

# **ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

Допущено  
Федеральным агентством по физической культуре и спорту  
в качестве учебника для студентов  
высших учебных заведений,  
обучающихся по специальности 032102 – Физическая культура  
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура),  
и учащихся средних специальных учебных заведений,  
обучающихся по специальности  
050721 – Адаптивная физическая культура

Москва  
«Советский спорт»  
2009

УДК 796.011.3(075)

ББК 75.09

Ч-25

**Рецензенты:**

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма;

**Л. М. Шипицына**, доктор биологических наук, профессор Института специальной педагогики и психологии Международного университета семьи и ребенка им. Рауля Валленберга.

**Ч-25** **Частные** методики адаптивной физической культуры  
[Текст] : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. :  
Советский спорт, 2009. — 608 с. : ил.  
ISBN 978-5-9718-0403-1

В учебнике рассматриваются базовые теоретические концепции и частные методики адаптивной физической культуры при работе с детьми, имеющими нарушения зрения, слуха, интеллекта, речи, задержку психического развития, последствия детского церебрального паралича, поражение спинного мозга, недоразвитие и ампутации конечностей.

Учебник предназначен для студентов высших и средних учебных заведений, магистрантов, аспирантов, преподавателей, практических работников — специалистов адаптивной физической культуры.

**УДК 796.011.3(075)**  
**ББК 75.09**

ISBN 978-5-9718-0403-1

© Коллектив авторов, 2009  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2009

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>10</b>
<b>Введение .....</b>	<b>14</b>

## **Глава 1. Базовые концепции частных методик адаптивной физической культуры**

<b>(Л.В. Шапкова) .....</b>	<b>19</b>
1.1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры .....	20
1.2. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии .....	27
1.3. Коррекционно-развивающая направленность как основа частных методик адаптивной физической культуры .....	29
1.4. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии .....	31
1.5. Формы организации адаптивной физической культуры детей .....	34
Контрольные вопросы и задания .....	41
Литература .....	41

## **Глава 2. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха .....**

<b>2.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет) .....</b>	<b>43</b>
2.1.1. Причины стойких нарушений слуха .....	43
2.1.2. Патология слуха .....	45
2.1.3. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов (Л.Д. Хода) .....	50
2.2. Характеристика детей с нарушением слуха .....	52
2.2.1. Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей дошкольного возраста (Л.Д. Хода) .....	52
2.2.2. Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей школьного возраста (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет) .....	56
2.3. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением слуха .....	62

2.3.1. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста ( <i>Л.Д. Хода</i> ) .....	62
2.3.2. Методика обучения плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста ( <i>Я.А. Смекалов</i> ) .....	73
2.3.3. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей ( <i>Н.Г. Байкина, Я.В. Крет</i> ) .....	82
2.3.4. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей ( <i>Н.Г. Байкина, Я.В. Крет</i> ) .....	86
Контрольные вопросы и задания .....	89
Литература .....	90

### Глава 3. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения

( <i>Л.Н. Ростомашвили</i> ) .....	92
3.1. Характеристика детей с нарушением зрения .....	92
3.1.1. Характеристика зрительных функций .....	92
3.1.2. Зрительные дисфункции у детей школьного возраста .....	95
3.1.3. Психическое развитие детей с нарушением зрения ...	104
3.1.4. Физическое развитие и двигательные нарушения ....	107
3.2. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения .....	111
3.2.1. Задачи и средства адаптивного физического воспитания .....	111
3.2.2. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания .....	113
3.2.3. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития .....	118
3.2.4. Использование и развитие сохранных анализаторов .....	123
3.2.5. Особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам .....	126
3.2.6. Общение и регуляция психоэмоционального состояния детей .....	129
3.3. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения .....	132

3.4. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения ( <i>Е.В. Чернобыльская</i> ) .....	138
3.5. Методика обучения плаванию младших школьников с нарушением зрения .....	145
3.6. Коррекция и профилактика нарушений зрения .....	150
Контрольные вопросы и задания .....	156
Литература .....	157

#### **Глава 4. Методика адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью**

( <i>Л.В. Шапкина</i> ) .....	159
4.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью .....	160
4.1.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости .....	160
4.1.2. Психическое развитие детей с умственной отсталостью .....	166
4.1.3. Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью .....	168
4.2. Методика адаптивного физического воспитания детей с отклонениями в интеллектуальном развитии .....	173
4.2.1. Общие и специальные задачи .....	173
4.2.2. Средства адаптивной физической культуры .....	174
4.2.3. Методы и методические приемы .....	176
4.3. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью .....	187
4.4. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью .....	220
4.5. Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с умственной отсталостью легкой степени .....	228
Контрольные вопросы и задания .....	233
Литература .....	234

#### **Глава 5. Методика адаптивной физической культуры детей с задержкой психического развития**

5.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием ( <i>Н.Л. Литов</i> ) .....	236
5.1.1. Задержанное психическое развитие и его причины .....	236

5.1.2. Познавательная и эмоционально-волевая сфера детей с ЗПР .....	240
5.1.3. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР ( <i>Л.В. Шапкова</i> ) .....	248
5.2. Методика адаптивной физической культуры детей разного возраста с ЗПР .....	251
5.2.1. Методика адаптивного физического воспитания детей раннего возраста (1–3 года) с ЗПР .....	253
5.2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста (3–7 лет) с ЗПР .....	261
5.2.3. Методика адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с ЗПР .....	270
Контрольные вопросы и задания .....	281
Литература .....	282

