



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Апрель»

«ФЛАЙ-ГИМНАСТИКА»

(оздоровительная технология нового направления в адаптивной физической культуре для детей с ограниченными физическими и умственными возможностями здоровья)

Автор:
Седова М. Н.,
инструктор по адаптивной
физической культуре

Сургутский район
2017

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Актуальность технологии

Проблема повышения качества предоставления услуг была и остаётся актуальной на всех этапах развития социального обслуживания населения. Она затрагивает все уровни социальной сферы и отражается в формировании новых функций обслуживания, базирующихся на поиске новых форм социального сервиса, что влечёт за собой обращение к инновациям.

В реабилитационном процессе качество оказания услуг, а значит и позитивные шаги клиентов в сторону улучшения своего здоровья напрямую зависят от личности специалиста, его профессионализма, умения быть в курсе достижений науки, способности ориентироваться в огромном наплыве различных продуктов социального сервиса и выбирать те, которые максимально соответствуют реабилитационным запросам клиентов. Поэтому оттого насколько специалист готов повышать свой профессиональный уровень, постоянно быть в курсе научных исследований и достижений, стремиться к успеху и разумно экспериментировать, зависит тот шаг, который те, кого он обслуживает, сделают в своё будущее.

Организация адаптивного физического воспитания в реабилитации детей с ОВЗ и в частности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. Все реабилитационные техники в отношении физического состояния ребёнка напрямую связаны с индустрией этих технологий в медицине, физической культуре и спорте, поэтому эффективная реабилитация в данном случае напрямую зависит от профессионального развития специалиста, его профессиональной целеустремлённости, нацеленности на результат, умения разбираться в огромном количестве предлагаемых реабилитационных техник и реабилитационного оборудования, умения выбрать именно ту, которая будет полезна ребёнку здесь и сейчас, и именно она наиболее эффективно продвинет его к улучшению здоровья. Поэтому поиск эффективных технологий коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья неотъемлемая часть работы специалиста по АФК. Их потенциальным источником является социально-медицинская реабилитация. Именно это реабилитационное направление призвано поддержать и улучшить состояние здоровья детей с ограниченными возможностями путем организации лечебно-оздоровительных мероприятий, предоставления медикаментов и медицинской техники, консультирования в решении других социально-медицинских проблем жизнедеятельности. Оно включает в себя в себя медикаментозную терапию, физиотерапию, кислородотерапию, массаж, логомассаж, технологии дыхания по методу БОС, кинезиотерапию, галотерапию. И, что не менее важно, посредством восстановительных физических процедур, улучшается не только физическое здоровье ребёнка, но и его социальное самочувствие.

Востребованность адаптивной физической культуры всегда была и будет только усиливаться, так как медицинская статистика показывает, что с каждым годом увеличиваются случаи рождения детей с физическими патологиями. За 5 последних лет число таких детей выросло почти на 10 % по данным российской статистики, 2 млн. детей имеют особенности в физическом и психологическом развитии.

В своей повседневной работе для достижения эффективных результатов реабилитационной деятельности мной используются танцевальная и игровая технологии, а также подвижные игры разной степени интенсивности с учетом индивидуальных особенностей несовершеннолетних. С учётом того, что мои клиенты – дети, всегда обращаю большое внимание на сменяемость форм работы, так как дети устают от однообразия. И поскольку с каждым годом мои ребята возвращаются ко мне повзрослевшими, появляется возможность использования технологий, которые можно применять только в определённых возрастных периодах. Анализ медицинской и

научной литературы показал, что сегодня очень эффективно применение «Флай-гимнастики». Подробно изучив данный вопрос, пройдя определённые курсы, изучив возможности и шансы моих ребят на реабилитацию посредством данной техники, я создала технологию по данному реабилитационному направлению средствами адаптивной физической культуры.

Дети всегда остаются детьми, и в любом состоянии они фантазёры, всегда стремятся почувствовать и понять мир, в котором они живут. Любой из нас помнит вопрос, который мы задавали родителям «А почему мы не летаем, как птицы?» И сколько раз, простирая руки, мы пытались летать, то с табуреток, то с лестниц.

