

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

Кафедра фітнесу і рекреації

Шевців У. С.

ЛЕКЦІЯ 5

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-
РУХОВОГО АПАРАТУ**

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

факультету педагогічної освіти

Рухова діяльність людини надто складна. Вона містить примітивні рухи (рефлекси), більш складні автоматизми (ходьба, біг, плавання) і складні цілеспрямовані рухи. Всі опорні та рухові функції забезпечуються скелетом, м'язами і нервовою системою. Ушкодження будь-якої з цих ланок призводить до обмеження рухових можливостей. У фізичному вихованні із порушеннями опорно-рухового апарату виділяють такі нозології, як

- *стан після ампутації кінцівок,*
- *стан після травм спинного мозку і поліомієліту*
- *та дитячий церебральний параліч.*

Ампутація — хірургічна операція, яка полягає в повному або частковому відтинанні будь-якого органа (кінцівки тощо). Аналогічний ампутації стан спостерігається при вродженому дефекті розвитку кінцівки — її відсутності або недорозвиненості.

Мета АФВ — створення бази рухових і психологічних умінь і навичок, які сприяють підвищенню працездатності особистості та її самореалізації у суспільстві. *Засобами АФВ виступають:* вестибулярне тренування; дихальні вправи; вправи на розслаблення (за методом Ловицької); на відновлення

симетрії плечового пояса, таза і тонусу м'язів спини; для глибоких і поверхневих м'язів спини: силові; на збільшення амплітуди рухів; на диференціацію м'язових зусиль, які вдосконалюють здатність диференціювати простір; гідроаеробіка; ігри; естафети; вправи для профілактики плоскостопості.

Задоволення і користь приносять бадмінтон, баскетбол (на візках), волейбол (сидячи), легка і важка атлетика, плавання, теніс, футбол, танці, шашки, шахи. Перевага повинна надаватися циклічним вправам аеробного характеру, виконання котрих сприяє нормалізації процесів обміну й підвищенню загальної витривалості.

Плавання — ефективний засіб загартовування, підвищення функціональних спроможностей серцево-судинної і дихальної систем, розвантаження хребта і суглобів.

При ураженні хребта на рівні C1 — C1K шийних хребців відмічається спастичний параліч усіх чотирьох кінцівок, втрата усіх видів чутливості з відповідного рівня донизу, розлад сечовипускання за центральним типом.

Ураження на рівні C7 — D1 хребців характеризується тим, що збережена іннервація м'язів шії, плечового пояса і рук, за виключенням довгих згиначів і дрібних м'язів руки, котрі іннервовані частково. Відмічається порушення дихальної функції через парез частини дихальної мускулатури, спастичний параліч нижніх кінцівок, розлади сечовипускання та дефекації.

Людина може пересуватися і перевертатися в ліжку в усі боки, а при доброму тренуванні переходити з ліжка на візок. Веде головним чином сидячий спосіб життя. Може самостійно управляти візком у межах невеликого простору. Потребує допомоги у побутовій діяльності, такій, як туалет, одягання та ін. Проблематичною є діяльність, яка вимагає тонкої моторики рук.

Специфічним засобом АФВ при ушкодженні спинного мозку є суспензійна терапія - виконання фізичних вправ в умовах усунення сили тяжіння. *Методика суспензійної терапії, розроблена В.Дікулем рекомендує:* – використання блоків і противаг; – підвішування за допомогою спеціальних

сіток; – використання підвішуючих систем з канатів і пружин; – гідрокінезотерапія. Добрий ефект надають вправи у воді – пасивні або пасивно-активні.

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. Вовканич А.С. Вступ у фізичну реабілітацію / А.С. Вовканич. – Львів : Укр. технології, 2008. – 200 с.
8. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / Выдрин В.М., Джумаев А.Д. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.

9. 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.
10. 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.
11. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
12. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / Евсеев С. П., Шапкова Л. В. – Москва : Советский спорт, 2000.
13. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Ленинград : ВИФК 1985. – 118 с.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Курортоление и физиотерапия / под ред. проф. Боголюбова. – Москва : Медицина, 1985. – 285 с.
18. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983.
19. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991.
20. Моисеева И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 30–31.
21. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 402 с.
22. Мухін В. М. Фізична реабілітація при пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 398 с.
23. 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.
24. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – 354 с.
25. 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.
26. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни /Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

27. Приступа Є. Рекреація 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.nbuuv.gov.ua](http://www.nbuuv.gov.ua).
28. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – Санкт-Петербург : Нестор, 2005. – 165 с.
29. Теория и методика физического воспитания / под ред Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
30. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
31. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [учебное пособие] / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2007. – 296 с.
32. Тиравська О. І. Курс лекцій з навчальної дисципліни "Фізична реабілітація при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату" / Тиравська О. І. – Львів, 2017. – 44 с.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
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.

Інформаційні ресурси інтернет:

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