

# Адаптивная физическая культура

**10 лет факультету  
Адаптивной физической культуры**

**ФГОУ ВПО «Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта  
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Стр. 4-50

**АДАПТИВНОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ  
АДАПТИВНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ  
ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ  
КРЕАТИВНАЯ  
ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННАЯ  
ПРАКТИКА**





**10 лет факультету  
Адаптивной физической культуры  
ФГОУ ВПО «Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта  
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Стр. 4-50

30 октября 2009 года в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта состоялось торжественное собрание, посвященное 10-летию образования первого в России факультета адаптивной физической культуры. Приветствия к юбилейному событию были получены от министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – В. Л. Мутко, члена Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, ректора НГУ им. П. Ф. Лесгафта, доктора педагогических наук, профессора – В. А. Таймазова, президента паралимпийского комитета России, Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации – В. П. Лукина, председателя исполкома, первого вице-президента паралимпийского комитета России – П. И. Рожкова, президента Специальной Олимпиады России – А. В. Павлова, президента Сурдлимпийского комитета России, члена Совета по делам инвалидов при Президенте Российской Федерации – В. Н. Рухледева, председателя оргкомитета III Международной универсиады студентов АФК – Е. И. Емельянова, и многих других.

**Адаптивная физическая культура** Ежеквартальный журнал

## № 4 (40), 2009

Зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций  
Регистрационный номер:  
ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.  
Территория распространения:  
Российская Федерация,  
страны СНГ

### Издатели:

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Международный Университет семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга  
Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга

### Главный редактор

Евсеев С. П.

### Зам. главного редактора

Курдыбайло С. Ф.

### Редколлегия:

Баряева Л. Б.  
Горелов А. А.  
Гутников С. В.  
Гутникова Т. А.  
Евсеева О. Э.  
Курамшин Ю. Ф.  
Литош Н. Л.  
Лопатина Л. В.  
Луценко С. А.  
Мосунов Д. Ф.  
Назарова Н. М.  
Николаев Ю. М.  
Пельменев В. К.  
Пономарев Г. Н.  
Потапчук А. А.  
Ростомашвили Л. Н.  
Рубцова Н. О.  
Солодков А. С.  
Филиппов С. С.  
Хохлов И. Н.  
Хуббиев Ш. З.  
Царик А. В.  
Шелков О. М.

### Ответственный редактор

Кораблев С. В.

### Контакт:

(812) 714-49-13

E-mail:

SergeiKorablev@gmail.com

### Для писем:

НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
(для журнала «АФК»)  
ул. Декабристов, 35  
Санкт-Петербург, 190121, Россия

[www.afkonline.ru](http://www.afkonline.ru)

Подписной индекс по каталогу агентства «РОСПЕЧАТЬ»

**83035**

Номер подписан в печать 25. 12. 2009

# Содержание

## События, факты

- 10 лет факультету Адаптивной физической культуры ФГОУ ВПО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» 1, 2, 4 стр. обложки и 4-50
- На Всероссийском спортивном форуме «Россия – спортивная держава» 2
- Злыднев А. А., Ворошин И. В., Громова И. А., Короткова А. К., Дроздовский А. К.**  
Научное сопровождение мировых побед легкоатлетов паралимпийской сборной России 3
- Евсеев С. П.**  
Страницы истории адаптивной физической культуры в России 4
- Грецов А. Г.**  
Международная конференция «Адаптивная физическая культура – пути и перспективы развития» 23
- Кораблев С. В.**  
III Международная Универсиада АФК 52
- Портных Ю. И., Бредикис Ю., Маяускас П., Овчинников В. П., Несмеянов А. А.**  
Санкт-Петербург, Йошкар-Ола, Каунас... Этапы большого пути 54 и 3-я стр. обложки

## Образование

- Евсеев С. П., Евсеева О. Э.**  
Государственный образовательный стандарт третьего поколения по адаптивной физической культуре 11
- Костяева С. В.**  
О внедрении в учебный процесс на факультете адаптивной физической культуры балльно-рейтинговой системы 18
- Потапчук А. А.**  
Физическая реабилитация на факультете адаптивной физической культуры 19
- Ростомашвили Л. Н.**  
Проблемы и перспективы развития адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития 21
- Евсеев С. П., Калишевич С. Ю.**  
Новые дидактические модели в сфере профилактики зависимого поведения средствами физической культуры, спорта и АФК 24
- Калишевич С. Ю., Малинина Е. В.**  
Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК. Образовательный модуль для спортивных вузов 26
- Монсеева И. В.**  
Адаптивная физическая культура в системе массового образования 30
- Крысюк О. Б.**  
Восстановительная медицина как наука XXI века 31
- Никулина О. А.**  
Снижение личностных факторов риска аддикций к психоактивным веществам у несовершеннолетних с сенсорными нарушениями средствами адаптивной физической культуры 34
- Мосунов Д. Ф., Мосунова М. Д.**  
Кафедра гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности Университета Лесгафта 41
- Юдина С. С.**  
Роль дисциплины «Социальная защита инвалидов» в подготовке специалиста по АФК 43
- Сергеева Ю. Ю., Лаптева О. Е.**  
Дистанционное обучение для студентов заочного отделения факультета АФК по дисциплине «Теория и организация АФК» 44
- Мухина А. В., Терентьева И. Г.**  
Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» как база практической и методической подготовки студентов к освоению будущей специальности 45
- Филиппов С. С., Корженевская Н. Н., Юдина С. С., Аксенов А. В.**  
Равные возможности в получении высшего профессионального образования спортсменов-инвалидов 48
- ## История
- Потапчук А. А.**  
К юбилею АФК 10
- Ерохина М. С.**  
Видеть сердцем мир земной, и рукою звезд касаться! 50
- Гутников С. В.**  
Спартакиада районов Санкт-Петербурга 51
- ## Наш опыт
- Ладыгина Е. Б., Антонова А. В., Дубенская Г. И., Ладыгин Б. А.,**  
Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации 36
- Пелих Е. Ю.**  
Как найти свой путь в науке? 39

Фото на 1, 2 и 4-й стр. обложки: Маргарита Барта

## На Всероссийском спортивном форуме «Россия – спортивная держава»

Первый Всероссийский спортивный форум «Казань – спортивная держава» прошел в Казани с 22 по 25 октября 2009 года. По данным пресс-службы Минспорта России в работе форума приняли участие 3680 человек, 1300 из которых являлись участниками форума. Среди них: 23 губернатора, 77 руководителей органов исполнительной власти субъектов России в сфере физической культуры и спорта, 69 руководителей российских спортивных федераций, 26 руководителей международных спортивных федераций, 220 руководителей детско-юношеских спортивных школ, 366 представителей средств массовой информации. В торжественном открытии форума под председательством Президента Российской Федерации Дмитрия Медведева приняло участие более 1300 человек. Итоговое пленарное заседание форума собрало 800 человек.



В приветственном слове участникам форума Д. Медведев сказал: «Наша страна всегда славилась большими достижениями в спорте. Российские борцы, фигуристы, гимнасты, представители других видов спорта занимали пьедесталы почта на самых престижных соревнованиях, установив сотни олимпийских и мировых рекордов. Это, безусловно,



внушает гордость за свою страну. А современная Россия преумножает эти достижения. Не буду останавливаться на всех наших спортивных успехах, но не могу не сказать, что мы вернули себе титул сильнейших в хоккее, футболе, прыжках с шестом, теннисе, спортивной ходьбе.

Свою роль в развитии спорта должны сыграть не только федеральный центр и регионы России, но и представители отечественного бизнеса, и общественная энергия, которые позволяют достичь значимых улучшений в спортивной политике. И неважно, идет ли речь о миллионном мегаполисе или небольшом поселке, наша общая цель заключается в том, чтобы практически в каждом дворе были созданы все возможности для занятия спортом».

В рамках форума были организованы пять Всероссийских научно-практических конференций, восемь круглых столов и семинар-совещание. С учетом предложенных круглых столов и конференций была принята итоговая резолюция форума. Состоялось пять соревнований всероссийского уровня с участием более 1600 спортсменов. Особую социальную значимость имели Всероссийские соревнования по баскетболу среди инвалидов-колясочников.

В работе форума участвовали и представители Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. Директор института кандидат педагогических наук О. М. Шелков выступил с докладом «Организационно-методические условия работы комплексных научных групп с паралимпийскими сборными России» и вел заседание круглого стола по теме «Адаптивная физическая культура». Заместитель директора СПбНИИФК профессор Комков А. Г. сделал доклад на тему «Физическое здоровье современных под-

давателям физической культуры и спорта, спортсменам, тренерам, спортивным врачам, работникам и специалистам физической культуры и спорта, представителям бизнес-сообществ и средств массовой информации».