Эта технология в плюс к своему оздоровительному назначению позволит безопасно осуществить человеческую мечту - летать, помогать людям, в данном случае детям с ОВЗ делать первый шаг в их Личный Полёт! Позволит освоить уникальный инструмент для раскрытия позитивных возможностей своего организма, предоставляя занимающимся возможность почувствовать кожей ощущение полёта, лёгкости, свободы, снять напряжение во всем теле и подарить себе новые необычайные ощущения. Человек сделает ещё шаг к своему физическому, эмоциональному и психологическому здоровью, лёгкости и открытости. Всё оборудование для занятий сертифицировано, проходит контроль состояния с постоянной регулярностью.

2. Целевая группа: дети с ОВЗ, в том числе с расстройствами аутистического спектра.

3. Цель - восстановление здоровья ребенка посредством занятий по технологии «флай–гимнастика».

4. Задачи:

1. Создать условия для внедрения технологии;
2. Улучшить общее психическое и физическое состояние участников целевой группы;
3. Раскрыть позитивные возможности организма;
4. Проанализировать результаты внедрения технологии.

5. Форма работы: индивидуальная и групповая

Количество детей в группе не превышает 5 человек.

6. Методы, используемые в технологии:

1. Наглядный метод (показ физических упражнений, использование наглядных пособий картинок, рисунков, фотографий).
2. Словесный метод (объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям).
3. Практический метод (проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений без изменения и с изменениями).

II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Данная технология основана на комплексе индивидуальных физических упражнений в специальном гамаке. Он изготавливается по заказу из специального полотна и надежно прикреплен к потолку, что позволяет приподнять ребенка частично либо полностью над полом. Далее ребенок выполняет эффективные упражнения, стабилизирующие работу всего организма. Это одновременно и вид спорта, и терапия, и своеобразный релакс, улучшающий здоровье, приводящий в порядок тело и излечивающий душу. Флай-гимнастика - новое направление адаптивной физической культуры для детей с инвалидностью и особенностями здоровья. Главные плюсы флай-гимнастики в том, что гамак позволяет выполнять перевернутые «асаны» - сидячая поза, положение тела, которое удобно и устойчиво, в которых под весом своего же тела вытягивается позвоночник. Гамак сам дотягивает нас во многих позициях и позволяет пребывать в состоянии полета, поэтому с первого занятия сразу чувствуется эффект.

Во время тренировок гамак исполняет роль поддерживающего приспособления, помогающего снять напряжение в позвоночнике. Благодаря ему сложные асаны, даже стойку на голове, люди могут выполнять уже во время первых занятий. Многие новички опасаются, что гамак оборвется под их весом. Эти опасения беспочвенны, так как карабины, с помощью которых он крепится к потолку, очень прочные. Сам гамак для йоги изготовлен из двух слоев парашютного нейлона, так что вес в 200 кг может легко выдержать. Это сооружение представляет собой полоску ткани, поддерживающей тело во время тренировок. Встречаются хлопковые модели гамаков, но они сильно уступают синтетическим, которые не растягиваются, не садятся при стирке, не протираются. Существует два основных типа гамаков: в виде сложенного в два слоя простого полотна и с добавлением различных приспособлений – ручек, вставок, стремян для рук. Модели со вспомогательными приспособлениями расширяют физические возможности человека и облегчают тренировки. Для большего удобства гамаки оснащены мягкими вставками, снижающими давление ткани на тело.

1. Этапы реализации

Организационный:

Приобретается оборудование. Просчитываются ресурсы. Осуществляется подготовка специалиста, специалист по АФК совместно с врачом невропатологом разрабатывают план курса лечения, учитывая форму заболевания, степень выраженности патологии, общее состояние больного и т.п.

Практический:

Организация и проведение занятий с использованием комплекса физической деятельности в порядке возрастающей сложности.

Аналитический:

Анализ полученных результатов с помощью сравнения первичных и конечных данных обследования ребенка. Внесение корректировок в содержание занятия.

Принципы реализации технологии:

1. Принцип развивающего обучения (предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
2. Принцип воспитывающего обучения (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
3. Принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
4. Принцип доступности (обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности).

