

УДК 372.879.6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИНВАЛИДОВ, КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ИХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кононов Владимир Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский университет МВД России

Явдошенко Евгений Олегович

кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Западный государственный медицинский университет имени

И.И. Мечникова,

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: Данная статья раскрывает реабилитационные мероприятия с инвалидами средствами оздоровительно-реабилитационной физической культуры. В публикации рассматриваются вопросы реабилитации инвалидов на базе реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждениях.

Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура, инвалиды, реабилитация, здоровый образ жизни.

Abstract: This article reveals the rehabilitation of persons with disabilities means a health-rehabilitation of physical culture. The publication deals with the rehabilitation of persons with disabilities on the basis of the rehab centers and Spa facilities.

Index terms: Wellness physical education, disabilities, rehabilitation, healthy lifestyle.

В Российской Федерации нормативными документами закреплена необходимость проведения реабилитационных мероприятий с такой категорией граждан. В данных документах определены юридически закреплённые правовые условия для выделения реабилитации в качестве важной государственной задачи; определены содержание и направленность процесса реабилитации [3], ее связи с категориями социальной защиты, поддержки, интеграции; правового закрепления перечня субъектов реабилитации и их задач. Имеются достаточно четкие нормы осуществления данной работы в законодательстве об инвалидах, социальной защите данной категории граждан.

Совершенствованию подлежит осуществляемая на уровне учреждений и организаций реабилитация инвалидов система медицинских, психологических, педагогических, социально - экономических мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением социально-психологического статуса и здоровья.

Процесс интеграции рассматриваемой категории граждан в нормальную жизнь требует организации системы реабилитационной работы с ними в государственном масштабе. Важную роль в данном процессе призваны сыграть специализированные учреждения реабилитации [1]. Развитие специализированных учреждений по данному направлению должно быть направлено на обеспечение условий для успешной медицинской, социальной и

профессиональной реабилитации данной категории граждан, что имеет большое общегосударственное значение.

К сожалению, потенциальные возможности специализированных учреждений реабилитации в системе государственной помощи инвалидам в настоящее время используются недостаточно.

Таким образом, **научная проблема исследования** может быть сформулирована как противоречие существующей системы реабилитации инвалидов не отвечающим современным требованиям и неспособностью существующей теории оздоровительной физической культуры инвалидов решать эту научно-практическую проблему.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что добиться улучшения качества жизни и реабилитации инвалидов возможно, если: уточнить соотношение состояния и качества здоровья инвалидов, определив функциональные резервы с целью выявления оптимальной оздоровительной физической нагрузки; подобрать наиболее эффективные комплексы физических упражнений соответствующие индивидуальному здоровью инвалидов; определить место и роль оздоровительной физической культуры в системе здорового образа жизни инвалидов в процессе их реабилитации на базе реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждениях [2].

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования** – научно обосновать и экспериментально проверить концепцию оздоровительной физической культуры инвалидов и ветеранов боевых действий в условиях реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждениях силовых структур с определением педагогических возможностей её применения для повышения качества жизни и ориентации их на здоровый образ жизни.

Научная задача, решаемая в исследовании, заключается в теоретическом обосновании содержания и методики оздоровительной физической культуры инвалидов для улучшения работы реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждениях.

Научная новизна исследования характеризуется новыми практическими и теоретическими рекомендациями по внесению корректировки в сложившуюся систему реабилитации инвалидов. Новизна результатов исследования заключается в разработке и внедрении целостной концепции оздоровительной физической культуры, обеспечивающей эффективность работы реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждений. Она заключается:

- в характеристике понятия качества жизни инвалидов и определении в нем места и роли оздоровительной физической культуры, здорового образа жизни, мотивации к их сознательному осуществлению в аспектах сохранения здоровья;
- в разработке и обосновании модели специально направленной оздоровительной физической культуры инвалидов, определении ее места в системе реабилитации;
- в разработке системы структурно-оздоровительных мероприятий с оптимальными физическими нагрузками, соответствующими функциональным