Подводя итоги форума, его участники приняли резолюцию. Форум стал значимым этапом в подготовке к проведению Всемирной летней студенческой универсиаде 2013 года в Казани.

Министр спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации Виталий Мутко высоко оценил значимость состоявшегося в Казани мероприятия: «Проводимый форум – крупное спортивное событие года. Участие известных деятелей международного и отечественного спортивного движения, в том числе представителей физкультурно-спортивных организаций, производителей спортивной индустрии, органов государственной власти, научного сообщества и средств массовой информации – свидетельство престижа и авторитета России в обсуждении актуальных вопросов развития физической культуры и спорта, тенденций развития спорта высших достижений и олимпийского движения. Уверен, предложения и рекомендации, высказанные участниками форума, послужат решению важнейших задач по повышению роли физической культуры и спорта в решении социально-экономических задач, воспитанию подрастающего поколения и улучшению качества жизни россиян».



### Резолюция, принятая участниками Всероссийского спортивного форума «Россия – спортивная держава» Казань – 2009

Участники Всероссийского спортивного форума «Россия – спортивная держава», проведенного 22 – 25 октября 2009 г. в г. Казани в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 27 июля 2009 г. № 863, считают важным отметить, что будущее мирового спорта связано с развитием демократизации, обеспечением равных возможностей, открытости и реализации гуманистических идеалов и ценностей, активизацией борьбы с негативными явлениями в спорте, в том числе с допингом, интенсивным обменом научными достижениями, повышением

ответственности государства за развитие физической культуры и спорта, широким участием в развитии физической культуры и спорта общественных объединений и частного капитала.

Учитывая изложенное участники Всероссийского спортивного форума «Россия – спортивная держава» приняли решение: рекомендовать всем заинтересованным федеральным органам исполнительной власти, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органам местного самоуправления, общественным объединениям, ученым, препода-

вателям физической культуры и спорта, спортсменам, тренерам, спортивным врачам, работникам и специалистам физической культуры и спорта, представителям бизнес-сообществ и средств массовой информации:

- обратить особое внимание на повышение роли физкультуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни людей, принять участие в совершенствовании и поиске новых форм вовлечения населения в активные занятия физической культурой и спортом с учетом интересов и потребностей людей.



Занятия физическими упражнениями и спортом должны стать для россиян внутренней потребностью, важнейшим средством социализации, профилактики заболеваний и реабилитации, устойчивости к стрессу и негативным социальным явлениям;

- способствовать модернизации физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях исходя из необходимости обеспечения им не менее 6 часов двигательной активности и не менее 3 обязательных учебных занятий физической культурой в неделю, а также созданию спортивных клубов во всех образовательных учреждениях, на предприятиях и в организациях, по месту жительства и отдыха граждан как первичного звена организации и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- активно содействовать созданию общенациональной системы подготовки волонтеров с целью привлечения их к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми, подростками и молодежью. Способствовать развитию адаптивных видов спорта, обеспечению доступности для инвалидов всех объектов инфраструктуры;

- улучшать условия для систематических занятий физической культурой и спортом экономически активного населения, стимулировать работодателей создавать для работников условия, необходимые для занятий физической культурой и спортом на своих предприятиях и в организациях;

- использовать средства массовой информации, особенно телевидение и Интернет, для информирования населения по вопросам физической культуры и спорта в целях просвещения и образования граждан, вовлечения различных групп населения в систематические занятия физкультурой и спортом;

- способствовать повышению роли науки в изучении фундаментальных и прикладных проблем, определяющих настоящее и будущее «спорта для всех»

и спорта высших достижений, значительно улучшить качество подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта;

- содействовать поднятию уровня спортивной медицины и активизации борьбы с допингом в спорте, обратив серьезное внимание не только на запретительные и силовые методы борьбы с негативными явлениями, но и на поисковые эффективных технологий тренировочного процесса, средств и методов спортивной подготовки, средств восстановления и на разработку системы отбора и подготовки спортивного резерва;

- активизировать участие отечественных спортивных деятелей в развитии международного спортивного движения, в том числе олимпийского, паралимпийского и сурдлимпийского, в целях отстаивания интересов российского спорта в международных организациях и объединениях, в том числе в МОК;

- содействовать подготовке к Олимпийским зимним играм и Паралимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи, целенаправленной пропаганде идей олимпийского образования и развития олимпийского и паралимпийского движения в России с учетом решений 13-го Олимпийского конгресса в городе Копенгагене (2009 год), а также развитию зимних видов спорта в стране;

- использовать подготовку к XXVII Всемирной летней универсиаде 2013 года в г. Казани для вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни;

- предусмотреть в рамках Всероссийского спортивного форума «Россия – спортивная держава» учреждение премий в различных номинациях в области физической культуры и спорта.

Председатель Оргкомитета  
А. Д. Жуков

Секретарь Оргкомитета  
Н. В. Паршикова

## Научное сопровождение мировых побед легкоатлетов паралимпийской сборной России

**Злыднев А. А., Ворошин И. В., Громова И. А., Короткова А. К., Дроздовский А. К.**  
ФГУ СПБНИИФК

В преддверии Чемпионата мира с 4 по 19 ноября проводился заключительный учебно-тренировочный сбор паралимпийской команды России по легкой атлетике. Специалисты комплексной научной группы: психолог Дроздовский А. К., психофизиолог Короткова А. К., спортивный педагог Ворошин И. В. из ФГУ СПБНИИФК, провели этапное комплексное обследование спортсменов. По его результатам был сделан прогноз успешного выступления на Чемпионате мира – не менее 50% спортсменов сборной команды в медальном зачете.

Чемпионат мира по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата состоялся в индийском городе Бангалор 25-30 ноября 2009 г. Паралимпийская команда России по легкой атлетике завоевала 36 медалей, из них: 8 золотых, 15 серебряных, 13 бронзовых – это третье общекомандное место; впереди только Германия (20 золотых, 11 серебряных, 5 бронзовых) и Китай (12 золотых, 10 серебряных, 4 бронзовые медали). Наивысшего результата добилась наша молодая спортсменка Родомакина Н., завоевавшая три золотые медали: в спринте (100 и 200 м) и в прыжках в длину. Двукратный паралимпийский чемпион 2008 г. наш богатырь Ашапатов А. выиграл два золота: в толкании ядра (с мировым рекордом) и в метании диска. Золото нашей команде принесли также: Носуленко Ю. (спринт 200 м), Кузнецов А. (копье) и Гудкова Н. (копье). Еще 16 участников нашей команды стали призерами ([www.rezeptспорт.ru](http://www.rezeptспорт.ru)).

Честь и хвала тренерам, спортсменам и представителям спортивной науки за труд в достижении высоких результатов.



## Страницы истории адаптивной физической культуры в России

Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор,  
директор Департамента науки, инновационной политики и образования.  
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, факультет адаптивной физической культуры, образование лиц с ограниченными возможностями, государственные образовательные стандарты, профессорско-преподавательский состав, информационно-методические материалы для студентов, Паралимпийские виды спорта, антинаркотическая профилактическая работа, научно-исследовательская работа, реабилитация, здоровый образ жизни.

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические аспекты появления термина «адаптивная физическая культура», возникновение кафедры теории и методики адаптивной физической культуры и факультета адаптивной физической культуры. Отображены основные нормативные документы в области адаптивной физической культуры (государственные образовательные стандарты, учебные планы по специализированным дисциплинам и др.). Раскрыт состав факультета, в состав которого входят кафедры «Гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности», «Семейной и восстановительной медицины» и др. Перечислены наиболее значимые информационно-методические материалы для студентов по основным общепрофессиональным дисциплинам и дисциплинам специальности Государственного стандарта. Раскрыт вклад ведущих педагогов в развитие адаптивной физической культуры.

Контакт: SergeiKorablev@gmail.com

## History Pages of Adaptive Physical Culture in Russia

Dr. S.P. Evseev, Professor,  
Director of Department of Science, Innovation Policy and Education  
at the Russian Federation Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy

**Keywords:** adaptive physical activities, APA faculty, education for physically challenged persons, state educational standards, faculty members, information and teaching materials for students, paralympic kinds of sports, prevention of substance abuse, research work, rehabilitation, healthy life-style.