## Глава 6. Методика адаптивной физической

### культуры детей с нарушениями речи .....

6.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями речи ( <i>Н.Л. Литов</i> ) .....	285
6.1.1. Причины и классификации нарушений речи .....	285
6.1.2. Особенности психической деятельности детей с нарушениями речи .....	289
6.1.3. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с нарушениями речи ( <i>Е.Ф. Мухамедьярова</i> ) .....	290
6.1.4. Особенности дыхания при речевых нарушениях .....	293
6.2. Методика адаптивного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями речи ( <i>Л.В. Шапкова</i> ) .....	295
6.2.1. Методика дыхательной гимнастики для младших школьников с нарушениями речи ( <i>Е.Ф. Мухамедьярова</i> ) .....	297
6.2.2. Методика коррекции и развития мелкой моторики рук у младших школьников с нарушением речи ( <i>Л.А. Суяргулова</i> ) .....	305
6.2.3. Методика коррекции и развития координационных способностей у детей с нарушениями речи ( <i>И.Ю. Горская</i> ) .....	312
6.2.4. Методика релаксации для детей с нарушениями речи ( <i>И.Ю. Горская, Л.В. Ведерникова</i> ) .....	319

6.2.5. Методика адаптивного физического воспитания дошкольников с заиканием (Л.В. Шапкова, Е.Я. Михайлова) .....	324
Контрольные вопросы и задания .....	340
Литература .....	341

## Глава 7. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном

<b>параличе (А.А. Потаничук) .....</b>	<b>343</b>
7.1. Понятие о детском церебральном параличе (ДЦП): эпидемиология, классификация, этиология .....	343
7.1.1. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения .....	346
7.1.2. Двигательные нарушения .....	349
7.2. Двигательная реабилитация детей с ДЦП .....	366
7.3. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП .....	373
7.3.1. Адаптивное физическое воспитание в дошкольном возрасте .....	374
7.3.2. Адаптивное физическое воспитание в школьном возрасте .....	378
7.3.3. Методика занятий фитбол-гимнастикой .....	386
7.3.4. Методика занятий иппотерапией (лечебной верховой ездой) .....	391
7.3.5. Методика занятий лечебным плаванием (гидрокинезотерапией) .....	394
7.4. Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой при ДЦП .....	396
Контрольные вопросы и задания .....	407
Литература .....	407

## Глава 8. Реабилитация детей

<b>с поражением спинного мозга (Е.Ю. Шапкова) .....</b>	<b>409</b>
8.1. Характеристика патологии .....	411
8.1.1. Понятие о вертеброгенных миелопатиях .....	411
8.1.2. Сочетанная травма позвоночника и спинного мозга .....	413
8.1.3. Травматическая болезнь спинного мозга .....	415
8.1.4. Основные проявления миелопатии .....	416
8.1.5. Вторичные нарушения при миелопатии .....	426

8.1.6. Оценка неврологического и адаптационного статуса .....	433
8.2. Методы двигательной реабилитации .....	439
8.2.1. Развитие методов двигательной реабилитации .....	439
8.2.2. Традиционные методы .....	447
8.2.3. Дополнительные технические методы .....	461
8.3. Методы тренировки спинальной локомоторной активности .....	466
8.3.1. Спинальная локомоторная активность как основа восстановления локомоторных возможностей при спастических парезах .....	466
8.3.2. Этапы двигательной реабилитации .....	467
8.3.3. Поддержание вертикальной позы .....	474
8.3.4. Особенности двигательной реабилитации при тетраплегии .....	478
8.4. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации .....	483
8.5. Методика самореабилитации при позвоночно-спинно-мозговой травме (ПСМТ) (Ю.Г. Михайлова) .....	488
8.5.1. Психологическая самореабилитация .....	489
8.5.2. Методики двигательной самореабилитации .....	492
8.5.3. Технические средства самореабилитации .....	498
8.5.4. Контроль динамики самореабилитации в домашних условиях .....	500
Контрольные вопросы и задания .....	500
Литература .....	501

## **Глава 9. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей**

(С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев) .....	504
9.1. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей .....	504
9.2. Врожденные пороки развития конечностей .....	508
9.3. Методика адаптивной физической культуры детей разного возраста .....	513
9.3.1. Методические особенности применения физических упражнений в раннем и младшем дошкольном возрасте .....	514



9.3.2. Методические особенности применения физических упражнений в старшем дошкольном возрасте .....	519
9.3.3. Методические особенности применения физических упражнений в младшем и среднем школьном возрасте .....	523
9.3.4. Методические особенности применения физических упражнений в старшем школьном возрасте .....	527
9.4. Методика проведения подвижных и спортивных игр с детьми разного возраста .....	543
9.5. Методика занятий на тренажерах детей дошкольного и школьного возраста .....	549
9.6. Методика занятий плаванием с детьми школьного возраста .....	567
Контрольные вопросы и задания .....	579
Литература .....	581

## Глава 10. Особенности работы

<b>с родителями детей-инвалидов (Н.Г. Корельская) .....</b>	<b>583</b>
10.1. Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями .....	583
10.2. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии .....	589
10.3. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями .....	592
10.4. Участие семьи в развитии двигательной активности детей с нарушениями в развитии .....	596
Контрольные вопросы и задания .....	602
Литература .....	603