

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Глушкова В.В.

магистрант 2 курса

Вятский государственный университет

г.Киров, РФ

Попереков В.С.

доцент, к.п.н.

Вятский государственный университет

г.Киров, РФ

Аннотация

Одним из современных видов деятельности на всех этапах и периодах людей с различными нарушениями здоровья является адаптивная физическая реабилитация. Однако вопросы реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата недостаточно изучены. В данной статье описывается методика адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств, также выявлены отличительные особенности данной методики. Результаты, которые будут получены в ходе исследования могут использоваться в различных учебных заведениях.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, студенты, координация, адаптационные возможности, физические качества.

Актуальность: в настоящее время, в связи с переоценкой роли личности в современном мире, остается наиболее острой проблема обеспечения полноценной жизнедеятельности инвалидов. По последним статистическим данным, в нашей стране каждый третий ребенок имеет врожденные патологии. Сегодня в России насчитывается около 15 млн. инвалидов. В этой связи особенно важными становятся вопросы оздоровления молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, формирования у них профессиональных навыков, обеспечение условий для их профессиональной и социальной интеграции.

Сегодня мы хотели бы на примере организации процесса адаптивной физической реабилитации студентов Вятского государственного университета с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) рассказать о применении метода сопряженного развития физических качеств. Под сопряженным методом мы рассматриваем возможность одновременного воздействия на развитие нескольких физических качеств за счет разнонаправленного характера физических упражнений.

Научная новизна заключается в разработке методики адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств.

Цель исследования – адаптивная физическая реабилитация студентов, методом сопряженного развития физических качеств.

Задачи:

1. выявить причины возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов и их влияние на работоспособность;

2. определить современные эффективные средства физической реабилитации при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов;

3. разработать экспериментальную методику адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств и проверить ее эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1) Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы.

2) Педагогическое тестирование.

Для учета уровня физической подготовленности занимающихся с шейным остеохондрозом позвоночника использовались такие контрольные упражнения как:

2.1. Тесты для оценки статической выносливости мышц брюшного пресса и спины (И.В. Лях, 1998):

- статическая выносливость мышц брюшного пресса: удержание ног на весу (уголок);
- статическая выносливость мышц спины: удержание положения «лодочка» лежа на животе.

Главным показателем выносливости во всех этих тестах служит время удержания соответствующей позы.

2.2. Тесты для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям.

- челночный бег (3 x 10 м) в исходном положении лицом вперед (сек);
- метание теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь) (м);
- метание теннисного мяча на точность попадания.

2.3. Тесты для оценки силы мышц рук (Лях, 1998):

- сгибание разгибание рук в упоре лежа (критерий оценки - количество раз).

2.4 Тесты для измерения сердечно-сосудистой системы организма (В.И. Дубровский, 2004).

3) Педагогический эксперимент.

Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент. Он представлял собой проведение занятий по разработанной методике.

4) Методы математической статистики.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет». Была сформирована одна экспериментальная группа, в которую входили 6 человек, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель методики адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств, заключалась в адаптивной физической реабилитации студентов сопряженно с развитием их физических качеств на различных формах занятий.

Для достижения цели решались следующие задачи:

1. Улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
2. Развить физические качества студентов.
3. Развить адаптационные возможности организма.
4. Улучшить состояние нарушенных функций опорно-двигательного аппарата.

Применяемая экспериментальная методика адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств, основывается на использовании разработанных комплексов упражнений, различной направленности.

Экспериментальная методика адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств, проходила в 3 этапа:

1. Подготовительный этап (2 месяца)

Цель: адаптация занимающихся к физическим нагрузкам.

Задачи:

- 1) оценить уровень физической подготовленности занимающихся;
- 2) обучить технике выполнения упражнений, подобрать индивидуальную дозировку каждому занимающемуся.

Для решения этих задач на этом этапе использовались упражнения для адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, также применялись упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

2. Основной этап (6 месяцев).

Цель: физическая реабилитация, развитие физических качеств и адаптационных возможностей студентов.