**Abstract.** The article deals with historical aspects of the term *adaptive physical education*, establishment of department of APA theory and methodology, and APA faculty. The author shows main regulations in the APA sphere (state educational standards, curricula for specialized disciplines, etc.), different faculty departments (Hydro Rehabilitation and Sports Technologies, Family and Rehabilitation Medicine, etc.). The most important information and teaching materials for students on the basic professional subjects and disciplines of the State Educational Standard are enumerated. The key teachers' contribution to the APA development is revealed.

E-mail: SergeiKorablev@gmail.com

Термин «Адаптивная физическая культура» появился в России в 1995 году. Именно в этом году в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры».

были: Д. Ф. Мосунов, В. И. Кебало (кафедра плавания), В. П. Жиленкова (Федерация физической культуры и спорта инвалидов Ленинграда).

В 1991/92 учебном году при кафедре теории и методики физической культуры была открыта специализация «Физическая культура и спорт инвалидов». Разработкой учебной программы этой специализации и проведением занятий со студентами занимались Т. В. Федорова и Л. В. Шапкова. Большую помощь им оказали Ю. Ф. Курамшин (заведующий кафедрой ТиМФК), Т. А. Шанина, а также Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга (С. В. Гутников, Т. А. Шамрай), Федерация физической культуры и спорта инвалидов города (В. П. Жиленкова). Было осуществлено 3 выпуска специалистов по

физической культуре и спорту, специализирующихся по работе с инвалидами. Опыт реализации данной специализации показал необходимость разработки новой для нашей страны специальности – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Для претворения в жизнь этой идеи в апреле 1995 г. была создана кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. Ее заведующим стал и до настоящего времени является инициатор организации данного структурного подразделения в Академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта автор данной статьи. В 1995/96 учебном году был осуществлен первый набор студентов по этой кафедре (Фото 1).



До образования кафедры «Теории и методики адаптивной физической культуры» (ТиМАФК) в нашем Университете был накоплен опыт обучения студентов-заочников с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата. Энтузиастами этой идеи





В сентябре 1999 года в Академии им. П. Ф. Лесгафта был открыт первый в России факультет адаптивной физической культуры (Фото 2), осуществляющий образовательную деятельность по специальности 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», в состав которого были включены три кафедры:

- теории и методики адаптивной физической культуры (Фото 3),
- спортивной медицины и лечебной физической культуры,
- специальной психологии и психиатрии (Фото 4).

В ноябре 2000 г. в составе факуль-

тета адаптивной физической культуры была образована кафедра «Гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности», во главе которой стал, и сегодня продолжает руководить доктор педагогических наук, профессор Д. Ф. Мосунов – основатель теории и методики гидрореабилитации и гидропедагогике (термин Д. Ф. Мосунова) в нашей стране (Фото 5).

В июне 2003 г. в составе факультета адаптивной физической культуры была открыта еще одна новая бюджетно-хозрасчетная кафедра «Современной хореографии и танцевальной терапии». Заведующим кафедрой являлся – директор компании-студии «Канон-Данс» В. Г. Каспаров. Выпускницы этой кафедры продолжают свое обучение в магистратуре, аспирантуре и работают в творческих коллективах. (Фото 6).

В 2009 г. в состав в факультете вошла новая кафедра «Семейной и восстановительной медицины» под руководством доктора медицинских наук, доцента Крысюк О. Б.

Таким образом, за прошедшие годы с момента образования кафедры ТиМАФК, она разрослась в факультет адаптивной физической культуры.

Необходимо отметить большую

роль кафедры ТиМАФК в становлении этого вида социальной практики в России и странах СНГ.

С теплом вспоминает коллектив факультета АФК прекрасного человека, великолепного организатора и истинного Педагога, заведующую методическим кабинетом кафедры ТиМАФК Ольгу Дмитриевну Хвацкую.



Практически с самых первых дней образования новых для академии и вообще для отрасли физической культуры кафедры и факультета она неизменно брала на себя решение самых трудных вопросов жизни этих подразделений вуза.

Ольге Дмитриевне досталось самое трудное время в жизни кафедры: ее зарождение и становление... Разработка государственного образовательного стандарта по новой специальности, осуществление образовательной деятельности по 17-ти новым для вуза и отрасли дисциплинам, обоснование и утверждение учебных планов для студентов дневной формы обучения и заочников.

Такой мы запомнили Ольгу Дмитриевну, и эта светлая память навсегда останется в наших сердцах (Фото 7).

Итак, что же было сделано преподавателями и сотрудниками кафедры, факультета за четырнадцать лет?

1. Прежде всего, коллектив кафедры ТиМАФК приступил к разработке пакета документов, необходимых для открытия новой специальности высшего профессионального образования – Физическая культура для лиц





с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами и установленным порядком.

К июню 1996 г. были разработаны следующие документы:

- обоснование научной и практической значимости предлагаемой новой специальности;
- отличительные признаки специальности адаптивная физическая культура от существующих в высшей школе;
- перспективы развития адаптивной физической культуры и прогнозируемая потребность на рынке труда;
- проекты ГОССТАНДАРТА и примерного УЧЕБНОГО ПЛАНА.

2. После создания перечисленных документов их необходимо было защитить в учебно-методическом объединении по образованию в области физической культуры и Межведомственном экспертном совете по государственным образовательным стандартам. Это и было сделано в июне – июле 1996 г. В результате чего 24 июля 1996 г. приказом №1309 Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию специальность 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) была открыта и включена в Классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования. Необходимо подчеркнуть, что при ре-

шении данных вопросов большую помощь оказали представители Госкомвуза России В. Д. Шадриков, В. Г. Щербаков и А. В. Минаев, Госкомспорта России – П. А. Виноградов, А. В. Царик, В. Д. Чепик, А. П. Слободян, Т. С. Стогова, а так же председатель учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры В. В. Кузин и проректор этого объединения А. И. Исмаилов.

В том же 1996 году в государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению 521900 – «Физическая культура» была включена магистерская программа «Адаптивная физическая культура». Это было сделано по инициативе заведующего кафедрой ТиМАФК С. П. Евсеева при поддержке всех вышеперечисленных коллег.

3. После осуществленных преподавателями кафедры ТиМАФК основательной доработки и совершенствования проектов ГОССТАНДАРТА и примерного УЧЕБНОГО ПЛАНА по специальности 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 9 июля 1997 г. первым заместителем Министра общего и профессионального образования Российской Федерации В. М. Жураковским был утвержден государственный образовательный стандарт первого поколения по этой специальности. Учитывая реальную помощь в доработке Госстандарта, в состав авторского коллектива этого документа, в добавлении к сотрудникам кафедры ТиМАФК «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», были включены 4 представителя Российской государственной академии физической культуры (РГАФК). Итак, авторами Госстандарта являются:

– от «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» – В. У. Агеевец, С. П. Евсеев (руководитель коллектива разработчиков), В. Е. Каган, В. А. Лисовский, Л. В. Шапкина, Т. В. Федорова, И. К. Шац, С. Ф. Курдыбайло, А. С. Мотылева, В. И. Панова, В. П. Жиленкова;

– от РГАФК – В. В. Кузин, А. И. Исмаилов, С. Н. Попов, Н. О. Рубцова.

В июне 2000 г. были утверждены госстандарты по специальности 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и направлению 521900 – «Физическая культура» с магистерской программой 521914 – Адаптивная физическая культура второго поколения, которые по составу дисциплин и их дидактическим единицам не принципиально отличались от госстандартов первого поколения.

В 2009 г. профессорско-преподавательский состав уже принял активное участие в разработке госстандартов третьего поколения по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» для подготовки бакалавров и магистров, а также разработал основные образовательные программы.

В настоящее время более 80 высших и средних профессиональных образовательных учреждений (физической культуры, педагогических, медицинских, а также классических университетов) осуществляют образовательную деятельность по специальности и направлению (магистерской программе) по адаптивной физической культуре.

4. Преподаватели кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Университета Лесгафта, в 2000 г. приняли участие в разработке двух государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальности – Адаптивная физическая культура – базового и повышенного уровней (с присвоением выпускникам квалификации – педагог по адаптивной физической культуре). Огромную помощь в продвижении специальности адаптивная физическая культура в систему среднего профессионального образования оказали В. Е. Корчагина и Т. С. Стогова (Госкомспорт России).

5. В 2000 г. преподавателями кафедры ТиМАФК было составлено содержание проблемного поля адаптивной физической культуры для включения его в краткий паспорт специальности научных работников 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оз-



доровительной и адаптивной физической культуры, что и было сделано Министерством науки и технологий Российской Федерации в этом же году.