2. Направления реализации технологии:

- оздоровительная направленность занятий
- воспитательная направленность занятий

3. Алгоритм деятельности

Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю продолжительность занятия 30 – 40 минут. Каждое занятие включает три этапа (рис. 1):

Три этапа занятий

1. Вводный

Вводный период имеет своей целью путём использования простых общеукрепляющих упражнений подготовить организм больного к более сложным нагрузочным упражнениям. Он осуществляется путём планомерного перехода от уровня пониженной двигательной активности к более высокой. В этот период учитывают реакцию больного на упражнения (эмоциональное состояние, пульс, дыхание). Общая продолжительность каждого занятия вводного периода должна составлять от 5 до 10 минут.

2. Основной

В основной части производится усложнение упражнений и увеличение нагрузки, при этом широко используются дыхательные упражнения. Продолжительность занятия в этот период составляет 30 минут.

3. Заключительный

В последний заключительный период занятия, продолжительностью 10 минут, значительно снижается нагрузка за счёт включения простых гимнастических упражнений, чередующихся с дыхательными паузами и паузами для отдыха.

Фактически каждое занятие содержит элементы профилактики и развития, коррекции, обучения, компенсации. Бывают такие случаи, что на занятиях ребенок не справляется с заданиями, коррекционная работа должна проводиться в подгрупповой или индивидуальной форме. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, волонтерами. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Роль специалиста:

Стимулирование детей к двигательной активности, самостоятельному выполнению упражнений; помощь в усвоении материала на занятиях; распределение детей по характеру физической подготовленности: дети с высоким, средним, низким показателем основных видов движений, физических и волевых качеств; коррекционная работа с детьми данных групп; организация детей; наблюдение за самочувствием детей; и т.д. Специалист вырабатывает навыки простейшей организации движений, обучает точным действиям с предметом (гамак) и действием, связанных с перемещением; развивает возможность к подражательству и способности к выполнению простейших инструкций.

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

- Специалист по АФК отвечает за выполнение плана мероприятий в рамках технологии.
- Психолог отделения следит за психологическим состоянием ребят.
- Врач присутствует на занятиях, определяет уровень физической нагрузки.
- Заведующий отделением контролирует процесс реализации технологии.

4.2. Материально–технические ресурсы

№ п/п	Название оборудования	Количество	Финансовые затраты (руб.)
1	помещение	1 комната	-
2	гамак	4 шт.	20000
3	крепления	2 шт.	4000

4	фотоаппарат	1 шт.	-
5	видеокамера	1 шт.	-

Расходы, связанные с реализацией технологии по пункту 1, 4, 5 финансируются из окружного бюджета согласно законодательным актам о распределении финансовых средств на нужды казенного учреждения, по пункту 2, 3 за счет привлечения спонсорских средств.

4.3. Информационные ресурсы

- Разработка, печать и распространение информационных буклетов (для родителей, детей, специалистов различных учреждений).
- Размещение информации в СМИ, Интернет.
- Размещение информации на сайте Центра www.center-aprel.ru.

4.4. Методические ресурсы

- Наличие данной технологии.
- Методические рекомендации по проведению занятий.
- Информационные материалы о содержании флай-гимнастики.

5. Контроль и управление технологией

№ п/п	Должность	Функции
1.	Заведующий отделением реабилитации	- контролирует деятельность; - осуществляет предварительный, текущий и заключительный контроль, общее руководство.
2.	Инструктор по АФК	- обеспечивает выполнение практической части технологии.
3.	Врач	- осуществляет слежение за физическим здоровьем детей, осуществляет контроль за объёмом нагрузок во время занятий
4.	Психолог	- осуществляет психологическое сопровождение целевой группы на практических занятиях, делает аналитику по психологическому самочувствию детей.
5.	Методическая комиссия Учреждения	- проводит экспертизу разработанных методических материалов, осуществляет мониторинг результативности и эффективности технологии.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

Применение технологии флай-гимнастики позволит:

- Освоить участникам целевой группы новое реабилитационное направление своего организма.
- Научит упражнениям по нормализации дыхания.
- Улучшит координацию движений.
- Научит управлять эмоциями.
- Уменьшит болевые синдромы.
- Позволит испытать ощущение полёта.
- «Окрылит» детей на движение к своему здоровью.