резервам организма с методиками контроля и самоконтроля за данными нагрузками в целях сохранения и укрепления здоровья инвалидов;

- в разработке и обосновании организационно-методических основ специальных центров здорового образа жизни для реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждений, ведущих мониторинг состояния здоровья инвалидов и определяющих рекомендации по оздоровительной физической культуре.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- в разработке методик ориентации инвалидов на здоровый образ жизни с опорой на организацию физкультурно-оздоровительной деятельности;

- в обосновании содержания и методик процесса самоорганизации специально направленной оздоровительной физической культуры инвалидов, построенной на достижении систематичности практических упражнений, регуляции физических нагрузок по самооценкам восстановления функциональной реактивности органов и систем организма;

- в обобщении накопленных в научно-методической литературе материалов, организации собственных исследований и участия в формирующих экспериментах своих учеников: по тематике целенаправленной коррекции выявленных недостатков в развитии ряда важных физических качеств; выявлением и предупреждением развития негативных предпосылок к отклонениям в психическом здоровье инвалидов; использовании в этих целях, как рациональной психотерапии, так и коррекционных физкультурных методик;

- в разработке и экспериментальном обосновании педагогических возможностей улучшения к условиям нормальной жизни инвалидов, воспитание у них умений и навыков здорового образа жизни на основе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Практическая значимость исследования определяется тем, что комплексный подход к определению качества здоровья инвалидов позволил уточнить планирование физической нагрузки в зависимости от функциональных резервов здоровья занимающегося, выявить индивидуально-предпочтительные нагрузки, способствующие успешной их психофизиологической коррекции. Теоретико-методологический поиск и практические разработки позволили сформулировать концепцию создания центров здорового образа жизни и оздоровительной физической культуры на базе реабилитационных центров и санаторно-лечебных учреждений. Результаты выполненной работы имеют непосредственное прикладное значение для организации и совершенствования организационно-управленческих аспектов оздоровительной физической культуры инвалидов.

Полученные результаты позволили определить содержание, методы, принципы и условия работы по ориентировании инвалидов на здоровый образ жизни, апробировать критерии и показатели сформированности умений и навыков здоровьесберегающего поведения, разработать концепцию по ориентации на здоровый образ жизни с активным использованием средств оздоровительной физической культуры [4].

Выводы:

1. В последнее время пристальное внимание научной и административной общественности получает категория «качество жизни». Среди компонентов качества жизни инвалидов важное место занимает состояние здоровья, обусловливаемое физическими, функциональными, психическими состояниями, определяемых в существенной мере, оптимальной реализацией средств физической культуры инвалидов и осуществляемой в ее русле оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

2. Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, психо-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции инвалидов в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач.

3. В сфере физической культуры в последние годы государственными и общественными организациями прилагаются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному универсальному средству физической, психической и социальной адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев С.В.* Адаптивная физическая культура. Москва, 2004. – 127 с.
2. *Кононов В.А.* Теоретические основы оздоровительной физической культуры. Санкт-Петербург, 2014. – 24 с.
3. *Попов С.А.* Лечебная физическая физкультура. Москва, 2007 - 120 с.
4. *Явдошенко Е.О.* Физические упражнения в повседневной жизни человека. Санкт-Петербург, 2014. – 24 с.

THE LITERATURE

1. *Evseev S.C.* Adaptive physical education. Moscow, 2004. - 127 S.
2. *Kononov V.A.* Theoretical foundations of health physical culture. St. Petersburg, 2014. - 24 S.
3. *Popov S.A.* Therapeutic physical exercise. Moscow, 2007 - 120 C.
4. *Yvdoshenko E. O.* Physical exercise in everyday life. St. Petersburg, 2014. - 24 S.

HEALTH-REHABILITATION OF PHYSICAL EDUCATION OF PERSONS WITH DISABILITIES AS AN IMPORTANT MEANS OF MAINTAINING THEIR ACTIVITY

Kononov V.A.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

Yvdoshenko E.O.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov, , St. Petersburg
St.-Petersburg, Russia*