6. По инициативе С. П. Евсеева, заведующего кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Университета Лесгафта, (ныне «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург») в 2000 г. был учрежден новый для России ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура», который с этого же года регулярно издается НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институтом специальной психологии и педагогики, Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры и Специальным Олимпийским комитетом Санкт-Петербурга. Этот журнал включен на основании решения Президиума Высшей аттестационной комиссии Министерства образования Российской Федерации, состоявшегося в январе 2003 г., в Перечень ведущих научных журналов и изданий, выпускаемых в Российской Федерации, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора наук.

7. В 2000 г. деканом факультета адаптивной физической культуры СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта совместно с начальником управления Госкомспорта России А. В. Цариком подготовлены предложения в Министерство по труду и социальному развитию Российской Федерации о внесении в перечень должностей работников физической культуры и спорта двух новых должностей: тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (включая старшего) и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре (включая старшего). Постановлением от 18 февраля 2000 г. №20 Минтруд России утвердил эти должности и включил их в соответствующий перечень.

Однако для того, чтобы добиться соблюдения Стандартных правил обеспечения равных возможностей для инвалидов, утвержденных ООН в 1993 г., в области адаптивного спорта, необходимо претворить в жизнь концепцию дополнительно-

го образования в области адаптивной физической культуры, разработанной С. П. Евсеевым и Д. С. Евсеевым в 2004 г. и опубликованной в журнале «Адаптивная физическая культура» (№4(20), 2004, с. 2-7). И, прежде всего, следует утвердить нормативно-правовую базу для полноценной работы учреждений дополнительного образования адаптивно-спортивной направленности, как это сделано, например, на Украине.

8. Преимущественно силами преподавателей факультета адаптивной физической культуры «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» подготовлены информационно-методические материалы для студентов по основным общепрофессиональным дисциплинам и дисциплинам специальности Госстандарта. К наиболее значимым из них можно отнести:

- учебник «Теория и организация адаптивной физической культуры» (под общ. ред. С. П. Евсеева, 2005 г.);

- учебное пособие «Адаптивная физическая культура» (авторы: С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова, 2000 г.);

- учебное пособие «Частные методики адаптивной физической культуры» (под общ. редакцией Л. В. Шапковой, 2007 г.);

- учебное пособие «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» (авторы: С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова, 2003 г.);

- учебное пособие «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры» (авторы: С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслияев, 2000 г.);

- учебное пособие «Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов» (авторы: В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Миронов, 2001 г.);

- учебное пособие «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» (авторы-составители: С. П. Евсеев, О. Э. Аксенова, 2004 г.);

- учебное пособие «Частная патология (внутренние болезни)» (авторы: В. А. Лисовский, В. Ю. Голофеевский, 2004 г.);

- учебно-методическое пособие «Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа» (автор О. Э. Аксенова, под ред. С. П. Евсеева, 2003 г.);

- методическое пособие «Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом)» (под ред. А. А. Потапчук, 2003 г.);

- методическое пособие «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» (под ред. А. А. Потапчук, 2004 г.);

- методическое пособие «Реабилитация лиц пожилого возраста» (под ред. О. Э. Аксенова, 2006 г.)

- учебник и справочник по Материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры (авторы: С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло);

- методическое пособие «Теория и методика физической культуры дошкольников» (А. А. Потапчук, под



редакцией С. А. Филипповой, 2008 г.) и др. (Фото 8).

9. Преподавателями факультета адаптивной физической культуры «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» подготовлено 12 примерных (типовых) программ по дисциплинам Госстандарта по адаптивной физической культуре, 2 программы подготовлены также кафедрами физиологии (авторы А. С. Солодков, Ю. Н. Королев) и теории и методики физической культуры (автор Ю. Ф. Курамшин). Таким образом, преподавателями Университета им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург подготовлено 14 примерных (типовых) программ, изданных учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта с выходными данными Министерства образования Российской Федерации для использования во всех вузах, осуществляющих подготовку кадров по адаптивной физической культуре.

10. По инициативе факультета адаптивной физической культуры «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» и Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга, а также при активной поддержке начальников управления Госкомспорта России П. А. Виноградова и Н. В. Паршиковой в Санкт-Петербурге с 2003 проводятся Всероссийские, а с 2007 г. Международные универсиады по летним видам спорта среди студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура. Основной

задачей этих универсиад была апробация системы организации и проведения соревнований по профессионально-ориентированным видам спортивной деятельности. Данные мероприятия способствовали привлечению внимания населения нашей страны к проблеме интеграции инвалидов в общество (Фото 9а, б).



11. Евсееву С. П. заведующему кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» посчастливилось быть участником Паралимпийских игр 2000 г. (Сидней, Австралия), 2002 г. (Солт-Лейк-Сити, США), 2004 г. (Афины, Греция), 2006 г. (Турин, Италия), 2008 г. (Пекин, Китай), что позволило создать учебные видеofilмы об этих крупнейших международных соревнованиях инвалидов и использовать их в учебном процессе при обучении студентов.

12. Преподаватели факультета адаптивной физической культуры Университета Лесгафта активно участвуют в проведении выездных курсов повышения квалификации практических работников отраслей физическая культура, образование, социальная защита населения по вопросам адаптивной физической культуры. Такие курсы были организованы в Костроме, Екатеринбурге, Сыктывкаре, Череповце, Брянске, Хабаровске, Твери и других городах России.

13. Курсы повышения квалификации и семинары по адаптивной фи-

зической культуре с преподавателями высшей школы проводились сотрудниками факультета и в странах СНГ: Казахстане, Азербайджане (дважды), Белоруссии, Украине.

14. По инициативе заведующего кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Евсеева С. П. и при активной поддержке сотрудников Госкомспорта России П. А. Виноградова, Н. В. Паршиковой, А. Г. Абальяна, В. Б. Данилова и Президента Федерации физической культуры и спорта инвалидов России Л. Н. Селезнева в 2004 г. впервые для нашей страны удалось ввести комплексные научные группы сборных команд России по паралимпийским видам спорта, чем были уравниены в правах члены сборных России по олимпийским и паралимпийским видам спорта (приказ Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 9 августа 2004 г. №44), которые функционируют по настоящее время под руководством директора СПбНИИФК Шелкова О. М.

15. Учитывая все возрастающую актуальность антинаркотической профилактической работы с детьми, подростками и молодежью, в составе факультета адаптивной физической культуры в 2002 г. был открыт Федеральный экспериментальный физкультурно-спортивный центр по разработке и апробации технологий профилактики наркомании среди молодежи на базе СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта.

16. Факультет адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург совместно с Первым государственным медицинским университетом имени академика И. П. Павлова, Институтом раннего вмешательства и двумя университетами из Англии и Финляндии получили грант Европейского союза для разработки содержания нового для России Госстандарта по физической терапии (реабилитации) в контексте Болонского соглашения. Работа по этому гранту началась в апреле 2005 г.

Разработаны элективы «Здоровый образ жизни», «Клиническое мышление», «Реабилитация лиц пожилого возраста» и изучен проблемно-ори-



ентированный междисциплинарный подход в преподавании и при прохождении студентами практик.

Реализация практической подготовки студентов осуществляется через сотрудничество со специальными (коррекционными) школами, реабилитационными центрами, предприятиями, научными организациями, зарубежными партнерами путем заключения договоров для предоставления студентам баз практики, за что хочется выразить слова благодарности и признательности коллегам, работающим в следующих учреждениях:

1. ГОУ Центр «Динамика» №616.
2. Государственная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №584 «Озерки».
3. Школа-интернат №1 для слепых и слабовидящих им. К. К. Грота.
4. Школа-интернат №20 для глухих и слабослышащих.
5. Специальная (коррекционная) школа №4 (VIII вида) Василеостровского р-на СПб.
6. Специальная общеобразовательная (коррекционная) школа-интернат №22 (VIII вида) Невского р-на СПб.
7. Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №502 (VIII вида) Кировского р-на.
8. Школа среднего общего образования №173.
9. Специальная общеобразовательная (коррекционная) школа-интернат №9 (VI вида) Калининского р-на СПб.
10. Муниципальное учреждение Василеостровского р-на школа №700 с углубленным изучением иностранных языков.
11. Специальный Олимпийский комитет Санкт-Петербурга.
12. ФГУ «Санкт-Петербургский научно-практический центр медико-социальной экспертизы, протезирования и реабилитации инвалидов имени Альбрехта» (СПбНЦЭПР имени Альбрехта).
13. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры.
14. СПбГУЗ «Городской центр восстановительного лечения детей с психоневрологическими нарушениями».
15. СПб ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населе-

ния Петроградского района СПб».

16. СПб ГУЗ «Городской психоневрологический диспансер №7».

