

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра дефектології та фізичної реабілітації

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Форостян Ольга Іванівна

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів
затверджені на засіданні кафедри дефектології та фізичної реабілітації

Протокол № 1 від 26 серпня 2020 року

Завідувачка кафедри дефектології та

фізичної реабілітації  О. І. Форостян

ЗМІСТ

Адаптивна фізична культура і спорт у структурі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.....	4
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	6
Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (за вибором).....	8
Контрольні засоби перевірки результатів практичної та самостійної роботи.....	10
Рекомендовані джерела інформації.....	13

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальна дисципліна «Адаптивна фізична культура і спорт» є профілюючим предметом спеціального призначення, що забезпечує широку теоретичну та практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури і тренера. Спеціальна система знань і вмінь з адаптивної фізичної культури і спорту забезпечує: 1) засвоєння теоретико-методологічних засад з адаптивної фізичної культури і спорту; 2) самостійне розроблення й упровадження нових шляхів побудови раціональної системи організації адаптивного фізичного виховання та спорту; 3) усвідомлення актуальних питань взаємозв'язку психофункціонального стану людини з адаптаційними механізмами організму під впливом фізичних навантажень різної спрямованості; 4) дозування фізичних навантажень з урахуванням вихідного стану психосоматичного здоров'я індивіда; 5) дотримання необхідних вимог до проведення занять з адаптивної фізичної культури з метою попередження травматизму; 6) впровадження заходів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я різних контингентів населення за допомогою раціональної рухової активності. Саме від оволодіння основними положеннями освітнього курсу з адаптивної фізичної культури і спорту залежить професійна компетентність майбутніх педагогів з фізичної культури та тренерів.

Маємо занотувати, що фахівцям з фізичного виховання та спорту слід орієнтуватись у важливих питаннях, пов'язаних із допуском до фізичних навантажень різних груп населення, оволодіння засобами адаптивної фізичної культури і спорту.

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретико-методологічні засади, принципові та дискусійні питання з адаптивної фізичної культури і спорту з включенням новітніх матеріалів, що забезпечує творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами.

Опануванню навчальною дисципліною «Адаптивна фізична культура і спорт» буде сприяти виконання завдань передбачених у методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів. Удосконалення ефективності освітнього процесу забезпечує передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, зокрема підготовка студентами аналітичних доповідей за визначеною тематикою.

Мета навчальної дисципліни: забезпечити опанування здобувачами загальних понять і закономірностей щодо адаптування людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища; оволодіти методикою адаптивного фізичного виховання осіб різної нозології. Сформувати загальні та фахові компетентності з розроблення методик і готовність впровадження їх з профілактичною метою для швидшого і повноціннішого відновлення здоров'я і попередження ускладнень захворювання.

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 4. Розробляти нові технології, засоби і методи для занять адаптивним фізичним вихованням і спортом.

ПРН 7. Пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

ПРН 11 Використовувати аналітичні підходи до аналізу ситуацій в сфері фізичної культури і спорту, досліджувати об'єкти і суб'єкти професійної діяльності, розробляти цілісні програми досліджень в галузі фізичної культури і спорту.

Студент в результаті опанування дисципліни має:

знати:

- досягнення світової та вітчизняної науки і практики у адаптивному фізичному вихованні;
- визначає методичні прийоми та навички у адаптивній фізичній культурі;
- визначає зміст основних принципів, методів і засобів адаптивної фізичної культури;
- класифікує зміст видів адаптивної фізичної культури;

уміти:

- організовувати і проводити заняття з адаптивної фізичної культури;
- формулювати мету та основні завдання у адаптивній фізичній культурі;
- застосовувати методи дослідження у науково-дослідній роботі в сфері адаптивної фізичної культури;
- ідентифікувати основні теорії, принципи, методи адаптивного фізичного виховання.
- проводити аналіз теоретико-експериментальних даних та втілювати в практику результати наукових досліджень;
- аналізувати передовий досвід педагогів-новаторів.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності

Інтегральна компетентність:

Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень;
- ЗК 6. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
- ЗК 9. Здатність діяти соціально відповідальне та свідомо
- ЗК 10. Здатність до безперервної самоосвіти

