

## Программа занятий по АФК

- Тренировки на координацию и равновесие, что позволяет ребенку лучше формировать внутренние границы своего тела и представления себя в пространстве
- Усложнения тренировочных навыков – постепенное увеличение тренировок на сопротивление для развития мышечной силы

Тренировки по АФК помогают раскрыть потенциальные возможности активно вовлекаемого в процесс преодолением страха и неуверенности в себе. И помогает бороться с имеющимися нарушениями с помощью эмоционального стимулирования. Это неиссякаемый источник положительных эмоций. Положительные эмоции существенно влияют на развитие и формирование детского организма. В значительной степени корректируется психическое состояние детей, снимается умственная усталость, ребенок начинает познавать «мышечную радость».

Коррекционная работа позволяет существенно улучшить динамику по снижению примитивных рефлексов, повышения двигательной силы, развития способности удерживать равновесие тела и ритмических движений.

Программа является одновременно и групповой, предполагая работу в группе и индивидуальной, так как для каждого ребенка разрабатывается свой комплекс упражнений для устранения дефектов и развития потенциала.

В данной подаче тренировки для ребенка есть все необходимое для улучшения динамики, в том числе основанной на эффекте подражания. Благодаря врожденной способности к подражанию дети быстро осваивают отдельные движения, «копируя» тренера и спортсменов. Кроме того, дети много времени проводят в общении со спортсменами.

Как правило, происходит нормализация сна, снижение уровня тревожности до нормы, ребенка покидают страхи как ночные, так и прочие: боязнь высоты, воды, отсутствие опоры, невозможность оставаться продолжительное время в одиночестве. Позитивная динамика отмечается приблизительно через месяц занятий в программе. Ребенок формирует пространственное мышление, появляется возможность адаптивного восприятия схемы собственного тела и своего внутреннего «Я». Изменяется и эмоциональное восприятие тела, объектов, чувства собственного «Я» повышается самооценка.

АФК в целом и все ее виды призваны с помощью рационального организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровья, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровья людей.

Так, в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вторичных нарушений; рекреативные занятия для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к рекреативно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений (В.П. Жиленкова, 1999; Ю. А. Орешкина, 2000).

Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида — это способ существования, объективные условия жизнеспособности (С.П. Евсеев, 1996). Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраняемые функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества.

Оптимальное количество детей в группе не больше 4–7 человек. В конце уроков проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

На групповых уроках занимающиеся благодаря тому, что они склонны к подражанию, быстрее осваивают отдельные движения и навыки, обучаясь и копируя друг– друга. Очень важен эмоциональный фон урока. С этой целью часто используют музыкальное сопровождение.

Когда дети вместе играют, то на фоне положительного эмоционального состояния и соревновательного момента они часто выполняют движения, которые в обычных условиях им недоступны.

Принципы, применяемые на занятиях по АФК:

Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность– потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Особенности дети, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно–пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие – ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть–чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими.
4. Необходимость поощрения. Особенности дети, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.
5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).
6. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)
7. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде – почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.
8. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно как для ребёнка, так и для родителей.

Тесты Озерского объединены в пять групп (по 5 тестов в каждой). Состав и направленность тестов по отдельным сферам двигательного развития. Нами были использованы лишь отдельные блоки тестов в интересующей нас сфере:

1. Статическая координация
  - 1.1. Стойка с закрытыми глазами (в течение 15 секунд)
  - 1.2. Стойка с закрытыми глазами на левой ноге (в течение 15 секунд)
  - 1.3. Стойка с закрытыми глазами на правой ноге (в течение 15 секунд)
  - 1.4. Стойка с закрытыми глазами на носках (в течение 15 секунд)
2. Динамическая координация и соразмерность движений
  - 2.1. Передвижение прыжками на правой ноге
  - 2.2. Передвижение прыжками на левой ноге
  - 2.3. Прохождение лабиринта правой рукой

#### 2.4. Прохождение лабиринта левой рукой

В протоколе обследования фиксируется количество выполненных тестов по группам моторных качеств (за каждый выполненный тест от 0 до 5 баллов). По сумме полученных результатов проводят соотношение соответствия с таблицами норм для испытуемых и определяется тот или иной возрастной уровень моторного развития.

Так же для оценки психоэмоционального состояния занимающихся мы использовали тест (опросник) САН и цветовой тест Люшера (упрощённый). Данные тесты использовались для выявления готовности к работе, общее его психоэмоциональное состояние и готовность к работе.

Психоэмоциональное состояние играет очень важную роль в жизни человека, оказывая влияние на все сферы деятельности. А если речь идёт о ребёнке, то эти показатели считаются основными для полноценного интеллектуального и физического развития. Вот почему так важно вовремя диагностировать и устранить в случае необходимости любые нарушения, связанные с областью эмоций и чувств. Одним из эффективных способов определения самочувствия, настроения и общей активности является методика САН.

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция, которая даётся тестируемому: «Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент».

Интерпретация результатов:

- Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов. Стоит обратить внимание что полюса шкалы постоянно меняются.

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

По общей сумме - от 10 до 70 баллов - можно определить состояние испытуемого данный момент:

- меньше 30 - плохой показатель;
- от 30 до 50 - средний;
- больше 50 - высокий.

Ряд источников предлагает несколько иную систему подсчёта: полученные результаты по каждой шкале нужно поделить на 10. В результате получится средний балл:

- больше 4 - благоприятное состояние;
- 5–5,5 - нормальные показатели;
- меньше 4 - плохое значение.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером, входит в тройку самых популярных (наряду с тестами Айзенка и Кеттелла).

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Поскольку выбор цвета основан на бессознательных процессах, он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть, как это часто случается при использовании опросных методов.

Сторонники применения теста Люшера утверждают, что он позволяет провести быстрый и глубокий анализ личности на основе информации, полученной при простом ранжировании цветов.

В настоящее время существует два варианта теста: краткий и полный.

При применении краткого варианта используется набор (таблица) из восьми цветов (4 основополагающих цвета, 4 дополнительных): — серого (условный номер — 0), темно-синего (1), сине-зеленого (2), красно-желтого (3), желто-красного (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Необходимо выделить максимально предпочитаемый цвет из восьми предложенных, далее выбрать наиболее приятный из оставшихся

Инструкция по проведению тестирования: перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь

соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто во впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций

- первая и вторая — явное предпочтение
- третья и четвертая — предпочтение
- пятая и шестая — безразличие к цвету
- седьмая и восьмая — антипатия к цвету

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

При интерпретации теста САН и теста Люшера использовалась консультация психолога для корректного интерпретирования полученных данных.