17. СПб ГУЗ «Межрайонный наркологический диспансер №1».

18. Автономная некоммерческая организация «Развитие физкультуры и спорта» «Спорт».

19. Клуб иппотерапии «Кентаврик».

20. АНБО «Оздоровительный конный центр «Солнечный остров».

21. Благотворительный фонд «Дом Роналда Макдоналда».

22. СПб ГУЗ «Городская наркологическая больница».

23. Больница Св. Великомученика Георгия.

24. СПб ГУ «Центр Физической культуры, спорта и Здоровья» Васильевского р-на.

25. СПб ГУЗ «Центр восстановительной медицины и реабилитации №3 «Биосвязь».

В процессе обучения студентов факультет уделяет значительное внимание воспитательной работе. Внимание акцентируется на формировании духовно-нравственных качеств студентов, воспитание патриотизма, толерантности, создание современного научного мировоззрения, формирование основ здорового образа жизни. Студенты факультета АФК активно участвуют в волонтерском движении и тесно взаимодействуют со Специальным Олимпийским комитетом Санкт-Петербурга.

Научно-исследовательская работа в студенческом научном обществе проводится в виде научных консультаций и дискуссий по наиболее важным теоретическим проблемам, в виде экспериментальных исследований в рамках подготовки курсовых и квалификационных работ. Практически весь профессорско-преподавательский состав факультета привлечен к научной работе со студентами, магистрантами и аспирантами.

Ежегодно студенты факультета участвуют в итоговой научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» «Человек в мире спорта».

Студенты факультета адаптивной физической культуры в 2008/09 гг. заняли первое место в итоговой научно конференции НТТМ НГУ имени П. Ф. Лесгафта «Человек в мире спорта 2009» среди спортивно-педагогических кафедр и были награждены кубком. Также студенты факультета АФК занимают призовые места во многих номинациях университетских конференций (Фото 10).

Студенты факультета АФК поощряются за достижения в учебе и во внеучебной деятельности (система специальных стипендий: президентская, правительства Санкт-Петербурга, правительства РФ, им. П. Ф. Лесгафта, Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга, и другие именные стипендии). Всего поощрено в предыдущие годы 23 человека (см. таблицу).

В 2008 году д. п. н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Евсеев С. П. стал лауреатом премии Правительства Санкт-Петербурга за выдающиеся достижения в области высшего и среднего профессионального образования и выдающиеся научные результаты в области науки и техники 2008 года в номинации «Учебно-методическое обеспечение учебного процесса, направленное на повышение качества подготовки специалистов».

В этом же году аспирантка Пелих Елена Юрьевна стала победительницей конкурса грантов для молодых научно-педагогических работников высших учебных заведений Санкт-Петербурга и академических институтов, расположенных на территории Санкт-Петербурга.



Стипендиаты факультета АФК НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

| Учебный год | Президента РФ                       | Правительства РФ                   | Правительства СПб  | По Университету   | СОК СПб                                       |
|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| 2003/04     |                                     |                                    |  |   | Раццкая Анастасия Игоревна – 2 курс.          |
| 2004/05     |                                     |                                    | Палатникова Юлия Игоревна – 3 курс   |   | Гаврильчик Мария Павловна – 1 курс.           |
| 2005/06     | Раццкая Анастасия Игоревна – 5 курс |                                    |  |   | Шевчук Андрей Николаевич – 3 курс.            |
| 2006/07     | Сергеева Юлия Юрьевна – 5 курс      | Гаврильчик Мария Павловна – 2 курс | Тамбовцева Анна Евгеньевна – 4 курс  | Лаптева Ольга Евгеньевна – им. П. Ф. Лесгафта,  | Юрчук Максим Александрович – 6 курс магистр.  |
| 2007/08     |                                     | Палатникова Юлия Игоревна – 4 курс | Нургалиева Юлия Рашидовна – 6 курс магистр.  | Абдульманов Александр Сергеевич – им. П. Ф. Лесгафта, 6 курс магистр.   | Белехова (Бутко) Надежда Николаевна – 5 курс. |
| 2008/09     | Амельченко Артем Андреевич – 4 курс |                                    | Амельченко Артем Андреевич – 5 курс.<br>Скрыльникова Евгения Николаевна – 4 курс.<br>Гавриленко Карина Валерьевна – 5 курс | Девятина Дарья Юрьевна – им. П. Ф. Лесгафта, 2 курс.<br>Авруйская Алена Юрьевна – им. А. Ц. Пуни, 3 курс                        | Скрыльникова Евгения Николаевна – 4 курс.     |
| 2009/10     |                                     |                                    |  | Подовинникова Екатерина Николаевна – им. П. Ф. Лесгафта, 2 курс.<br>Румша Надежда Валерьевна – им. А. Н. Крестовникова, 4 курс. |   |

В декабре 2008 г. на Специальном Олимпийском балу прошло награждение лауреатов наград СОК СПб. От нашего факультета вручили Специальный Олимпийский орден «Честь и благородство» Ростомашвили Л. Н. профессору кафедры ТиМАФК (Фото 11) и Аксеновой О. Э. декану факультета АФК (Фото 12) за развитие Специального Олимпийского движения в Санкт-Петербурге.

За заслуги в области физической культуры и спорта и многолетнюю добросовестную работу Евсеев Сергей Петрович в феврале 2009 года был награжден Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени.

В заключение можно сделать вывод о том, что факультет адаптивной физической культуры Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» вносит существенный вклад в становление адаптивной физической культуры в России и странах СНГ, в формирование ее образовательного, научного, правового и информационного пространства.



11



12

А. А. Потапчук

## К юбилею АФК



Есть в России теремок –  
Он не низок, не высок,  
НГУ зовется он –  
Вся история о нем!

Жил да был Евсеев там  
АФК придумал сам,  
Кадры лучшие собрал,  
Госстандарты написал!

Он не ел, не пил, не спал –  
Создал ВАКовский журнал  
Создал новый факультет –  
Лучше не было и нет!

Гидро-, психо-, ЛФК –  
Все входили в АФК,  
Бакалавр и магистрант,  
Соискатель, аспирант.

Безграничны интересы –  
Диссертации, конгрессы,  
Универсиады, гранты  
Кинешь взгляд – одни таланты!

Написали чередой  
И пособий важных рой,  
И учебник АФК,  
И, конечно, УМК.

Знают, видят все на свете –  
Жизнь кипит на факультете,  
Словно горная река  
Вдаль несется АФК.

Пусть огонь и жажда знаний  
Будут вечно рядом с вами!  
Вдохновенья, долгих лет!  
Процветанья, факультет!!!

## Государственный образовательный стандарт третьего поколения по адаптивной физической культуре

Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор, директор департамента науки, инновационной политики и образования Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

Евсеева О. Э., кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета адаптивной физической культуры ФГОУ ВПО «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Ключевые слова:** государственный образовательный стандарт третьего поколения, бакалавр, магистр, основная образовательная программа, образование лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные виды двигательной активности, деятельность, образование, воспитание, развитие, реабилитация, компенсаторная, профилактическая, научно-исследовательская, организационно-управленческая, компетенция, профиль, программа.

**Аннотация.** В статье рассматривается государственный образовательный стандарт третьего поколения по адаптивной физической культуре по направлению подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) квалификации бакалавр и магистр по адаптивной физической культуре, разработанные в ФГОУ ВПО «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

## State APA Educational Standard of the Third Generation

Dr. S.P. Evseev, Professor, Director of Department of Science, Innovation Policy and Education at the Russian Federation Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy

O.E. Evseeva, PhD, APA faculty dean at the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** state educational standard of the third generation, bachelor, master, basic educational program, education of physically challenged persons, adaptive physical education, adaptive sports, adaptive physical rehabilitation, extreme types of motor activities, creative forms of motor activities, activities, education, development, rehabilitation, compensatory, preventive, research, organizational and administrative, competence, profile, program

**Abstract.** The article deals with the state APA educational standard of the third generation for training in Physical Education for Physically Challenged Persons (APA): Bachelors and Masters in APA. The standard was worked out at the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

В 2008 году Министерством образования был объявлен конкурс на подготовку государственных образовательных стандартов третьего поколения. В 2009 году государственные образовательные стандарты по направлению подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) квалификации бакалавр и магистр по адаптивной физической культуре, разработанные в ФГОУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», были признаны лучшими.

В связи с этим основная образовательная программа по направлению разрабатывалась в соответствии со стандартом, разработанным коллективом факультета АФК «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Содержание основной образовательной программы разработано по методическим рекомендациям Исследовательского центра проблем качества подготовки специалистов и Координационного совета УМО и НМС высшей школы.