6.2. Критерии оценки эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Создать условия для внедрения технологии группы	<p>Инструктору по АФК сертифицировать деятельность по флай-гимнастике.</p> <p>Оборудовать комнату для занятий сертифицированным оборудованием.</p> <p>Провести диагностику целевой группы совместно с врачом, определить индивидуальную программу для каждого участника.</p>	Обеспечение 100% выполнение всех подготовительных мероприятий	Все подготовительные обустройства мероприятия выполнить в соответствии с нормативно – правовыми требованиями
2.	Улучшить общее психическое и физическое состояние участников целевой группы	<p>Нормализовать дыхание.</p> <p>Обучить активному расслаблению.</p> <p>Устранить порочные положения определенных частей тела.</p> <p>Улучшить координацию движений</p>	100% охват целевой группы	<p>Приобретение умений участниками целевой группы работать на гамаках в системе их индивидуальных программ.</p> <p>Наличие стабильной положительной динамики в оздоровительных результатах</p> <p>(Наблюдение, диагностика состояния, отзывы)</p>
3.	Раскрыть позитивные возможности организма	<p>Восстановить оптимальный динамический стереотип</p> <p>Дать почувствовать возможности организма в формате «Я это сделал»</p>	100% охват целевой группы	Расширение активности детей, приобщение их к доступной двигательной деятельности, интересному досугу, развитие и творчества, формирование здорового образа жизни

				(Наблюдение, диагностика состояния, отзывы, видеоматериалы занятий)
4.	Проанализировать результаты внедрения технологии	Эффективное исполнение всех поставленных задач в отношении реабилитации несовершеннолетних	<p>1. Количество участников, удовлетворенных участием в программе.</p> <p>2. Доля детей, с высоким уровнем сформированности реабилитационных навыков от общего количества участников целевой группы.</p> <p>3. Доля детей, имеющих положительные качественные изменения по результатам участия в реабилитационной технологии, от 1 публикаций в СМИ о ходе и результатах реализации технологии общего количества детей.</p> <p>4. Количество</p>	<p>Наличие аналитической информации по выполнению задач технологии, описание выявленных трудностей и раскрытие дальнейших перспектив</p> <p>(отчёты, результаты контроля, отзывы. Диагностические материалы)</p>

7. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., 1992.
2. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
3. Коробков А.В. Движение и здоровье. - М., 1964.
4. Иоффе Л.А. Кровообращение и гипокинетический синдром. Дисс. докт.мед.наук - М., 1971.
5. Методическое пособие. «Йога в воздухе. Уровень 1» Шелухина И.
6. Шапкова Л. В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре/Л. В. Шапкова//Адаптивная физическая культура. - 2002. - № 1.

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

Информация для родителей



Из истории флай-гимнастики: новую систему тренировок разработал американский хореограф Кристофер Харрисон, который в бродвейских танцевальных постановках использовал гамак для выполнения наиболее сложных акробатических трюков. Он заметил интересную особенность: после нахождения в гамаке вниз головой общее самочувствие улучшается, настроение поднимается и совсем не чувствуется усталости от утомительных репетиций. Харрисону пришла в голову идея применять гамак не только для трюков, но и для занятий йогой, к которой он приобщился при посещении Индии в 1990 году. Разработанная им система – Fly Yoga, напоминает классическую йогу, только многие упражнения выполняются в «подвешенном состоянии», когда человек не касается пола.

Как отмечают специалисты физического воспитания Е. В. Давиденко с соавторами [2, с.90] адаптивное физическое воспитание изучает аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные устойчивые нарушения жизненно важных функций организма и связанные с ними ограничения возможностей.

Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается, что память тела — самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Флай-терапия — это уникальное новое направление телесной практики, которое совмещает в себе йогу, стретчинг и элементы воздушной гимнастики. Её применение поможет нормализовать работу вестибулярного аппарата, снять нагрузку с позвоночника, избавить ребенка от сутулости, зажатости в шейном отделе и напряжения в пояснице, развить гибкость, ловкость и координацию движений, усилить кровообращение мозга, улучшить концентрацию внимания, память и психологическое состояние. Прекрасное сочетание на одном занятии гимнастики, танцевальных элементов и комплекса физических упражнений с помощью специального гамака оставляет в детях массу положительных эмоций. Эта методика работы наиболее эффективна для детей с диагнозом детский церебральный паралич, задержкой речевого развития, нарушением

слуха, РАС. Таких детей в течение года в отделении реабилитации в учреждении ежегодно обслуживается до 200 человек.

