розвивати здатність відчувати й оцінювати швидкість рухів, їхню амплітуду, ступінь навантаження й розслаблення м’язів;

•удосконалювати усі характеристики рухів;

•розширювати рухові уявлення, рухову пам’ять, обсяг рухових умінь (навичок);

•коректувати недоліки фізичного розвитку, розвивати спритність, силу;

•при слабкобаченні — розвивати зорово-моторні реакції.

Методи навчання

Заняття з адаптивної фізичної рекреації повинні проводитися з використанням тифлологічних пристосувань, які покращують орієнтування незрячих людей і гарантують безпеку під час занять.

Важливою є точна оцінка тренера (або його помічника) рухів, які виконує учень, передбачених кожною методикою. Введення термінових коректив сприяє найефективнішому навчанню диференціювання точності рухів у просторі, у часі та за ступенем м'язових зусиль. Метод словесного описування дій, які необхідно виконувати спортсмену-адаптанту, містить опис частин тіла, що беруть участь у виконанні цих рухів.

Контроль техніки виконання, активізація та поглиблення сприйняття, оцінка результатів, напрям поведінки тих, кого навчають, вимагають більшої майстерності володіння словом.

Метод вибірково-сенсорної демонстрації має на увазі відтворення окремих рухів (частіше за все часових і просторовочасових) за допомогою апаратурних пристроїв, які дозволяють сприйняти на слух параметри, що засвоюються (наприклад, акустична демонстрація за допомогою метронома або радіоапаратури).

Метод спрямованого «відчування» рухів у простіших випадках виражається зосередженням уваги учня, на сприйняття сигналів від м'язово-зв'язкового апарату у крайніх точках амплітуди рухів.

У процесі тренування вдосконалюють пропріоцепцію. Так, рекомендується повторювати пояснення і показ правильного виконання вправ 4-8 разів, після чого вислухати 2-3 відповіді учнів, про виконання вправ. Після цього викладач пояснює положення окремих частин тіла у вправі, а діти, виконуючи її, визначають і оцінюють точність рухів. Після закріплення рухової техніки переходять до вдосконалення навички в ускладнених умовах.

Як спеціальний метод можна розглядати застосування спеціальних тренажерів і різних пристосувань, що «примусово» задають параметри рухів, які вимагаються, дозволяючи практично відчути їх.

Отже, певними особливостями методики АФВ при сліпоті є розвиток:

•м'язово-суглобового відчуття;

•орієнтування у просторі;

•орієнтування у часі.

•здатності відчувати темп і бистроту рухів, їхню амплітуду і ступінь навантаження м'язів.

Рекомендована література

Основна:

1. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб / Г. М. Бойко. – Київ : Талком, 2014. – 168 с
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко : наук. моногр. – Полтава : АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д. П. Винник; под ред. Джозефа П. Винника; [пер. с англ. И. Андреев]. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
4. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник / Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А. Алфьоров, О. І. Кравченко [та ін.]. – Дніпропетровськ : ДДІФК, 2013. – 137 с.

Допоміжна:

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации : учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Адирхаєв С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді України з особливими потребами / С. Адирхаєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 142-144.
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
4. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2006. – 324 с.
5. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт для всех на пороге 21 века // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5.
6. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов // Физкультура и спорт. – 1990. – № 2.
7. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію / А.С. Вовканич. – Львів : Укр. технології, 2008. – 200 с.
8. Гаврюшенко Г. В. Сучасний стан організації навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями у вітчизняній системі закладів вищої освіти / Г. В. Гаврюшенко // Запорожский медицинский журнал. – 2006. – Т. 2, №5(38). – С. 162–164.
9. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Галкин Ю. П. ; С. - Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1997. – 32 с.
10. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
11. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / Евсеев С. П., Шапкова Л. В. – Москва : Советский спорт, 2000.
12. Калинкин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Калинкин Л. А., Матов В. В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.
13. Курортолечение и физиотерапия / под ред. проф. Боголюбова. – Москва : Медицина, 1985. – 285 с.

14. Моисеева И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 30–31.
15. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. – Київ : Олімпійськая література, 2001. – 402 с.
16. Николаев А.Н. Социальная и спортивная психология / А. Н. Николаев. – Санкт-Петербург : С. Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 74 с.
17. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 354 с.
18. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – Санкт-Петербург : Нестор, 2005. – 165 с.
19. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
20. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [учебное пособие] / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2007. – 296 с.
21. Физическая реабилитация : [учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по стандарту «Адаптивная физическая культура»] / под общей ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 608 с.
22. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: новые идеи технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – Москва, 1998.
23. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 2.
24. Физкультурная рекреация и спорт для всех / Бердус М. Г., Чувилин В. В., Боген М. М., Бердус Г. И. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002.
25. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2013. – 78 с.
26. Частные методики адаптивной физической культуры : [учебное пособие] / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
27. Чудна Р. В. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти : дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Рада Валентинівна Чудна – Київ, 2003. – 195 с.
28. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – Киев : Наукова думка, 2000. – 358 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

29. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/
30. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/