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- СК 2. Здатність використовувати в професійній діяльності інноваційні технології, сучасні засоби і методи адаптивної фізичної культури і спорту;
- СК 5. Здатність організовувати індивідуальну та колективну роботу зі всіма категоріями населення в конкретних видах фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
- СК 9. Здатність до розробки і реалізації програм предзмагальної, змагальної, підготовки, засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, іспит.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ**
Розподіл годин самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
	Модуль 1.			Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування виконання практичних завдань
1	Сучасні проблеми адаптивного фізичної культури. Основні вихідні поняття адаптивної фізичної культури	16	20	
2	Принципи та засоби адаптивної фізичної культури. Методи та форми адаптивної фізичної культури	14	20	
3	Програмування занять з розвитку силових та швидкісних здібностей в адаптивній фізичній культурі	10	16	
4	Програмування занять з розвитку витривалості та гнучкості в адаптивній фізичній культурі	10	16	
	Модуль 2.			Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування виконання практичних завдань
1	Методика адаптивна фізична культура осіб з вадами слуху та зору	6	12	
2	Методика адаптивна фізична культура при порушеннях опорно-рухового апарату та при розумовій відсталості.	8	10	
3	Значущість лікувально-педагогічного контролю. Загальні наслідки та застереження для фізичного виховання та спорту	8	12	
4	Класифікація спортсменів в адаптивному спорті. Завдання та засоби корекційно-реабілітаційної програми.	8	10	
	Разом	80	116	

**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ
МОДУЛЯМИ**

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика адаптивного фізичного виховання. Принципи, функції, засоби, методи адаптивного фізичного виховання.

Тема 1. Організація адаптивної фізичної культури в Україні.

1. Основні поняття адаптивної фізичної культури.
2. Характеристика АФК в Україні.
3. Історія процесу інтеграції людей з особливими потребами.
4. Структура системи фізичного виховання аномальних дітей.
5. Зміст законодавчих основ адаптивної фізичної культури в Україні.
6. Зміст спеціальних методів, які використовуються в адаптивній фізичній культурі.
7. Матеріально-технічне забезпечення процесу адаптивної фізичної культури.

Тема 2. Принципи та засоби адаптивної фізичної культури. Методи та форми адаптивної фізичної культури

1. Мета і завдання адаптивної фізичної культури.
2. Принципи адаптивної фізичної культури.
3. Педагогічні функції. 12. Соціальні функції.
4. Засоби адаптивної фізичної культури.
5. Методи адаптивної фізичної культури.
6. Застосування різних методів формування дії по етапах.
7. Форми адаптивної фізичної культури.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних здібностей в адаптивній фізичній культурі.

Тема 3. Програмування занять з розвитку силових та швидкісних здібностей в адаптивній фізичній культурі

1. Рух – ведучий фактор розвитку рухових якостей.
2. Принцип діагностики рівня розвитку фізичних здібностей.
3. Розвиток силових здібностей.
4. Методи розвитку силових здібностей.
5. Розвиток швидкісних здібностей.
6. Методи розвитку швидкісних здібностей.

Тема 4. Програмування занять з розвитку витривалості та гнучкості в адаптивній фізичній культурі

1. Розвиток витривалості.
2. Методи розвитку витривалості.
3. Розвиток гнучкості.
4. Методи розвитку гнучкості.

Модуль 2.

Змістовий модуль 3. Адаптивна фізична культура осіб з психофізичними вадами.

Тема 1. Методика адаптивна фізична культура осіб з вадами слуху та зору

1. Характеристика дітей з порушенням слуху.
2. Компенсаторні механізми в розвитку дітей з порушенням слуху.
3. Мета і завдання адаптивної фізичної культури при вадах слуху.
4. Особливості методики адаптивного фізичного виховання при вадах слуху.
5. Засоби адаптивного фізичного виховання при вадах слуху.
6. Загальні відомості про сліпоту та слабкозорість.
7. Характеристика дітей з вадами зору.
8. Протипоказання до фізичних навантажень при вадах зору.
9. Особливості методики адаптивного фізичного виховання при вадах зору.
10. Методи навчання руховим діям при вадах зору.
11. Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою осіб з вадами зору.
12. Засоби адаптивного фізичного виховання при вадах зору.

