

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ФГБОУ ВО «КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.И. ГЕОРГИЕВСКОГО
ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В.И.ВЕРНАДСКОГО**



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы

**II Международной научно-практической конференции
25 – 26 апреля 2018**



г. Луганск



**ACTUAL REHABILITATION ISSUES,
ADAPTIVE AND HEALTH
PHYSICAL CULTURE**

**Materials
II International Scientific and Practical Conference
25 - 26 April 2018**



Luhansk

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

Рецензенты:

- Ляпин В.П. - доктор биологических наук, профессор, заслуженный работник образования Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Даля».
- Сиротченко Т.А. - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии ФПО ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».
- Бойченко П.К. - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

А43

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 25 – 26 апреля 2018 года// отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2018. – 185 с.

Материалы печатаются в авторской редакции

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19 июня 2018 г.)*

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

© Коллектив авторов, 2018
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2018

РАЗДЕЛ III. АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аверкиева Н.А., Мамаева Е.В.

Роль адаптивной физической культуры в общеобразовательных
заведениях.....122

Безуглая Л.И.

Оздоровительная физическая культура со студентами специальной
медицинской группы.....126

Вовк В.М., Сероштан В.М.

Теоретические и методологические предпосылки исследования
преимущественности адаптивной физической культуры школьников
и студентов.....130

Демерков С.В., Осипов В.Н., Гарькавченко Н.Г.

Влияние окружающей среды на здоровье студенческой молодежи.....135

Донченко А.В., Горячев М.Р., Цыцора С.В.

Здоровый образ жизни – основная гарантия здоровья
студенческой молодежи.....142

Еременко Е.Ю., Воробьев А.А.

Укрепление мышц зрительного аппарата у студентов 1-2 курсов
используя зрительную гимнастику.....148

Захаров В.И., Кудинов Н.И., Степаненко А.В.

Виды и задачи адаптивной физической культуры.....150

Николаева Е.А., Васецкая Н.В.

Моделирование системы коррекционного физического воспитания
студентов вузов с ограниченными психофизическими
возможностями.....156

Погорелова И.А., Погорелов П.В.

Современные аспекты адаптивной физической культуры.....163

***Прихода И.В., Толубицкая А.В., Чакова И.И.,
Данильченко В.А., Балыка А.К., Шевердин М.В.***

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура): новое направление
в образовании, науке и практике.....167

Сведения об авторах.....178

Информация для авторов.....181

МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОРРЕКЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Николаева Е.А., Васецкая Н.В., Моделирование системы коррекционного физического воспитания студентов вузов с ограниченными психофизическими возможностями. В статье рассматриваются вопросы социальной адаптации и самореализации личности людей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: психофизическая реабилитация, социальная адаптация, инклюзия, интеграция, медико-психолого-педагогическое сопровождение.

Nikolaeva E., Vasetska N. Modeling the system of corrective physical education Students of high schools with limited psychophysical capabilities. The article deals with the issues of social adaptation and self-realization of the personality of people with disabilities by means of physical culture and sports.

Key words: psychophysical rehabilitation, social adaptation, inclusion, integration, medical-psychological-pedagogical support.

Многолетняя практика работы отечественных и зарубежных специалистов с людьми, которые имеют психофизические ограничения в состоянии здоровья, показывает, что наиболее действенным и эффективным методом реабилитации данного контингента является реабилитация средствами адаптивной физической культуры и спорта. Систематические занятия доступными физическими упражнениями не только повышают адаптацию людей с ограничениями жизнедеятельности к жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогая оздоровлению их организма, но и способствуют координированию в деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, влияют на психику этих людей, мобилизуют их волю, возвращают людям чувство социальной полноценности.

В связи с этим перед учеными возникает чрезвычайно важная задача относительно научного обоснования системы физического воспитания людей с ограниченными психофизическими возможностями (в том числе студентов с ограниченными возможностями здоровья), способной обеспечить, в комплексе с другими методами, их профессиональную и социальную реабилитацию, что и является предметом нашего исследования. Эффективная методика локального использования унифицированных физических нагрузок позволит также ускорить процесс восстановления фонда жизненно важных умений и навыков, необходимых в сфере повседневной деятельности этой категории людей.

Целью физического воспитания в ВУЗах является формирование всесторонне развитой личности студента, подготовка к высокопродуктивной работе по выбранной специальности, способности использовать средства адаптивной физической культуры и спорта в условиях будущей профессиональной деятельности, предоставление знаний по основам организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной подвижной деятельности и умений применять их на практике, выполнение государственных нормативов физической подготовленности.

