

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Сборник научных статей VI Всероссийской
заочной научно-практической конференции
с международным участием (27 апреля 2017 г.)

НК
2017

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ,
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ И МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ,
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сборник научных статей
VI Всероссийской заочной
научно-практической конференции
с международным участием
(27 апреля 2017 г.)



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2017

УДК 796:61
ББК 75.09
М42

Главные редакторы:

ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;
зав. кафедрой МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:

проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*;
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *С. С. Артемьева*;
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Е. А. Дзурекова*

Медико-биологические и педагогические основы
М42 адаптации, спортивной деятельности и здорового образа
жизни [Текст] : сборник научных статей VI Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международ-
ным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. —
Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная
книга», 2017. — 592 с.

ISBN 978-5-4446-0978-1

Материалы VI Всероссийской заочной научно-практической
конференции с международным участием включают в себя теорети-
ческие, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-0978-1

© Коллектив авторов, 2017
© Оформление.
Издательско-полиграфический
центр «Научная книга», 2017

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЬЕТНАМСКИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ <i>А.А. Ярмонова, Л.В. Филоненко, Нгуен Дык Ань</i>	310
---	-----

СЕКЦИЯ 3. ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ..... 314

ЮРИДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
--	--

<i>Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов</i>	315
--	-----

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕЁ НЕОБХОДИМОСТЬ <i>А.Э. Беланов, А.В. Федюкин, В.М. Тамбовцев</i>	320
---	-----

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ И РАЗВИТИЯ ИХ ЛИЧНОСТИ <i>А.Э. Беланов, А.В. Федюкин, В.М. Тамбовцев</i>	324
---	-----

СОДЕРЖАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>И.И. Болдырев, А.И. Клинов</i>	327
--	-----

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ <i>И.И. Болдырев, А.И. Клинов</i>	329
---	-----

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАБОТЕ ВОЖАТОГО С ВРЕМЕННЫМ ДЕТСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ <i>М.М. Борисова</i>	331
---	-----

ВИДОВОЙ СОСТАВ МИКРОФЛОРЫ ПЛАЦЕНТЫ ПРИ ПРИВЫЧНОМ НЕВЫНАШИВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН ПО ДАННЫМ ПЦ БУЗ ВО ВОКБ №1 <i>Н.И. Букина, А.А. Соломатина, И.А. Сертаков, А.В. Сыромятников</i>	335
---	-----

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ <i>Н.Э. Власенко</i>	336
---	-----

ЮРИДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Т.П. Бегидова, к.п.н., профессор
М.В. Бегидов, преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: социализация, социальная защита, инклюзия, здоровый образ жизни, нормативная правовая база.

Аннотация. *Статья содержит результаты теоретических исследований и опыта практической работы по проблемам управления адаптивной физической культурой и спортом в свете гуманизации и тенденций развития современного общества на основе совершенствования нормативной правовой базы.*

Исследование проводится в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

В настоящее время в РФ насчитывается около 13 млн. инвалидов, что составляет около 8,8% населения страны и более 40 млн. маломобильных граждан – 27,4% населения.

В 2008 году Россия подписала и в 2012 году ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов от 13 декабря 2006 г., что повлияло на создание условий соблюдения международных стандартов экономических, социальных, юридических и других прав инвалидов и на развитие адаптивной физической культуры и спорта.

Научными исследованиями, а, главное, практикой, доказана ведущая роль занятий адаптивной физической культурой и спортом в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [4].

К сожалению, несмотря на успехи, достигнутые представителями РФ в адаптивном спорте, до сих пор отмечается низкий уровень привлечения к занятиям лиц с ограниченными возможностями здоровья [2].

Актуальность темы вызвана проблемой инвалидности в современном российском обществе. Инвалидность - это проблема не только личности,

но и государства и общества в целом. Данная категория граждан остро нуждается не только в социальной защите, но и в осознании их проблем со стороны окружающих людей, которое будет выражаться не в элементарной жалости, а в человеческом сочувствии и равном отношении к ним как гражданам.

Отношение к инвалидам является показателем экономической и нравственной зрелости общества. Возможности спорта для развития и социализации личности безграничны. Адаптивный спорт помогает лицам с инвалидностью регулярно посещать тренировочные занятия, выступать на соревнованиях и принимать активное участие в общественной жизни. Занятия спортом позволяют инвалидам, приобретая новые черты личности, получать дополнительные возможности трудоустройства, что позитивно отражается на качестве их жизни.