Методическое обеспечение технологии

Основные принципы оздоровительных физических нагрузок

1. Перед тем как приступить к занятиям, следует пройти серьезное медикаментозное обследование.

2. Физические тренировки лучше начинать в детские годы и проводить систематически всю жизнь.

3. С учетом состояния здоровья и физического развития выбирается наиболее оптимальный вид физической нагрузки (по темпу, интенсивности, продолжительности), подход должен быть индивидуальным с учетом физической работоспособности и топографии групп мышц.

4. Выбранный вид физической нагрузки должен иметь две основные характерные особенности:

- обеспечивать физическую нагрузку, соответствующую оптимальным показателям функциональных систем (угроза перегрузки);

- вид физической нагрузки, доставляющий радость, удовольствие (а не работу).

5. Во всякий труд надо входить постепенно (не надо сразу перенапрягать свои усилия, а развивать их постепенно).

6. Назначения оптимальных двигательных режимов, поддерживающих высокий уровень мотиваций к занятиям физической культурой.

Показания

Упражнения в гамаках следует применять в тех случаях, когда нужно повысить тонус организма, стимулировать физиологические процессы, способствовать восстановлению функций органа или системы, противодействовать застойным явлениям, предупредить прогрессирование заболевания и возможные осложнения, разумеется, при отсутствии противопоказаний.

Противопоказания

Существуют общие ограничения для выполнения упражнений в гамаках. Их не рекомендуется делать, если чувствуется физическое переутомление, в период болезни, особенно при высокой температуре. Перевернутые асаны нельзя выполнять после еды, нужно выдержать не менее трех часов после приема пищи.

Нельзя выполнять упражнения после недавно перенесенной черепно-мозговой травмы. Если выполнение перевернутой асаны сопровождается головокружением, слишком высоким потоотделением, учащенным сердцебиением, ее выполнение нужно немедленно прекратить.

Кроме временных ограничений, существуют болезни, при которых категорически не рекомендуются перевернутые асаны. Они противопоказаны при таких заболеваниях:

- тромбофлебит;
- варикозное расширение вен;
- тромбоз мозга;
- слабые кровеносные сосуды в глазах;

- гипертония;
- атеросклероз;
- смещение позвоночных дисков;
- увеличенная щитовидная железа.

Тем, кто не имеет противопоказаний, можно смело посещать занятия, ведь польза от таких тренировок неоспорима. Вскоре вы почувствуете разгрузку позвоночника, усиление подвижности суставов. Появится гибкость и ловкость в движениях, выносливость, улучшится память и вообще произойдет обновление всего организма.

Под руководством специально обученного специалиста по физической культуре занятие проходит в игровой форме, это дает возможность ребенку раскрепоститься как эмоционально, так и физически.

Что происходит с организмом в результате тренировок в гамаке

- позвоночник растягивается, улучшается осанка;
- благодаря гамаку в перевернутых асанах растяжение позвоночника выполняется более безопасно, за счет собственного веса он не сжимается, а растягивается;
 - происходит увеличение подвижности и гибкости суставов;
 - снимается напряжение в спине, шее, пояснице, тазобедренном отделе;
 - улучшается эластичность сухожилий и мышц, тело приобретает упругость;
 - усиливается кровообращение мозга, в результате улучшается память и концентрация внимания;
 - нормализуется пищеварение;
 - происходит снятие стресса, повышается тонус, не беспокоит бессонница;
 - исчезает нервное напряжение;
 - покачивание в гамаке приносит ощущение легкости, полет над землей вызывает ассоциации с качелями, возвращая в детство;
 - в результате поиска центра тяжести развивается чувство балансировки, появляется возможность легко управлять своим телом;
 - преодоление собственных привычных границ способно изменить образ мышления.

Результаты флай-гимнастики

- Крепкие кости
- Большая жизненная энергия
- Способность справляться с последствиями психических стрессов
- Меньшая подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности
- Хорошее самочувствие
- Уверенность в собственных силах
- Упорство в достижении целей
- Улучшение пищеварения
- Полноценный и приятный отдых
- Глубокий и полноценный сон
- Повышение умственной и физической работоспособности
- Замедление процессов старения организма