Основная образовательная программа учитывает область профессиональной деятельности выпускников и включает в себя приобщение лиц

с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп к адаптивной физической культуре, саморазвитию, самосовершенствованию и самоактуализации, а также формированию и (или) коррекции у них физических, психических, социальных и духовных характеристик.

### Область профессиональной деятельности

Приобщение лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп к адаптивной физической культуре, саморазвитию, самосовершенствованию и самоактуализации, а также формированию и (или) коррекции у них физических, психических, социальных и духовных характеристик.

### Объекты профессиональной деятельности

а) Лица с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), вовлеченные в дея-

тельность в сфере адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры);

б) Процессы формирования физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) на ЗОЖ.

### Виды профессиональной деятельности

- образовательная;
- воспитательная;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная;
- профилактическая;
- научно-исследовательская;
- организационно-управленческая.

Виды профессиональной деятельности реализуются в следующих учреждениях и организациях:

- специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей, воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья;
- образовательных учреждениях всех видов и типов (с лицами, отнесенными к специальным медицинским группам);
- образовательных учреждениях дополнительного образования детей – учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки; филиалах, отделениях, структурных подразделениях по адаптивному спорту в образовательных учреждениях);
- физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах, лечебно-профилактических учреждениях, санаториях, домах отдыха; физкультурно-оздоровительных структурах национальных парков и рекреационных земель, туристических клубах;
- федеральных, региональных государственных органах исполнительной власти по физической культуре и спорту;
- общественных организациях инвалидов и для инвалидов (федерациях, ассоциациях, клубах и др.).

### **Задачи профессиональной деятельности**

#### **Образовательная деятельность:**

- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области специальных знаний и способов их рационального применения для оптимизации физических потенциалов в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
- обеспечивать усвоение занимающимися с ограниченными возможностями здоровья двигательных действий, позволяющих реализовать жизненно и профессионально важные умения и навыки, избранный вид соревновательной деятельности, отдых и переключение с основных видов бытовой и профессиональной деятельнос-

ти, лечебное воздействие на организм человека, экстремальные и креативные виды двигательной активности;

- определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;
- способствовать формированию у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способов познания и преобразования собственных физических качеств и окружающего мира (способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры), обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации.

#### **Воспитательная деятельность:**

- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества, гуманистическим идеалам европейской и мировой культуры;
- обеспечивать воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;
- добиваться того, чтобы ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни становились достоянием общества и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формировать у них способность вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентаций.

#### **Развивающая деятельность:**

- содействовать развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;
- обеспечивать усвоение занимающимися спектра знаний из различных областей науки о закономерностях развития человека, его двигательной, психической, духовной сфер с целью своевременного и целенаправленного воздействия для оптимизации процесса развития;
- содействовать реализации задач развивающего обучения, обеспечивающего полноценное усвоение знаний, формирование учебной деятельности, непосредственно влияющих на умственное и физическое развитие человека.

#### **Реабилитационная (восстановительная) деятельность:**

- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;
- обеспечивать возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.

#### **Компенсаторная деятельность:**

- способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;
- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций.

**Профилактическая деятельность:**

- проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма человека;
- проводить комплекс мероприятий по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;
- осуществлять психотерапевтические меры по недопущению и (или) устранению психологических комплексов, обусловленных тем или иным заболеванием человека или видом инвалидности.

**Научно-исследовательская деятельность:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;
- проводить научные исследования эффективности различных способов деятельности в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования;
- осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований.

**Организационно-управленческая деятельность:**

- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- планировать свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией РФ, законами РФ и органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;
- работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

В результате освоения основной образовательной программы **выпускник бакалавриата** должен овладеть 19-ю общекультурными и 45-ю профессиональными компетенциями.

Выпускник по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» с квалификацией (степенью) **«бакалавр»** должен овладеть:

**а) общекультурными компетенциями (ОК)**

- готов уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия способен к диалогу с преподавателями других культурных государств (ОК-1);
- способен понимать движущие силы и закономерности исторического процесса; роль насилия и не-насилия в истории, место человека в историческом процессе, политической организации общества (ОК-2);
- готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-3);
- владеет культурой мышления, способен к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-4);
- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-5);
- готов к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, знает принципы и методы организации и управления малыми коллективами (ОК-6);
- способен находить организационно-управленческие решения вне стандартных ситуаций и готов за них нести ответственность (ОК-7);
- знает свои права и обязанности как гражданина своей страны; умеет использовать Гражданский кодекс, другие нормативно-правовые документы в своей деятельности (ОК-8);

- стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9);

- готов критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-10);

- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОК-11);

- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-12);

- способен анализировать социально-значимые проблемы и процессы (ОК-13);

- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применяет методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования (ОК-14);

- способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации (ОК-15);

- имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией (ОК-16);

- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-17);

- владеет одним из иностранных языков на уровне бытового общения; способен использовать для решения коммуникативных задач современные технические средства и информационные технологии (ОК-18);

- владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-19);

### б) профессиональными компетенциями (ПК)

#### **образовательная деятельность:**

– знает историю, закономерности, функции, принципы, средства и методы отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роль и место в общей системе физической культуры (ПК-1);

– знает отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры (ПК-2);

– знает морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп (ПК-3);

– умеет обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальными знаниями и способами их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры (ПК-4);

– умеет обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры (ПК-5);

– умеет определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-6);

– умеет планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ПК-7);

– готов применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся (ПК-8);

– умеет формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры (ПК-9);

– умеет изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий (ПК-10);

#### **воспитательная деятельность:**

– знает потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства (ПК-11);

– знает современные идеалы европейской и мировой культуры (ПК-12);

– умеет формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле (ПК-13);

– знает основные причины и условия возникновения негативного социального поведения (наркомании, алкоголизма, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой зависимостей), способы и приемы воспитания у лиц с отклонениями в состоянии здоровья активного отрицательного отношения к этим явлениям (ПК-14);

– умеет проводить профилактическую работу по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-15);

– умеет формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ПК-16);

#### **развивающая деятельность:**

– знает закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций (ПК-17);

– знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-18);

– умеет способствовать развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом чувствительных периодов развертывания их функций, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-19);

– умеет воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека (ПК-20);

#### **реабилитационная (восстановительная) деятельность:**

– знает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-21);

– умеет работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-22);

– умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них, нарушенных или временно утраченных функций (ПК-23);

– готов к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомен-



даций членов междисциплинарной команды (ПК-24);

– способен производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок (ПК-25);

– способен обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека (ПК-26);

**компенсаторная деятельность:**

– знает компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-27);

– умеет развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы (ПК-28);

– умеет развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций (ПК-29);

– знает основы эргономики и возможности приспособления (адаптации) внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых и др.) (ПК-30);

**профилактическая деятельность:**

– знает закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению (ПК-31);

– умеет проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма

лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ПК-32);

– умеет проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) (ПК-33);

– способен осуществлять простейшие психотерапевтические приемы по профилактике прогрессирования и (или) устранению психологических комплексов, характерных для различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-34);

**научно-исследовательская деятельность:**

– знает актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры (ПК-35);

– способен проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования (ПК-36);

– способен проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-37);

– способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-38);

**организационно-управленческая деятельность:**

– способен составлять финансовые документы учета и отчетности в сфере адаптивной физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-39);

– способен разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первич-

ных структурных подразделениях (ПК-40);

– способен составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта (ПК-41);

– готов обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта (ПК-42);

– знает и умеет организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов (ПК-43);

– знает и готов обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-44);

– знает и способен практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере адаптивной физической культуры (ПК-45).

**Профили подготовки бакалавров по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура):**

1. Адаптивное физическое воспитание.
2. Адаптивный спорт.
3. Адаптивная двигательная рекреация.
4. Физическая реабилитация.
5. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллекта.
6. Адаптивная физическая культура для лиц с сенсорными нарушениями.
7. Адаптивная физическая культура для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
8. Адаптивная физическая культура для лиц с множественными поражениями.
9. Физическая культура и спорт в профилактике негативных социальных явлений.
10. Гидрореабилитация.

Введение новых профилей подготовки бакалавров осуществляется в порядке, определяемом Министерством образования и науки Российской Федерации.

**В** результате освоения основной образовательной программы **выпускник магистратуры** должен овладеть 9-ю общекультурными и 24-мя профессиональными компетенциями.