Достижение реальных результатов в коррекции двигательных нарушений в ходе занятий адаптивным спортом содействует изменениям и в социально-психологическом статусе инвалида, приводит к повышению его самооценки, жизненной активности, нарастанию мотивации к реабилитационному процессу.

В тех случаях, когда занятия адаптивным спортом проводятся на базе качественных спортивных сооружений, лица с ограниченными возможностями здоровья попадают в мир спорта со всем комплексом гуманистических ценностей. Сам факт нахождения в такой атмосфере, причастности к миру спорта способствует изменению психологии инвалида.

У инвалидов, воспитываемых в семьях с наличием гиперопеки, в результате занятий адаптивным спортом отчетливо прослеживается тенденция к проявлению самостоятельности и независимости. При этом мотивация на достижение максимального результата при занятиях спортом у инвалидов настолько высока, что заставляет мобилизовать весь внутренний физический и психический потенциал. Это значительно изменяет круг привычных стереотипов инвалида, побуждает его к активным самостоятельным действиям, направленным на достижение желаемых результатов и поиску новых путей для их решения.

После длительных занятий адаптивным спортом негативная тенденция инвалидов к избеганию неблагоприятной ситуации перерастает в стремление выйти из нее с надеждой на хорошие перспективы в будущем.

Полноценное социальное функционирование инвалидов подтверждается позитивными изменениями их поведения в процессе реабилитационных воздействий и снижением количества предъявляемых при этом психосоматических жалоб, а также расширением социальных связей при активном стремлении их к общению.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт включены в перечень мероприятий социальной реабилитации и абилитации инвалидов, и

применяются для восстановления у них здоровья, развития самодисциплины, волевых качеств и т.д.

Как правило, социальную реабилитацию инвалида с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий организует специалист по физической культуре и спорту. В задачи его деятельности входит: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, информирование и консультирование гражданина с ограниченными возможностями здоровья относительно выбора перечня упражнений по физической культуре и наиболее подходящего ему вида спорта.

Существенную роль в привлечении инвалидов к занятиям спортом могут сыграть заинтересованные организаторы, тренеры, инструкторы, лично приглашая их в клубы или общества инвалидов.

Спортивно-оздоровительный клуб - это то место, где они чувствуют себя комфортно, находясь в равных условиях со всеми, на какое-то время забывают о своих проблемах. К инвалидам относятся с уважением и пытаются помочь адаптироваться в современном мире. Благодаря этому у людей с ограниченными возможностями наблюдаются существенные изменения личности, меняется уровень самооценки, появляется самоуважение и уверенность в себе.

К сожалению, на практике до сих пор отсутствуют рекомендации врачей для занятий адаптивным спортом. Это можно объяснить и тем, что для данной группы лиц почти нет условий для самореализации, особенно в спорте. В спортивных школах и секциях обычные люди часто избегают общения с инвалидами.

Для реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и увеличения числа занимающихся различными формами адаптивной физической культуры, и для достижения целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, а именно для привлечения к занятиям физической культурой и спортом до 20% лиц, с ограниченными физическими возможностями в целях их реабилитации и социальной интеграции [5] и в соответствии с Государственной программой РФ «Доступная среда» на 2011-2020 г.г. [1] подпрограммы 2 «Совершенствование системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов» для комплексной реабилитации и социальной интеграции в общество и повышения уровня жизни инвалидов и других маломобильных групп населения необходимо:

- проводить подготовку и повышение квалификации специалистов по реабилитационным и абилитационным методикам с использованием средств адаптивного физического воспитания;

- проводить мероприятия по реабилитации (абилитации) средствами адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограниченными возмож-

ностями здоровья, включенные в обязательном порядке в индивидуальную программу реабилитации (ИПР).

Для чего следует ввести обязательное заполнение графы «Реабилитация средствами адаптивной физической культуры и спорта» с направлением инвалидов, особенно детей, на консультации в спортивно-адаптивные школы и отделения. Одним можно будет рекомендовать спортивные занятия, другим – предложить занятия на дому. В качестве волонтеров можно привлекать студентов, обучающихся по специальности АФК (по примеру предлагаемых в последнее время юридических клиник);

- ввести в штатное расписание всех организаций, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, должности инструктора (преподавателя) по адаптивной физической культуре;

- в обязательном порядке проводить инклюзивные занятия по адаптивному физическому воспитанию под контролем функционального состояния организма с учетом нозологических групп;

- организовывать специальные медицинские группы по физическому воспитанию и осуществлять медико-биологический контроль во всех образовательных организациях и учреждениях различных форм собственности и ведомственной подчиненности, с учетом нозологических групп занимающихся.