Тема 2. Адаптивна фізична культура при порушеннях опорно-рухового апарату та при розумовій відсталості.

1. Адаптивна фізична культура при розумовій відсталості, аутизмі та затримці психічного розвитку.

2. Затримка психічного розвитку і його причини.
3. Пізнавальна та емоційно-вольова сфера дітей із затримкою психічного розвитку.
4. Фізичний розвиток і рухові здібності дітей із затримкою психічним розвитком.
5. Особливості методики адаптивної фізичної культури дітей різного віку із затримкою психічного розвитку.
6. Адаптивна фізична культура при дитячому церебральному паралічу та інших розладах опорно-рухового апарату.
7. Особливості адаптивного фізичного виховання при розладах опорнорухового апарату: нанізм, м'язова дистрофія, ревматоїдний артрит, розсіяний склероз, міастенія та інші.
8. Особливості методики занять адаптивною фізичною культурою при ураженнях спинного мозку.
9. Засоби адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку.

Змістовий модуль 4. Контроль в адаптивній фізичній культурі. Класифікація спортсменів в адаптивному спорті.

Тема 3. Медико-педагогічний контроль в адаптивній фізичній культурі. Характеристика змісту занять з адаптивної фізичної культури.

1. Завдання медико-педагогічного контролю в адаптивній фізичній культурі.
2. Стапний, поточний й оперативний контроль в адаптивній фізичній культурі.
3. Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні.
4. Спрямованість змісту занять адаптивного фізичного виховання.
5. Характеристика змісту занять адаптивного фізичного виховання.
6. Заняття по адаптивному фізичному вихованню дошкільнят та школярів.
7. Заняття по адаптивному фізичному вихованню у вищих навчальних закладах.

Тема 4. Класифікація спортсменів в адаптивному спорті. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній культурі.

1. Принципи класифікації осіб в адаптивному спорті
2. Види класифікацій
3. Система організації і проведення медичної класифікації
4. Система організації і проведення спортивнофункціональної класифікації
5. Основні групи осіб, які займаються адаптивним спортом (класифікація спортсменів)
6. Профілактика травматизму в адаптивному фізичному вихованні.
7. Рекомендації до профілактики травм і підвищення безпеки занять.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ЗА ВИБОРОМ)

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконуються до практичного заняття з відповідної теми.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Обсяг 2 - 5 стор. формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007; шрифт – Times New Roman, розмір – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абз. відступ – 1,25 см; поля – 2 см.

- Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді: назва тез (великі літери, шрифт – напівжирний); прізвище та ініціали автора (ів) (шрифт – напівжирний); місце навчання; місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна; текст.
- Назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І. І._тези).
- Використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література:». У тексті виноска позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Сідоров, 2003: 45).

№	Приблизна тематика тез навчальної доповіді	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Історичний аспект становлення адаптивної фізичної культури	20	20
2.	Методологічні підходи до супроводу занять з адаптивного фізичного виховання та спорту		
3.	Методи розвитку фізичних якостей і здібностей у адаптивній фізичній культурі та спорті		
4.	Медико-педагогічний контроль занять з адаптивного фізичного виховання і спорту		
5.	Значення проведення самоконтролю у процесі адаптивного фізичного виховання та спортивної діяльності		
6.	Методи навчання спортивної техніки при сліпоті.		
7.	Методика розвитку фізичних здібностей дітей з порушеннями слуху		
8.	Методика розвитку фізичних здібностей дітей з порушеннями зору		
9.	Методика розвитку фізичних здібностей дітей з порушеннями слуху		
10.	Методика розвитку фізичних здібностей дітей з порушеннями розумового розвитку		
11	Методика адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку		
13	Методика адаптивного фізичного виховання при порушеннях опорно-рухового апарату		
На виконання теми за вибором		20	20

Зразок оформлення тез доповідей:

МЕТОДОЛОГІЯ ОФОРМЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО ВИСНОВКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОМПЛЕКСНОГО МЕДИЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ.

Іванова І. І.

Магістрант 1 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Текст...Текст...Текст...Текст...