Выпускник по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» с квалификацией (степенью) **«магистр»** в соответствии с задачами профессиональной деятельности и целями основной образовательной программы должен овладеть следующими компетенциями:

**а) общекультурными компетенциями(ОК):**

– способен совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности (ОК-1);

– способен к самостоятельному обучению новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности (ОК-2);

– способен свободно пользоваться русским и иностранным языками как средством делового общения, сбору и использованию данных из отечественных и иностранных литературных источников (ОК-3);

– использует на практике умения и навыки в организации исследовательских и проектных работ, в управлении междисциплинарной командой и коллективом (ОК-4);

– способен проявлять инициативу, в том числе в ситуациях риска, брать на себя всю полноту ответственности (ОК-5);

– способен оказывать личным примером, а также данными о достижениях спортсменов-паралимпийцев позитивное воздействие

на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения соблюдения норм и правил здорового образа жизни, активной творческой жизненной позиции (ОК-6);

– способен самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-7);

– способен к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы (ОК-8);

– способен анализировать, систематизировать, классифицировать и практически резюмировать отечественную и зарубежную учебно-методическую и научную информацию по адаптивной физической культуре; готов к общению на иностранном языке по вопросам профессиональной деятельности (ОК-9);

**б) профессиональными компетенциями(ПК):**

**образовательная деятельность:**

– обладает высоким уровнем знаний и опытом творческой работы в области образовательной деятельности и ее использовании во всех видах адаптивной физической культуры (ПК-1);

– способен использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры, связанных с реализацией образовательной деятельности (обеспечение когнитивного и двигательного обучения, формирование умений и навыков самообразования и др.) (ПК-2);

– способен разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура» (бакалаврский уровень подготовки) (ПК-3);

– готов решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образователь-

ной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры (ПК-4);

**воспитательная деятельность:**

– обладает высоким уровнем знаний и опытом эмоционально-ценностных отношений в области воспитательной деятельности и ее применении во всех видах адаптивной физической культуры (ПК-5);

– способен применять современные методы научного исследования и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с ограниченными возможностями здоровья; воспитание негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения, формирование ценностей адаптивной физической культуры) (ПК-6);

– способен разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп (ПК-7);

– готов решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации воспитательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры (ПК-8);

**развивающая деятельность:**

– обладает высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, действующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-9);

– способен к нестандартным решениям при реализации идей развивающего обучения (ПК-10);

– способен разрабатывать, контролировать и корректировать

индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-11);

**реабилитационная (восстановительная) деятельность:**

– способен обобщать и внедрять в практическую работу отечественный и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации (ПК-12);

– способен, взаимодействуя с членами междисциплинарной команды, творчески решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья (ПК-13);

– способен самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание (ПК-14);

**компенсаторная деятельность:**

– способен использовать традиционные и разрабатывать новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека (ПК-15);

– обладает высоким уровнем знаний традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека с опорой на оставшиеся функции (ПК-16);

**профилактическая деятельность:**

– обладает высоким уровнем знаний комплексных мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека (ПК-17);

– способен применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека (ПК-18);

**научно-исследовательская деятельность:**

– способен выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в различных видах адаптивной физической культуры, формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению данных проблемных ситуаций (ПК-19);

– способен разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость (ПК-20);

– способен предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику адаптивной физической культуры (ПК-21);

**организационно-управленческая деятельность:**

– способен анализировать педагогически реабилитационный процесс с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объект управления (ПК-22);

– способен организовывать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения в области организации и нормирования труда (формировать численный состав занимающихся адаптивной физической культурой, временные затраты и т. п.) (ПК-23);

– способен разрабатывать бизнес-планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном учреждении, регионе, субъекте Российской Федерации (ПК-24).

**Магистерские программы (профили) по направлению подготовки физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

1. «Адаптивное физическое воспитание в системе специальных (коррекционных) учреждений»

2. «Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов»
3. «Адаптивный туризм и отдых инвалидов»
4. «Отечественные и зарубежные технологии работы с лицами с сенсорными нарушениями»
5. «Технологии работы с лицами с поражением опорно-двигательного аппарата»
6. «Технологии работы с лицами со сложными нарушениями развития»
7. «Технологии коррекции аддитивного поведения»
8. «Современные физкультурно-оздоровительные технологии в водной среде»

Компетенции выпускника представлены в государственных образовательных стандартах и основной образовательной программе.

Классификация компетенций была разработана на основе анализа профессиональной деятельности специалиста адаптивной физической культуры, которая включает в себя два обобщенных вида деятельности медицинской и педагогической.

Компетенции, которыми должен овладеть выпускник, были выявлены путем сопоставления и анализа практической деятельности специалиста АФК и ее фрагментов. При формулировании компетенций были использованы способы и правила, предложенные в логике.

Уровни сформированности компетенций заданы макетом ФГОС: знать; уметь; владеть.

При разработке компетентностно-ориентированного учебного плана была соблюдена преемственность с учебным планом, по которому в настоящее время осуществляется подготовка специалистов АФК по стандарту второго поколения. Стандарт первого поколения также был разработан представителями «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» под руководством доктора педагогических наук, проф. С. П. Евсеева, зав. кафедрой ТиМАФК, директора Департамента науки, инновационной политики и образования Министерства спорта, туризма и молодежной политики.

В связи с этим, преемственность с учебным планом действующей ООП авторами сохранена. Сохранены все базовые дисциплины, определяющие лицо специалиста. Некоторые дисциплины сокращены и скорректированы.

Освоение компетенций в процессе подготовки бакалавра и магистра имеет общую линию:

– общекультурные компетенции

осваиваются на всем периоде обучения;

– профессиональные компетенции, в основном – на старших курсах и во время практик.

Итоговые испытания включают:

– в бакалавриате – междисциплинарный экзамен и защиту выпускной квалификационной работы;

– в магистратуре – защиту магистерской диссертации.

В программах дисциплин и практик сохранена преемственность в названиях дисциплин. Предложены интерактивные методы обучения: деловые и ролевые игры, тренинги и т. д. Контроль ведется по балльно-рейтинговой системе. Основные задания фонда оценочных средств сохранены с работками (тестирования, практические и письменные задания, зачеты, экзамены).

## О внедрении в учебный процесс на факультете адаптивной физической культуры балльно-рейтинговой системы

Костяева С. В., тьютор факультета АФК НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** балльно-рейтинговая система, рейтинг студента, учебный процесс, успеваемость, активность, оценка.

**Аннотация.** В статье приведено определение балльно-рейтинговой системы оценки результатов обучения студентов и рассказано, как она внедряется в учебный процесс факультета АФК Университета Лесгафта.

Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru



## On Introduction of Score and Rating System into the Educational Process at the APA Faculty

S.V. Kostyaeva, tutor of APA faculty at the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** score and rating system, student's rating, educational process, students' progress, activities, evaluation of progress

**Abstract.** The article gives definition of evaluation of students' progress by means of the score and rating system. The author shows the way it is being introduced into the educational process at the APA faculty of the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health.

В связи с модернизацией российского образования и внедрением Болонских соглашений происходят изменения требований к качеству образования и системе оценки результатов обучения.

В рамках эксперимента на факультете адаптивной физической культуры ФГОУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», начиная с 2006 г., введена кредитно-модульная система обучения и балльно-рейтинговая система контроля качества образовательного процесса, что соответствует современным требованиям и способствует интеграции вуза в мировое образовательное пространство.

Балльно-рейтинговая система – одна из современных технологий, которая используется в менеджменте качества образовательных услуг. Система балльно-рейтинговой оценки знаний является основным инструментом оценки работы студента в процессе учебно-производственной, научной, внеучебной деятельности и определения рейтинга выпускника на выходе. Она позволяет реа-

лизировать механизмы обеспечения качества и оценку результатов обучения, активизировать учебную и внеучебную работу студентов.

Балльно-рейтинговая система – свод правил и положений, в которой количественно, путем накопления условных единиц (баллов), оцениваются все результаты учебной деятельности студентов при изучении дисциплины за семестр. К контролируемым видам учебной работы относятся:

- лекции,
- практические занятия,
- коллоквиумы,
- сдача практикума,
- освоение практических навыков,
- научно-исследовательская работа.

Успешность изучения отдельных дисциплин и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности будут определять рейтинг студента. Рейтинг студента определяется общим средним показателем успеваемости и активности (ОСПУА) студента. ОСПУА – инструмент интегрированного оценивания студента по всем изученным дисциплинам на отдельных

этапах и в конце обучения и его участия в студенческой научной и внеучебной деятельности.

