

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
Адаптивная физическая культура как средство реабилитации для
инвалидов и лиц с ОВЗ

Студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Бушарова Кирилла Евгеньевича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

По данным Министерства труда и социального развития Российской Федерации на 2018 год более 10% населения нашей страны и 23% в мире составляют люди с ограниченными возможностями.

Человек, который по воле судьбы стал инвалидом, начинает новую жизнь, поскольку для него меняются привычные жизненные стереотипы, нарушается сложившаяся система социальных контактов, меняется его общественный статус, появляются трудности на пути осуществления важных не только социальных, но и биологических потребностей.

Инвалидность – это социальный феномен, от которого не застраховано ни одно общество. Каждое государство, исходя из уровня своего развития, экономическим и социальным возможностям, приоритету, формирует отношение к людям данной категории. Однако возможности общества в борьбе с инвалидностью как социальным злом в конечном итоге определяются не только степенью понимания самой проблемы, но и существующими экономическими возможностями.

Рост инвалидности среди населения во многом связан с усложнением производственных процессов (производственная травма), увеличением транспортных потоков (ДТП) и военных конфликтов (т.н. инвалидность во время военной службы или военная), ухудшением экологической ситуации и продуктов питания и т.д.

На сегодняшний день проблемой социальной реабилитации инвалидов занимаются многие отрасли науки: психология, философия, социология, педагогика, социальная психология и т.д. Целью их работы является раскрытие аспектов реабилитации людей с ограниченными возможностями, исследование механизмов, стадий и факторов социальной реабилитации.

Инвалиды в каждой стране являются предметом особой поддержки государством. Им полагается материальная поддержка в виде выплат пособий или пенсий, предоставление льгот и т.д. Тем не менее,

нетрудоспособные граждане нуждаются также в физической, психологической, организационной и другой помощи.

Актуальность выбранной темы исследования заключается в поиске новых методов, средств реабилитации инвалидов для решения вопроса их социализации и возвращении к прежней активной жизнедеятельности в обществе.

Для решения этих проблем в последнее время предпринимались попытки системного междисциплинарного анализа вопроса инвалидности и инвалидов. Была поставлена задача, изучить современное состояние проблемы, понять, какое место в современном обществе занимают инвалиды, какова роль и конфигурация социальной политики в отношении инвалидов в общей социальной парадигме российского государства и каков ее эффект.

Проблема исследования определяется неприменимостью традиционных подходов в области реабилитационных технологий, существующего научно-методического материала в отношении рассматриваемого контингента.

Чтобы решить данную проблему, необходимо создавать новые методы спортивно-медицинского и социологического мониторинга, которые бы соответствовали специфике инвалидов, ведущих активную жизнедеятельность. Такое восполнение дефицита конкретного практического материала необходимо для разработки полноценной базы, которой в системе врачебного и социологического обеспечения адаптивной физической культуры и спорта на сегодняшний день отсутствует.

Таким образом, **целью исследования** является разработка программы физической реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Объектом исследования выступает процесс физической реабилитации инвалидов, занимающихся танцами.

Предмет исследования – средства и методы физической реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Поставленная цель исследования определила **рабочую гипотезу**. Мы предположили, что средства адаптивной физической культуры, в частности, занятия спортивными бальными танцами, позволят повысить эффективность психологической реабилитации и социализации инвалидов.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить степень разработанность проблемы в научно-методической литературе.
2. Провести анкетирование и с его помощью определить влияние средств физической культуры и спорта на социализацию и реабилитацию инвалидов. Изучить отношение данной категории граждан к физкультурным занятиям.
3. Дать оценку физической подготовленности спортсменов-инвалидов.
4. Разработать методику проведения занятий адаптивной физической культуры и с помощью эксперимента определить ее влияние на показатели физического развития инвалидов, занимающихся спортивно-бальными танцами.

Для решения поставленных задач исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу реабилитации инвалидов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольное тестирование для определения физической подготовленности и ее динамики у людей с ограниченными возможностями.

б. Метод математической обработки данных педагогического исследования.