Література

1. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання. навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 208 с.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Характеристика АФВ в Україні.
2. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання.
3. Принципи адаптивного фізичного виховання.
4. Засоби адаптивного фізичного виховання.
5. Методи адаптивного фізичного виховання.
6. Застосування різних методів формування дії по етапах.
7. Форми адаптивного фізичного виховання.
8. Методи формування знань.
9. Методи навчання руховим діям.
10. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей.
11. Методи виховання особистості.
12. Методи організації взаємодії педагога і учня.
13. Форми організації адаптивного фізичного виховання.
14. Рух – ведучий фактор розвитку фізичних здібностей.
15. Залежність розвитку фізичних здібностей від рухових режимів.
16. Етапи розвитку фізичних здібностей.
17. Розвиток фізичних здібностей.
18. Тестування при глухоті.
19. Особливості методики.
20. Основні поняття адаптивного фізичного виховання при сліпоті.
21. Методи навчання спортивної техніки при сліпоті.
22. АФВ при порушеннях ОРА.
23. Завдання АФВ при ураженнях спинного мозку.
24. Методичні вказівки під час занять ФВ при ушкодженнях спинного мозку.
25. Загальна характеристика АФВ при ДЦП.
26. Особливості методики при ДЦП.
27. Загальна характеристика АФВ при відхиленні розумового розвитку.
28. Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні.
29. Організаційна структура Паралімпійського спорту.
30. 9. Керівні організації Паралімпійського спорту.
31. 10. Загальна характеристика Паралімпійського спорту
32. Корекційно-реабілітаційна програма для інвалідів-спортсменів – передумова спортивної підготовки.
33. Контроль фізичної підготовленості в корекційно-реабілітаційній програмі.

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Основні поняття адаптивного фізичного виховання.
2. Характеристика АФВ в Україні.

3. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання.
4. Принципи адаптивного фізичного виховання.
5. Педагогічні функції.
6. Соціальні функції.
7. Засоби адаптивного фізичного виховання.
8. Методи адаптивного фізичного виховання.
9. Застосування різних методів формування дії по етапах.
10. Форми адаптивного фізичного виховання.
11. Методи формування знань.
12. Методи навчання руховим діям.
13. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей.
14. Методи організації взаємодії педагога і учня.
15. Форми організації адаптивного фізичного виховання.
16. Рух – ведучий фактор розвитку фізичних здібностей.
17. Залежність розвитку фізичних здібностей від рухових режимів.
18. Етапи розвитку фізичних здібностей.
19. Принцип діагностики рівня розвитку фізичних здібностей.
20. Розвиток силових здібностей.
21. Розвиток швидкісних здібностей.
22. Розвиток витривалості.
23. Розвиток гнучкості.
24. Основні поняття, мета і завдання.
25. Тестування при глухоті.
26. Основні поняття адаптивного фізичного виховання при сліпоті.
27. Мета і завдання.
28. Методи навчання спортивної техніки при сліпоті.
29. АФВ при станах після ампутації.
30. Мета завдання, засоби.
31. АФВ при порушеннях ОРА.
32. Завдання АФВ при ураженнях спинного мозку.
33. Засоби АФВ при ураженнях спинного мозку.
34. Методичні вказівки під час занять ФВ при ушкодженнях спинного мозку.
35. Загальна характеристика АФВ при ДЦП.
36. Особливості методики при ДЦП.
37. Загальна характеристика АФВ при відхиленні розумового розвитку.
38. Завдання та засоби АФВ при відхиленні розумового розвитку.
39. Медично-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні.
40. Методи контролю ефективності навчального процесу а адаптивному фізичному вихованні.
41. Переважна спрямованість змісту занять по адаптивному фізичному вихованню.
42. Характеристика змісту занять по адаптивному фізичному вихованню.
43. Організаційна структура Паралімпійського спорту.
44. Керівні організації Паралімпійського спорту.
45. Загальна характеристика Паралімпійського спорту.
46. Структура Міжнародного Паралімпійського комітету.
47. Функціональні класифікації спортсменів-інвалідів у різних видах спорту.