Для обеспечения единообразного подхода при реализации комплекса мероприятий по реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного физического воспитания, а также развития адаптивной физической культуры и спорта высших достижений необходимо совершенствование нормативной правовой и методической базы, структуры управления ими, а также межведомственного взаимодействия.

Так, самими инвалидами наиболее часто высказываются следующие предложения:

- законодательное принятие федеральных приоритетных проектов и социальных программ по работе с инвалидами и по развитию адаптивного спорта,

- улучшение финансирования действующих программ,

- привлечение СМИ для создания в обществе толерантного отношения к инвалидам,

- изменение содержания образования в общеобразовательных учреждениях с целью воспитания толерантного отношения к инвалидам,

- создание действенного механизма «включения» инвалидов в трудовую, общественную, политическую жизнь в обществе,

- создание условий для развития малого бизнеса инвалидов,

- развитие и пропаганда всех видов спортивных движений инвалидов (паралимпийского, сурдлимпийского, специальной олимпиады) и адаптивного туризма,
- изменение технических нормативов в строительстве мест общего пребывания с учетом требований лиц с ограниченными возможностями здоровья и маломобильных групп населения,
- подготовка квалифицированных кадров для проведения социальной работы с инвалидами, методическое обеспечение данной работы,
- разработка досуговых и рекреационных мероприятий для инвалидов, в том числе спортивных праздников, фестивалей и т.п.

Благодаря проведенному исследованию удалось выяснить, что множество факторов мотивирует инвалидов к занятиям спортом. Но приоритетным для них является мнение друзей. Общаясь с друзьями, которые не являются инвалидами, они пытаются быть похожими на них, тем самым стараясь устранить грань, отделяющую их от остального мира. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья является эффективным методом физической и социальной адаптации.

В резолюции VI Международного спортивного форума «Россия - спортивная держава» (10-13 октября 2016 г., Владимирская область) отмечено, что в соответствии с национальными интересами, определенными в Стратегии национальной безопасности РФ, необходимо качественное планирование и управление сферой физической культуры и спорта. Для чего нужно построение более эффективной модели управления спортивной инфраструктурой и развитие государственно-частного партнерства. Предполагается обеспечить повышение эффективности системы государственного управления, в том числе за счет создания технологически обновленной системы управления на основе открытых и больших данных [3].

Естественно, все вышеуказанное касается адаптивной физической культуры и спорта.

Процесс адаптации лиц с инвалидностью в социуме будет протекать наиболее эффективно и носить управляемый характер, если:

- подготовить необходимую нормативно-правовую базу, определить и аргументировать организационно-методические основы процесса;
- изучить и определить негативные и положительные факторы, сопровождающие процесс интеграции в современном обществе.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что адаптивный спорт оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние инвалидов, тем самым играя важную роль в их комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Литература

1. Государственная программа Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы Система ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71265834/#ixzz4bnmXS6sy/>

2. Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>.

3. Резолюция VI Международного спортивного форума «Россия - спортивная держава» (10-13 октября 2016 г., Владимирская область) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/2015/Post1297pril_011215.pdf.

4. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / под общ.ред. проф. Т.П. Бегидовой. – Воронеж: ООО «ПТ», 2015. - 92 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕЁ НЕОБХОДИМОСТЬ

А.Э. Беланов, к.п.н., доцент

А.В. Федюкин, старший преподаватель

В.М. Тамбовцев, преподаватель

ФГБОУ ВО «ВГУ»

Ключевые слова: *физическая культура, реабилитация, тренировка.*

Аннотация: *в статье рассматривается термин «реабилитация» и различные его определения, также уделяется внимание проблеме двигательной реабилитации в вузах не физкультурного профиля.*

В переводе с латинского реабилитация – восстановление. Это самое молодое понятие в теории физической культуры. В теории всестороннего физического развития личности понятие «двигательная реабилитация» было введено Б. В. Евстафьевым [1]. До этого обычно указывались три вида физической культуры – физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация [2].

В своей работе В. М. Выдрин подчеркнул специфическую направленность реабилитации определяющим словом «физическая». По убеждению авторов одной из статей журнала «Культура физическая и здоровье», наиболее адекватным к данному виду деятельности будет словосочетание «двигательная реабилитация», так как оно более точно подчёркивает специфику данного явления [3].

В Большой советской энциклопедии двигательная реабилитация определяется как «комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, юридических мероприятий, направленных на восстановление здоровья и