Научная новизна исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке педагогических условий реабилитации и социализации инвалидов средствами адаптивной физической культуры на основе танцев. В процессе исследования было разработано ресурсное обеспечение процесса комплексной реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры (мотивационное, учебно-материальное).

Теоретическая значимость исследования заключалась в расширении знаний в области реабилитации инвалидов в условиях дома-интерната. Представленная методика дополняет представления о возможностях реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Также было уточнено понятие «реабилитация» – это комплексное воздействие медицинских, социальных, просветительских и профессиональных мероприятий на людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с целью достичь их максимальной физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности, которое позволяет внести вклад в научный инструментарий и в дальнейшем использовать его при исследовании.

Практическая значимость исследования заключалась в организации процесса физической реабилитации, в разработке программы на основе использования танцев. А также в оценке физической подготовленности спортсменов-инвалидов, в том числе с помощью специального опроса с целью выявления их отношения к занятиям физической культурой и спортом. По результатам исследования можно констатировать, что предложенная методика может быть использована при организации работы в центрах реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проходило на базе государственного автономного

профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Саратовский комплекс-интернат профессионального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». Сокращенное наименование: ГАПОУ СО «СКИПО для инвалидов и лиц с ОВЗ». Адрес интерната: г. Саратов, ул. Ключкова, д. 81.

Структура и объем работы. Магистерская работа состоит из введения, одной главы теоретического обзора литературы, одной главы описания материалов и методов исследования и собственных исследований, заключения, библиографического списка и приложения. Указатель литературы содержит 60 источников отечественных и зарубежных авторов. Основной текст магистерской работы проиллюстрирован таблицами и рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Инвалидность представляет собой сложное явление, которое является острой проблемой не только для самого человека на уровне функционирования его система, а также для всего общества в целом.

Реабилитация инвалидов направлена на устранение или компенсацию ограничений их жизнедеятельности, вызваны нарушением здоровья со стойким расстройством организма, а также на максимально возможное восстановление социального статуса.

Благодаря различным комплексам мер, инвалиды успешно адаптируются в окружающей среде, устанавливается утраченный статус и утраченные общественные связи и возможности. А также активно привлекаются к различной досуговой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры – система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами адаптивной физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки. В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности.

Адаптивная физическая культура не сводится исключительно к лечению больных и их медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней,

сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни.

Нам было решено провести исследование по влиянию адаптивной физической культуры на реабилитацию инвалидов. Целью исследования является разработка программы физической реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Педагогическое исследование осуществлялось в три этапа.

Первый этап был теоретико-поисковым (апрель – июнь 2017 года). На данном этапе был осуществлен поиск научно-методической литературы по теме исследования с последующим теоретическим анализом. Изучались труды зарубежных и отечественных авторов в области теории и методики реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта. Также нашему внимаю подверглись диссертационные работы, связанные с темой нашей магистерской работы.

Для получения объективных данных было рассмотрено 60 источников.

Все это позволило выявить противоречия и сформулировать основные положения работы: уточнить цель, предмет и объект исследования; определить рабочую гипотезу и задачи исследования.

Второй этап имел опытно-экспериментальный характер (июнь – декабрь 2017 года). На данном этапе применялись такие методы научной работы как: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, эксперимент.

Педагогическое наблюдение и анкетирование позволило разработать теоретическую модель реабилитации инвалидов средствами адаптивной физической культуры. Также на основе анализа научно-методической литературы и программ по реабилитации лиц с ограниченными

возможностями средствами физкультуры и спорта были подобраны контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности испытуемых. Тестирование проводилось 2 раза:

- предварительное – июнь 2017 года;
- заключительное- декабрь 2017 года.

Тестирование предполагало сравнение результатов в начале и в конце эксперимента и выявление изменения динамики показателей.

После предварительного тестирования в учебно-тренировочный процесс исследуемой группы инвалидов была внедрена разработанная методика, основанная на использовании в качестве компонента реабилитации спортивных танцев. Подробнее методика описана в параграфе 2.3. Главы 2.