48. Зміст корекційно-реабілітаційної програми.
49. Рекомендовані види спорту корекційно-реабілітаційної програми.
50. Контроль фізичної підготовленості в корекційно-реабілітаційній програмі

ГЛОСАРІЙ

Адаптивна фізична культура – соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур. **Адаптивне фізичне виховання (АФВ)** – наука, що вивчає процес різних аспектів фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові. **Адаптивна реабілітація** спрямована на відновлення у людей з обмеженими фізичними спроможностями тимчасово втрачених або порушених функцій (крім втрачених або порушених на тривалий час у зв'язку з основним захворюванням – причиною інвалідності) після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, які виникли у процесі будь-якого виду діяльності або будь-яких життєвих обставин;

Адаптивна рекреація спрямована на активізацію, підтримання й відновлення фізичних сил, які витрачаються людьми з обмеженими фізичними спроможностями за час будь-якої діяльності: роботи, навчання, спорту і на профілактику стомлення, на розваги, цікаве проведення вільного часу, оздоровлення, покращання кондиції, “підвищення рівня життєздатності через задоволення”.

АФВ відрізняється від фізичної реабілітації присутністю в його змісті значного об'єму спортивних ігор і рекреативних заходів, цілеспрямованістю на залучення до спортивних занять по можливості щонайбільшої кількості учасників – як інвалідів, так і здорових.

АФВ відрізняється від спорту адаптаційно-оздоровчою спрямованістю і орієнтацією на досягнення передусім взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги і дружніх відносин, які забезпечують об'єднання людей з різними фізичними можливостями. Адаптивне фізичне виховання – наука, яка вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди які-небудь функціональні можливості, в тому числі і рухові.

Дефектологія – система наук, яка вивчає психофізичні особливості розвитку осіб з фізичними і психічними недоліками, закономірності їх виховання і навчання. Дефектологія об'єднує ряд спеціальних напрямів: олігофренопедагогіку – розвиваюче виховання розумово відсталих осіб, сурдопедагогіку – педагогіку глухих і слабочуючих, логопедію – корекцію мовних порушень, тифлопедагогіку – педагогіку сліпих і слабоворих, тифлосурдопедагогіку – виховання, розвиток, адаптацію і реабілітацію сліпоглухонімих людей.

Екстремальні види рухової активності – компоненти (види) адаптивної фізичної культури, що задовольняють потреби осіб з відхиленнями в стані здоров'я в ризику, підвищеній напрузі, потребі випробувати себе в незвичайних, екстремальних умовах, об'єктивно і (або) суб'єктивно небезпечних для здоров'я і навіть для життя.

Індивідуальна програма реабілітації і адаптації інваліда – комплекс оптимальних для конкретної людини видів, форм, об'ємів, термінів і порядку проведення реабілітаційних заходів.

Інвалід – особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювань, травм або природжених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження життєдіяльності людини, потреби в соціальній допомозі та захисті. Інвалідність – повна або часткова втрата внаслідок захворювання, травм і вроджених дефектів, здатності до самообслуговування, самостійного пересування, спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття

трудовою діяльністю, – тобто стійке порушення (зниження або втрата) загальної або професійної працездатності.

Загартовування – цілеспрямований вплив на організм природними загартовуючи ми засобами з метою підвищення рівня здоров'я шляхом формування механізмів адаптації до несприятливих впливів температури повітря, води, атмосферного впливу, сонячної радіації.

Значення адаптивного спорту полягає в тому, що психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості інваліда; підвищує психоемоційну стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні спроможності організму, підвищує комунікативну активність.

Компоненти (види) адаптивної фізичної культури: адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна рухова реабілітація, адаптивна фізична рекреація, креативні тілесноорієнтовані практики й екстремальні види рухової активності.

Напрями інваспорту: спорт паралімпійський (об'єднує представників п'яти нозологій – інвалідів зору, ампутантів, параплегіків, представників медичної групи з різними пошкодженнями системи руху, а також інвалідів з церебральним паралічем. Головними змаганнями є Паралімпійські ігри);

спорт дефлімпійський (об'єднує інвалідів слуху, а головними змаганнями є Дефлімпійські ігри); спорт людей, які мають вади інтелектуального розвитку (головні змагання – Спеціальні Олімпіади).