Разработанная модель коррекционного физического воспитания студентов высших учебных заведений с ограниченными психофизическими возможностями должна способствовать решению следующих задач:

общие: укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование двигательных способностей, увеличение уровня приспособленности организма относительно факторов внешней среды, формирование стойкого желания и осведомленного отношения к выполнению физических упражнений;

коррекционные: нормализация двигательной активности в восстановлении мышечной силы, предупреждении развития атрофии мышц, профилактики и лечении спастичности мышц, контрактур и деформаций костно-суставного аппарата, выработке способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

специальные: создание гибкой системы оптимума объема и режима двигательной активности, способствующей развитию компенсаторных механизмов в организме инвалидов, восстановлению способности к манипулятивным действиям, которые включают вопросы бытового и профессионального обучения и переобучения, необходимости и возможности социально полезной трудовой деятельности и сохранения семьи при наличии стойкого ограничения способности самостоятельного передвижения; разработка нормативных требований, которые позволяют оценить уровень

развития двигательных способностей инвалидов, форм, методов и средств организации занятий физическими упражнениями, а также содержания и требований относительно проведения этих занятий с учетом индивидуальных способностей инвалидов, уровня и степени поражения и нарушений двигательной активности.

Процесс физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями может состоять из трех уровней, которые характеризуют состояние двигательной сферы этих людей. Каждый из уровней является определенным качественным показателем их двигательных возможностей в возрастном аспекте: а) низкий уровень, б) средний уровень, в) высокий уровень.

Этот процесс может включать четыре взаимосвязанных раздела: 1) знания, 2) умения, 3) требования к двигательному режиму, 4) виды испытаний и нормы (А. Глоба, В. Григоренко).

Раздел знаний может состоять из четырех тем:

Физическая культура – самый важный составной компонент жизнедеятельности человека; физическая культура как одно из основных средств коррекции двигательной сферы людей с ограниченными психофизическими возможностями; место физической культуры и спорта в решении задач социальной, бытовой и профессиональной реабилитации студентов с особыми образовательными проблемами; сознательное активное отношение студентов с особыми образовательными проблемами к физическому воспитанию – фактор, который определяет успех реабилитационных мероприятий.

Раздел умений будет предусматривать: овладение практическими навыками использования разных средств и форм адаптивной физической культуры в режиме обучения, работы и отдыха; умения применять физические упражнения для коррекции двигательной сферы с целью обеспечения возможности бытовой и трудовой деятельности; особенность употребления гигиенических процедур, средств самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел требований к двигательному режиму будет определять минимальный недельный объем физических упражнений, который рекомендуется выполнять при подготовке к выполнению норм и обеспечит достижение физического совершенства по уровням качественных групп.

Раздел видов испытаний и норм может состоять из видов испытаний (тестов), которые позволяют определить разностороннее развитие физических качеств студентов с особыми образовательными проблемами,

степень овладения ими прикладными бытовыми и трудовыми навыками, а также из нормативов, при помощи которых оценивается фонд жизненно важных двигательных навыков и умений, уровень развития физических качеств студентов (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) в соответствии с их возрастом, полом, состоянием здоровья.

Организация занятий физическими упражнениями базируется на системе методических принципов. Эффективность физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами зависит, в первую очередь, от того, насколько сознательно и активно относятся они к занятиям физическими упражнениями. Специалист должен перед началом занятий рассказать про оздоровительное, спортивное и профилактическое значение того или иного физического упражнения, объяснить, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, способствуют всестороннему физическому развитию. Проведение таких бесед способствует продуманному и осведомленному освоению физических упражнений, формированию стойких мотивов к систематическим занятиям. Сознание – один из самых важных принципов физического воспитания людей с ограниченными психофизическими возможностями. Он обязывает специалиста строить занятия таким образом, чтобы студенты, которые занимаются, могли бы творчески осваивать запланированный для них учебный материал.

Комплексы физических упражнений, рекомендованные студентам с особыми образовательными проблемами, должны быть доступными и соответствовать их физической и двигательной подготовленности. Принцип доступности тесно связан с принципом последовательности изучения тех или иных упражнений. Нарушение принципа доступности создает негативный психологический настрой. Мастерство специалиста заключается в том, чтобы подобрать студентам посильное интересное задание.

Наочность в процессе обучения обеспечивается, в первую очередь, демонстрацией отдельных упражнений или техники отдельных элементов. Для этого необходимы образцовый показ физических упражнений преподавателем, использование кинограмм, рисунков, макетов, плакатов и других наочных пособий.