Третий этап исследования являлся контрольно-обобщающим (декабрь 2017 года – январь 2018 года). На данном этапе был проведен анализ и теоретическое обобщение данных второго этапа (опытно-экспериментального). Была осуществлена статистическая обработка результатов эксперимента, после чего сформулированы выводы и была оформлена работа в соответствии с требованиями. Метод математической обработки данных педагогического исследования проводилась по общепринятым методикам и служила средством проверки достоверности выводов и влияние разработанного комплекса на результат занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении по результатам педагогического исследования можно сделать следующие выводы:

Актуальность выбранной темы реабилитации лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры в условиях дома-интерната обусловлена ростом числа инвалидов в нашей стране и недостаточностью разработанной системой реабилитации и социализации данной категории граждан в специальных учреждениях, их трудоустройства, доступностью среды жизнедеятельности. Все это в свою очередь осложняет интеграцию инвалидов в общество.

Анализ литературы показал, что вопросам выявления форм физкультурно-спортивной деятельности, которые наиболее пригодны для работы с инвалидами, изучению рационального и эффективного их использования в сочетании с другими видами деятельности в структуре свободного времени инвалидов, особенно в целях их социальной интеграции и адаптации уделяется мало работ. Это наименее разработанная область, касающаяся работы с людьми с ограниченными возможностями.

В представленной работе одной из задач исследования являлось изучение отношения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом. Для этого применялось анкетирование, по результатам которого было установлено, что 50% опрошенных видят занятия спортом и физической культурой неотъемлемой частью своей жизни, остальные 25% положительно относятся к физическим нагрузкам.

75% инвалидов, которые занимались танцами в доме-интернате, уже принимали участие в спортивных мероприятиях и некоторые из них являются членами спортивных коллективов. 15% опрошенных периодически принимали участие в различных спортивных мероприятиях и фестивалях.

Анкетирование проводилось на начальной стадии педагогического эксперимента, до внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной методики. С помощью опроса мы установили, что у большинства инвалидов исследуемой группы (50%) физические нагрузки продолжительностью 45 минут вызывали повышенную утомляемость. И только 10% ответили, что физические нагрузки не вызывают у них дискомфорта.

55% инвалидов отметили, что их здоровье значительно укрепилось после занятий физкультурой.

Задачей педагогического исследования являлось установление уровня физической подготовленности инвалидов. Показатели предварительного тестирования выявили низкий уровень физической подготовленности испытуемых. Всего 6 из 20 человек сдали контрольные нормативы.

Для повышения физической подготовки была разработана программа по их реабилитации посредством использования в учебно-тренировочном процессе адаптивной физической культуры с элементами спортивно-бальных танцев. Содержание учебно-тренировочных занятий было представлено такими темами как:

1. Основы музыкальных ритмов.
2. Общая и спортивная этика.
3. Медленный вальс.
4. Самба.

Разработанная методика показала свою эффективность. Уровень физического развития инвалидов, занимающихся спортивно-бальными танцами, к концу эксперимента увеличился.

В упражнении на оценку силовых способностей поднимание гантели весом 10 кг у юношей рост результата составил 53%. У девушек при поднимании гантели весом 5 кг этот показатель увеличился на 56%.

Для оценки гибкости применялось оптимальное для лиц с разной инвалидностью контрольное упражнение «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами». В мужской группе средний показатель вырос на 54%, а в женской группе – на 43%.

Для определения координационных способностей использовалось танцевальное упражнение «Венский вальс». Уровень развития координации к концу эксперимента увеличился на 52%.

Таким образом, в представленной работе было изучено отношение лиц с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом; рассмотрено содержание спортивно-бальных танцев как вида спорта и его влияния на реабилитацию и социализацию инвалидов. Занятия танцами способствовали предупреждению гипокинезии и гиподинамии; повысили уровень физической подготовленности участников исследуемой группы; улучшили качество из жизнедеятельности в целом.

Тем не менее, при всех возможностях адаптивной физической культуры и спорта, ее положительное влияние и результативность, в первую очередь, зависят от настроенности самого инвалида, его желания вести максимально полноценную жизнь, от его усилий, в том числе физических, при борьбе со своим «недугом».