Креативні (художньо-музичні) **тілесно-орієнтовані практики** адаптивної фізичної культури визначають, як компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи інваліда) в самоактуалізації, творчому саморозвитку, самовираженні духовної суті через рух, музику, образ (зокрема художній), інші засоби мистецтва.

Лікарсько-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, підвищення рівня здоров'я і удосконалення фізичного розвитку.

Поле зору – це простір, який сприймається одним оком при його непорушному стані.

Принципи адаптивної фізичної культури – найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання.

Олімпійський рух інвалідів – складова сучасного олімпійського руху, що об'єднує організації, спортсменів та інших осіб, зокрема людей з особливими потребами. Згідно з Олімпійською хартією, критерієм належності до олімпійського руху є визнання МОК. Нині МОК визнані Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри та Ігри Спеціальних Олімпіад. Державний комітет України із питань фізичної культури і спорту спільно з Національним олімпійським комітетом забезпечує підготовку і участь інвалідів в Параолімпійських іграх і міжнародних іграх інвалідів. **Спорт інвалідів**, або адаптивний спорт, переслідує мету – формувати у людей з обмеженими фізичними спроможностями високу спортивну майстерність і досягнення ними найвищих результатів у різних видах змагальної діяльності людей, котрі мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. **Світловідчуття** – здатність сітківки сприймати світло і розрізняти його яскравість.

Соціальний захист інвалідів – система правових, економічних і соціально-побутових заходів, спрямованих на забезпечення потреби людей з обмеженими фізичними можливостями у відновленні здоров'я, матеріальному забезпеченні, посиленій професійній і громадській діяльності і реалізацію ними прав и свобод нарівні з усіма громадянами суспільства.

Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімпійська література, 2010. 608 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник. Київ. :Олімпійська література, 2006. 124 с.
3. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч-метод. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2014 – 49 с.
4. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. / М.В. Москаленко та ін. Дніпропетровськ: Інновація, 2014 - 132 с.
5. Карпюк Р. П. Термінологія вищої фізкультурної освіти з напрямку “Адаптивне фізичне виховання”: навч. посіб. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2008. 112 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2.- 448 с.

Допоміжна

1. Байкіна Н. Коррекция психомоторного развития у детей с детским церебральным параличом нетрадиционными формами. *Наука в олимпийском спорте*. Киев : Олимпийская литература, 2006. №1. С. 61-65.
2. Иванова Л. І. Деякі аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 7. С. 114–118.
3. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: монографія. Луцьк : ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2008. – 504 с.
4. Карпюк Р. П. Сущенко Л. П. Історія адаптивного спорту: метод. рекомен. для студентів вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2008. 36 с.
5. Матвеев С. Адаптивный спорт и олимпийское движение. *Наука в олимпийском спорте*. Киев : Олимпийская литература, 2006. – №1. – С. 9 – 15.
6. Мерзлікіна О. А. Тестові завдання з теорії і методики адаптивного фізичного виховання. Київ : ТОВ „Козарі”, 2007. 33 с.
7. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів. (Перше, скорочене видання). Київ : „Нора-прінт”, 2011. 39 с.
8. Синіговець В.І. Особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку з порушенням інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 64. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2009. № 64 С. 510–514.
9. Христова Т.Є., Карабанов Є.О. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни адаптивна фізична культура. Мелітополь, ФОП Силаєва О.В., 2018. 44 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. https://ab.uu.edu.ua/edu-discipline/adaptivna_fizichna_kultura_ta_reabilitatsiya
Адаптивна фізична культура та реабілітація
2. <http://eprints.mdu.org.ua/id/eprint/2607/1/%D0%90%D0%A4%D0%9A%20%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0.pdf>

Адаптивна фізична культура

3. https://eenu.edu.ua/sites/default/files/Files/navchalna_programa_adaptivne_fizichne_v_ihovannya.pdf

Адаптивне фізичне виховання

4. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20963>

Теорія і методика адаптивної фізичної культури

5. https://stud.com.ua/122255/meditsina/vidi_adaptivnoyi_fizichnoyi_kulturi

Види адаптивної фізичної культури