

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра фітнесу і рекреації

Шевців У. С.

ЛЕКЦІЯ 2

МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНВАЛІДІВ

з навчальної дисципліни
«Адаптивна фізична рекреація»
рівень вищої освіти «магістр»
для студентів 6 курсу

факультету педагогічної освіти

В лекції розглянуто тему про шляхи залучення інвалідів в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації та основні форми та методи організації занять з інвалідами.

Саме фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції "духу змагання" розглядається як оздоровче середовище.

Фізична культура як оздоровче середовище складається з ряду послідовних етапів зміна яких не обов'язково буде здійснена в кожному конкретному випадку. Це залежить від фізичних і психологічних задатків і ступеня виразності реабілітаційного потенціалу.

Виховні задачі припускають вироблення визначених характерологічних рис (воля, наполегливість, почуття колективізму, організованості, активності" сміливості і т.д.), забезпечують стимуляцію психічного розвитку. Розвивається увага, пам'ять, спритність, поліпшується орієнтація, здійснюється розвиток інтелекту

У фізичному вихованні інвалідів повинні широко використовуватися всі засоби системи фізичного виховання. Разом з тим вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними задачами з обліком що займаються.

У фізичному вихованні інвалідів виділяють дві групи вправ; загально-підготовчі (загально-розвиваючі вправи, використовувані в малих формах фізичного виховання, зарядки, фізкультхвилинки і т. д.) і спеціальні (ходьба, біг, плавання і т.д.).

Основними формами фізичного виховання інвалідів є:

- самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, ближній туризм, корекційні заняття з використанням методичних матеріалів);

- організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом (ЛФК і корекційні заняття в лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах, заняття доступними видами спорту в групах і секціях суспільних фізкультурних організацій, виробнича гімнастика для осіб" зайнятих у сфері матеріального виробництва і служби побуту, і ін.);

- інваспорт (організація і проведення змагань по доступних видах спорту).

При заняттях з інвалідами можуть бути використані наступні організаційні методи:

Індивідуальний, груповий, індивідуально-груповий, метод самостійних занять.

Таким чином, застосування фізичних навантажень різного змісту в профілактичних, коректувальних і тренувальних цілях рухової сфери інвалідів повинне бути реалізовано фахівцем на основі керівництва наступними закономірностями: глибоке знання функціонального стану нервової системи інвалідів; фізичні навантаження різного характеру, застосовувані локально й інтегрально в профілактиці і корекції рухової сфери інвалідів, у кожен момент проведення занять повинні бути оптимальними" з урахуванням функціонального стану їхньої нервово-м'язової системи і системи внутрішніх органів.

Рекомендована література

Основна:

1. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб / Г. М. Бойко. – Київ : Талком, 2014. – 168 с
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко : наук. моногр. – Полтава : АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д. П. Винник; под ред. Джозефа П. Винника; [пер. с англ. И. Андреев]. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
4. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник / Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун, О. А. Алфьоров, О. І. Кравченко [та ін.]. – Дніпропетровськ : ДДІФК, 2013. – 137 с.
5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець М.М., І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 2010. – 227 с.

Допоміжна:

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации : учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – Москва : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Адирхаев С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді України з особливими потребами / С. Адирхаев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 142-144.
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
4. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2006. – 324 с.
5. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт для всех на пороге 21 века // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5.
6. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов // Физкультура и спорт. – 1990. – № 2.
7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / Выдрин В.М., Джумаев А.Д. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.
8. Гаврюшенко Г. В. Сучасний стан організації навчання осіб з обмеженими фізичними можливостями у вітчизняній системі закладів вищої освіти / Г. В. Гаврюшенко // Запорожский медицинский журнал. – 2006. – Т. 2, №5(38). – С. 162–164.
9. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Галкин Ю. П. ; С. - Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1997. – 32 с.
10. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.

11. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / Евсеев С. П., Шапкова Л. В. – Москва : Советский спорт, 2000.
12. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Ленинград : ВИФК 1985. – 118 с.
13. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые её методы / Жагин А. Е. // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275–280.
14. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук. практич. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 169–173.
15. Калинин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Калинин Л. А., Матов В. В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.
16. Курортоление и физиотерапия / под ред. проф. Боголюбова. – Москва : Медицина, 1985. – 285 с.
17. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983.
18. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991.
19. Моисеева И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 30–31.
20. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 402 с.
21. Мухін В. М. Фізична реабілітація пр. пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
22. Николаев А.Н. Социальная и спортивная психология / А. Н. Николаев. – Санкт-Петербург : С. Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 74 с.
23. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 354 с.
24. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
25. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни /Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
26. Приступа Є. Рекреация як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – Режим доступу : [http:// www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua).
27. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – Санкт-Петербург : Нестор, 2005. – 165 с.
28. Теория и методика физического воспитания / под ред Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

29. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
30. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [учебное пособие] / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2007. – 296 с.
31. Тиравська О. І. Курс лекцій з навчальної дисципліни "Фізична реабілітація при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату" / Тиравська О. І. – Львів, 2017. – 44 с.
32. Физическая реабилитация : [учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по стандарту «Адаптивная физическая культура»] / под общей ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 608 с.
33. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилин В. // Человек в мире спорта: новые идеи технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – Москва, 1998.
34. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 2.
35. Физкультурная рекреация и спорт для всех / Бердус М. Г., Чувилин В. В., Боген М. М., Бердус Г. И. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002.
36. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
37. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів, 2013. – 78 с.
38. Частные методики адаптивной физической культуры : [учебное пособие] / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
39. Чудна Р. В. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Рада Валентинівна Чудна – Київ, 2003. – 195 с.
40. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – Киев : Наукова думка, 2000. – 358 с.
41. Шевців У. Оцінка психічного та соціального здоров'я дівчат-старшокласниць за методикою САН / Уляна Шевців // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 106–111.
42. Adaptive physical recreation. Спеціальність 014 Фізичне виховання, рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 6 курсу факультету педагогічної освіти), кафедра Фітнесу та рекреації, Uliana Shevtsiv, 2018.

Інформаційні ресурси інтернет:

43. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
44. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>