Задачи:

- 1) повысить уровень физической подготовленности;
- 2) развить физические качества студентов;
- 3) способствовать восстановлению опорно-двигательного аппарата.

На этом этапе использовались упражнения для физической реабилитации, упражнения для повышения уровня функциональных возможностей организма занимающихся. Упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на развитие силы и выносливости. Также использовались упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

3. Заключительный этап (2 месяца).

Цель: Улучшение показателей физической подготовленности.

Задачи:

- 1) улучшить показатели физической подготовленности;
- 2) проследить динамику эффективности экспериментальной методики.

На этом этапе, повышалась нагрузка всех применяемых средств. Также использовались упражнения на расслабление, упражнения на дыхание.

Таким образом, отличительными особенностями разработанной методики адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств является:

1) Выделение этапов физической реабилитации:

- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

2) Разработка специальных комплексов физических упражнений различной направленности.

3) Для оценки эффективности экспериментальной методики сопряженного развития координационных способностей и адаптационных возможностей студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата применялись различные функциональные пробы и тесты, которые проводились до и после эксперимента.

Методика адаптивной физической реабилитации студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом сопряженного развития физических качеств внедрена в практику на базе ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет». Так как данная экспериментальная методика еще тестируется, о выводах говорить рано. Но конечный итог, который мы предполагаем увидеть:

1. Все студенты повысят свои функциональные возможности организма.

2. Будет виден результат развития физических качеств сопряженно с адаптивной физической реабилитации студентов.

3. Если будет положительная динамика у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в физической реабилитации, разработанные комплексы упражнений, можно будет внедрять на занятиях средне-специальных, общеобразовательных и высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / Автор-составитель О.Э.Аксёнова / Под общей редакцией С.П.Евсеева - СПб. СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003. 240 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. Учебное пособие / М.Я. Виленский. М.: Изд-во «Прометей» МГПУ им. В.И. Ленина, 1993. - 156 с.

3. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров: Учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264с.

4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – С.65-76, 77-78.

© В.В. Глушкова, В.С. Попереков, 2020

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСОБО ОХРАНЯЕМОЙ ТЕРРИТОРИИ

Иванова Елена Юрьевна

*кандидат географических наук, доцент,
Московский государственный областной университет,
г. Москва*

PREPARATION AND CONDUCT OF ECOLOGICAL EVENTS FOR SCHOOLCHILDREN IN THE SPECIALLY PROTECTED TERRITORY

Ivanova Elena

*Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor,
Moscow State Regional University,
Moscow*

Аннотация

Настоящее исследование посвящено разработке и реализации экологического мероприятия в рамках экологического образования учащихся среднего школьного звена по сбору мусора в границах особо охраняемой природной территории на примере ООПТ федерального значения Национальный парк «Лосиный остров».

Результаты работы основаны на изучении методики проведения экологической акции «Чистые Игры» для формирования представления о проводимой акции и опираются на опыт личного участия активной группы в экологическом мероприятии «Чистые Игры» с целью изучения прикладного (практического) значения акции.

Представлена методика экологической акции «Чистые Игры», адаптированная для участников среднего школьного возраста (12 -16 лет), а также разработка и результаты проведения внеклассного экологического мероприятия «Лосиный остров - чистый лес».

Даны результаты поэтапной разработки образовательного экологического мероприятия, включающие юридический, методический и организационный этапы, выполнение которых позволило провести внеклассное экологическое мероприятие, выявить проблемы методического и организационного характера, требующие более детальной проработки, выявить эффективность отдельных составляющих и сформулировать некоторые рекомендации по проведению аналогичных мероприятий.

Полученные результаты позволяют оценить возможность использования существующей методики и необходимость её корректировки с учетом возрастных особенностей учащихся, а также качество усвоения учебного материала и наличие повышенной заинтересованности школьников к рассматриваемой проблеме.

Abstract

This study is devoted to the development and implementation of an environmental event in the framework of environmental education of secondary school students in garbage collection within the boundaries of a specially protected natural area on the example of protected areas of federal significance Losiny Ostrov National Park.