Объяснение станет по-настоящему образным и сможет вызывать нужные ассоциации, если оно будет опираться на жизненный опыт студентов с особыми образовательными проблемами. Мастерство специалиста в этом случае будет в умении найти похожие, знакомые им признаки физических упражнений с учетом их двигательного опыта. Чем ярче, эмоциональнее будут приведены эти ассоциативные «мосты», тем эффективнее будет

осваиваться новый двигательный материал (В. Григоренко). При изучении комплекса упражнений преподаватель должен расширять свой диапазон сравнений и наочных задач. Такая форма объяснения, как сравнение и образцовый показ физических упражнений, наиболее адекватная для восприятия студентами с особыми образовательными проблемами.

Формирование двигательных навыков у студентов с ограниченными психофизическими возможностями происходит в соответствии с закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Известно, что условные рефлексы носят характер временных связей. Они угасают или даже совсем исчезают в тех случаях, когда не повторяются условия, которые их порождают. Поэтому любые непредвиденные перерывы в занятиях, как и недостаточная дозировка (повторность) упражнений в каждом из них, нежелательные, поскольку студенты будут терять умения четко выполнять отдельные двигательные действия, хуже будут согласовывать их, они теряют так званое «мышечное ощущение» пространства и времени в условиях двигательной деятельности.

Однако подготовка студентов с особыми образовательными проблемами не может быть сведена к хаотическому повтору разных упражнений. Она представляет сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным качествам. Согласно этой системе последовательность основных упражнений должна отвечать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки студентов, подбор и повторность упражнений должны соответствовать закономерностям «переноса» двигательных навыков и физических качеств.

При систематических занятиях студенты с особыми образовательными проблемами достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную функциональную подготовку. Вместе с постепенным усложнением задач от занятия к занятию увеличивается и физическая нагрузка. Поэтому специалист должен регулировать физические нагрузки сменой интенсивности упражнений, темпа их выполнения, продолжительностью отдыха между упражнениями.

Процесс адаптивного физического воспитания следует строить так, чтобы знания, двигательные умения и навыки осваивались основательно и прочно. Прочность отдельных навыков играет важную роль в дальнейшем изучении нового типа двигательной деятельности: когда, вследствие ряда обстоятельств, недостаточно укрепленный навык расстраивается, возникают условия формирования двигательных ошибок.

Использование физических нагрузок разного содержания в профилактических и коррекционных целях должно строиться на основе

глубокого знания специалистом функционального состояния нервно-мышечной системы студентов с особыми образовательными проблемами. Знания закономерностей функционирования этой системы в условиях двигательной деятельности обеспечит употребление оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок.

Качественные изменения в организме студентов, достигнутые путем оптимального уровня действия силы физических нагрузок разного содержания, локального действия при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, развития их функционального потенциала в единстве, является основой для формирования резервных возможностей. Через развитие системы основных двигательных качеств формируется интегральный эффект в достижении функционального резерва на функциональном уровне (А. Глоба).

Мы считаем целесообразным систематизировать средства физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами по следующим признакам:

- по преимущественному проявлению двигательных способностей:
 - а) упражнения силового характера;
 - б) упражнения скоростного характера;
 - в) упражнения скоростно-силового характера;
 - г) упражнения для развития общей и специальной выносливости;
 - д) упражнения для развития гибкости;
 - е) упражнения для развития ловкости;

- по биомеханическим признакам: а) физические упражнения циклического характера; б) физические упражнения ациклического характера; в) двигательные действия смешанного характера;

- по историческому признаку: а) гимнастические упражнения; б) плавание; в) спортивные и подвижные игры; г) туризм и экскурсии; д) элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики; е) элементы легкой атлетики; ж) ориентирование.

Основными формами физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами являются:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия с использованием методических материалов).

Организованные занятия адаптивной физической культурой (специальные коррекционные индивидуальные и групповые занятия согласно разработанной рабочей учебной программе в ВУЗах; ЛФК в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах; производственная гимнастика для людей, занятых в сфере материального производства).

Инваспорт (занятия доступными видами спорта в группах и секциях

общественных физкультурных организаций, организация и проведение соревнований по доступным видам спорта).

Таким образом, рассмотренные содержание и задания основных видов адаптивной физической культуры студентов ВУЗов с ограниченными психофизическими возможностями здоровья раскрывают потенциал средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнедеятельности студента, а и всестороннему развитию его личности, приобретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Глоба О. П. Педагогічні умови соціальної інтеграції дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, № 14 (225). Педагогічні науки, частина 3, 2011.
2. Дубогай О. Д. та ін. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.: Навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. / В. П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
4. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник / НПУ імені М. П. Драгоманова. – К., 2009. – Ч. 2: Навчання і виховання дітей. – 224 с.
5. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие / Под ред. Булич Э. Г. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
6. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: [монографія] / А. Г. Шевцов. – К.: «МП Леся», 2009. – 483 с.

© Николаева В.А., Васецкая Н.В.