

А  
На правах рукописи



Мелихов Виталий Вячеславович

**ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-  
ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание учёной степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2007

А

Работа выполнена на кафедре Теории и методики адаптивной физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

**Научный руководитель:** Кандидат педагогических наук, доцент  
Рубцова Наталия Олеговна

**Официальные оппоненты:** Доктор педагогических наук, профессор  
Менхин Юрий Владимирович



T000005079

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Кандидат медицинских наук, профессор  
Попов Сергей Николаевич

**Ведущая организация:** Всероссийский научно-исследовательский  
институт физической культуры и спорта

Защита состоится «20» февраля 2007 года в 14<sup>30</sup> на  
заседании диссертационного совета К 311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по  
адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан «      »                      200   года.

Учёный секретарь  
диссертационного совета

Чеботарёва И.В.

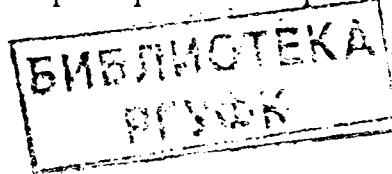
## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*Актуальность работы.* В настоящее время, в связи с переоценкой роли личности в современном обществе, наиболее остро встаёт проблема обеспечения полноценной жизнедеятельности инвалидов. По данным статистики, в 2004 году в нашей стране каждый третий рождённый ребёнок имел врождённые патологии. Сегодня в России 14 700 000 инвалидов. Каждый год прирост к числу инвалидов составляет 1 000 000 человек. Ожидается, что к 2010 году количество инвалидов в России приблизится к 20 000 000. В связи с этим сегодня наиболее остро встаёт проблема оздоровления населения, выработки у инвалидов профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации, социальной интеграции (Е.М. Мастюкова, 1997; О.Э. Аксёнова, 2003; Л.В. Шапкова, 2003).

6709  
Одним из путей решения этих проблем является повышение физической двигательной активности инвалидов, особенно среди молодёжи. Движение, мышечные напряжения – это важнейшее средство, способное поддерживать жизнедеятельность всего организма. Недостаточная физическая активность приводит к снижению защитных сил организма, его устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов, психоэмоциональным перегрузкам.

В частности, особое значение для жизнеспособности и социальной активности лиц с ограниченными возможностями имеет освоение ими мобилизационных ценностей физической культуры и спорта (ФК и С): рациональной организации здорового образа жизни (ЗОЖ), внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении поставленной цели и др. (Л.И. Лубышева, 1996).

Так С.П. Евсеев отмечает в своих работах, что адаптивная физическая культура и спорт является одним из факторов всесторонней соци-



альной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья позволяющим переоценить и расширить спектр своих возможностей. При этом физическая реабилитация, адаптация к физическим нагрузкам являются отправной точкой для инвалидов не только для развития спортивного мастерства, но и в качестве необходимых факторов восстановления или компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности человека (П.А. Рожков, 2000).

Для выполнения программ нормальной жизнедеятельности инвалидов с ПОДА, особенно в молодом, трудоспособном возрасте, необходимо постоянное совершенствование физических качеств и возможностей своего организма, что в большей мере достигается развитием силовых способностей. Упражнения с отягощениями способствуют не только увеличению мышечной силы, они также улучшают гибкость, амплитуду движений в суставах, координацию движений, функционирование внутренних органов и систем, исправляют дефекты осанки, положительно воздействуют на психо-эмоциональное состояние инвалидов. Совокупность положительных воздействий эффектов от силовой тренировки обеспечит студентам-инвалидам с ПОДА условия для профессиональной реабилитации и социальной интеграции в обществе.

**Объект исследования.** Использование тренажёрных устройств в силовой подготовке студентов-инвалидов с ПОДА.

**Предмет исследования.** Силовая подготовка студентов-инвалидов с ПОДА.

**Рабочая гипотеза.** В качестве рабочей гипотезы выступает предположение о том, что силовая подготовка на занятиях АФВ в системе профессионального образования обеспечит повышение уровня физической работоспособности, овладение необходимыми двигательными навыками, коррекцию дефектов психо-моторного развития студентов с ПОДА, что послужит условием реализации программ профессиональной

реабилитации и создаст возможность для достижения высокой социальной интеграции этой категории инвалидов.

**Цель работы.** Разработка и обоснование комплексной методики силовой подготовки студентов-инвалидов с ПОДА с использованием тренажёрных устройств, обеспечивающей возможность профессиональной реабилитации и социальной интеграции.

**Задачи:**

1. Провести теоретико-методический анализ средств, форм и методов АФК и спорта для специалистов с ограниченными возможностями.
2. Изучить особенности психофизического и психомоторного развития студентов-инвалидов с ПОДА.
3. Изучить особенности использования тренажёрных устройств нового поколения в системе физкультурно-оздоровительной работы (или комплексной реабилитации) для лиц с ПОДА.
4. Разработать и экспериментально проверить комплексную методику силовой подготовки студентов-инвалидов с ПОДА.

**Методы исследования:** изучение литературных источников, анализ, синтез, наблюдение, сравнение, эксперимент, методы обработки статистических данных.

**Теоретико-методологическим обоснованием** настоящего исследования выступили следующие системно представленные и научно разработанные теоретические положения:

- Психологическая теория деятельности А. Н. Леонтьева;
- Теория развивающего обучения В. В. Давыдова;
- Теория “зоны ближайшего развития” Л. С. Выготского;
- Теория системного построения движений Н. А. Берштейна;
- Педагогические парадигмы основ физического воспитания (П. Ф. Лесгафт, М. М. Боген, Л. П. Матвеев, С. Д. Неверкович, В. П. Филин, В. Г.