ОСПУА складывается из следующих показателей: результативность его текущей и промежуточной аттестации, уровень участия в студенческой научной и внеучебной деятельности. Каждый показатель оценивается по 100-балльной шкале (максимальное количество баллов, которое может набрать студент).

Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов – система организации процесса освоения дисциплины по специальности высшего профессионального образования, основанная на блочном построении учебного процесса. Её сущность в изучении учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них. Рейтинг – индивидуальный (накопительный) индекс студента.

Задачами балльно-рейтинговой системы являются повышение мотивации студентов к освоению дисциплин путем более высокой дифферен-

циации оценки учебной работы, повышение уровня организации образовательного процесса, стимулирование студентов к регулярной самостоятельной учебной работе по дисциплинам, стимулирование студентов к участию в научно-исследовательской деятельности.

Организация учебного процесса на основе балльно-рейтинговой системы, являющейся одной из эффективных форм реализации механизмов обеспечения качества и оценки результатов обучения, преследует цель активизации учебной деятельности, повышения ответственности студентов путем планомерной, систематической работы над учебным материалом, что формирует побудительные мотивы управления своей успеваемостью.

При балльно-рейтинговой системе обучения результаты учебной деятельности студентов оцениваются с учетом:

- качества выполнения учебных заданий;
- приобретения глубоких знаний теоретического материала учебной программы и способности к концептуальному анализу;

- владения практическими навыками;
- владения дополнительными материалами, не входящими в учебную программу;
- творческой активности на занятиях;
- способности найти правильное решение типичных и нетипичных задач;
- умения работать в коллективе;
- формирования коммуникативных навыков.

На факультете АФК разработана необходимая документация и четвертый год продолжается проведение

лонской декларации). Согласно «Положению о балльно-рейтинговом контроле» к сдаче зачета или экзамена допускаются студенты, набравшие в сумме не менее 20 баллов по итогам текущего и рубежного контролей. Студенты, набравшие в сумме не менее 50% занятий, могут быть допущены к обучению в соответствии с дополнительным модулем, предусмотренным в технологической карте дисциплины по решению декана факультета. Студент, набравший менее 20 баллов и посетивший при этом менее 50% занятий, подлежит отчислению.

Таблица  
Успеваемость студентов, обучающихся по балльно-рейтинговой системе, по циклам дисциплин

| Цикл дисциплин                             | Доля оценок «отл.» и «хор.», % |       |       |
|--|--------------------------------|-------|-------|
|  | 06/07                          | 07/08 | 08/09 |
| Общегуманитарные и социально-экономические | 76,7                           | 68,7  | 75,9  |
| Естественнонаучные                         | 43,4                           | 76,4  | 91,1  |
| Общепрофессиональные                       | 70,8                           | 65,3  | 69,8  |
| Специальные                                | 92,4                           | 92,2  | 94,4  |

эксперимента по внедрению (в рамках бакалавриата) кредитно-модульной системы обучения студентов и рейтинговой оценки их образовательных достижений (в контексте Бо-

Уровень абсолютной успеваемости по дневной форме обучения в среднем – 90%, качественной – 75%.

## Физическая реабилитация на факультете адаптивной физической культуры

Потапчук А. А., доктор медицинских наук, профессор  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая терапия, кинезотерапия.

**Аннотация.** В блоке дисциплин специальности и дисциплин специализации государственного образовательного стандарта по АФК важное место занимает физическая реабилитация. Данный предмет вооружает будущих специалистов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для работы в лечебно-профилактических учреждениях (поликлиниках, стационарах, санаториях, реабилитационных центрах).

При обучении студентов на факультете АФК в «НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» используется модульная балльно-рейтинговая система, применяется большое количество наглядного материала, учебных пособий, мультимедийная техника. Многие магистранты и аспиранты факультета АФК защищают свои диссертационные работы, посвящая их проблемам физической реабилитации.

Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru



## Physical Rehabilitation at the APA Faculty

Dr. A. A. Potapchuk, Professor  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** physical rehabilitation, adaptive physical activities, physical therapy, kinesiatics

**Abstract.** Physical rehabilitation occupies an important place in the set of specialty disciplines of the State APA Educational Standard. This subject equips future specialists with knowledge, abilities and skills necessary for their work in health care institutions (polyclinics, hospitals, sanatoria, and rehabilitation centers). Teaching students at the APA faculty of the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, we use the score and rating system, a large number of visual images, tutorials, multimedia equipment. A lot of graduating students and postgraduates of the APA faculty defend their theses devoted to the problems of physical rehabilitation.

В блоке дисциплин специальности и дисциплин специализации государственного образовательного стандарта по адаптивной физической культуре важное место занимает физическая реабилитация. Данный

предмет вооружает будущих специалистов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для работы в лечебно-профилактических учреждениях (поликлиниках, стационарах, санаториях, реабилитационных центрах).

Физическая реабилитация является одним из компонентов адаптивной физической культуры, выполняющим преимущественно лечебно-профилактическую функцию и использующим средства физического воспита-

ния в реабилитации больных и инвалидов.

Таким образом, специалист в области физической реабилитации должен овладеть знаниями по медицине, анатомии, физиологии, гигиене, общей и частной патологии для того, чтобы иметь представление об этиологии, патогенезе, клинике, диагностике и методах лечения заболевания, с которым ему приходится сталкиваться в процессе своей деятельности.

Кроме того, специалист по физической реабилитации должен владеть навыками применения средств физического воспитания в реабилитации пациентов, а для этого необходимы знания по биомеханике, теории и методике физического воспитания, теории и организации адаптивной физической культуры.

Важен также индивидуальный подход к больному в процессе физической реабилитации с учетом гендерных и возрастных особенностей, охватывающих период от новорожденности до старческого возраста, то есть специалисту необходимы знания в области специальной педагогики и специальной психологии.

Таким образом, профессиональное освоение предмета «физическая реабилитация» возможно только на основе комплексного изучения различных предметов по медицине, физической культуре и коррекционной педагогике.

Предмет «физическая реабилитация» изучается на 4 и 5 курсах днев-



ного обучения, на 5 и 6 курсах заочного обучения, а также в магистратуре. Многие выпускники свои квалификационные работы посвящают вопросам физической реабилитации при различных заболеваниях у разных возрастных групп.

При обучении студентов на факультете АФК в НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта используется модульная балльно-рейтинговая система, применяется большое количество наглядного материала, учебных пособий, мультимедийная техника. Сегодня во многом наше образование перекликается с обучением подобных специалистов в Европе. Такие специалисты на Западе называются физическими терапевтами или кинезотерапевтами, так, например, кинезотерапевтов готовят во Франции, Бельгии, Дании, Люксембурге, Румынии, Болгарии. В других европейских странах, таких, как Германия, Австрия, Голландия, Великобритания, Швейцария, Финляндия, Норвегия, Италия, Испания, Португалия, Греция, Турция и др., обучают физических терапевтов.

Специалист по физической терапии должен владеть как общими умениями и навыками, так и специфическими профессиональными. Общие умения и навыки включают проведение первичной оценки пациента (умение идентифицировать его физические, психические и социальные проблемы, собирать анамнез, формулировать физиотерапевтический диагноз, основанный на оценке двигательных дисфункций и функциональных нарушений); планирование лечения с постановкой цели, принятия решений и вмешательств; проведение повторной оценки, владение навыками коммуникаций и информационных технологий с использованием письменного, вербального и невербального способов. К профессионально-специфическим навыкам физического терапевта относятся навыки владения лечебной гимнастикой, ручными техниками (массажем, постизометрической релаксацией) и электротерапевтическими модальностями.

Программа по физической терапии в Европе включает изучение

следующих наук:

- биологических (динамическая анатомия, физиология с акцентом на костно-мышечную, кардиореспираторную и нервную системы);

- физических (прикладная биомеханика с количественным и качественным анализом движений, контролем баланса, анализом нормального и патологического движения, физика с основами электро-, тепло-, свето- и гидротерапии и эргономика с изучением использования колясок, приспособлений в повседневной жизни, вспомогательных средств передвижения);

- поведенческих (этика, психология, социология);

- клинических (патология, первичная оценка больного, планирование вмешательства, физиотерапевтические воздействия, консультирование и инструктирование пациента, оценка эффективности и аудит).

Программа подготовки физических терапевтов предусматривает также ознакомление студентов с методами научных исследований в физической терапии (методология исследования, организация исследования, математический анализ, статистика, доказательная медицина и аудит).

Большое внимание уделяется освоению практических навыков, начиная от простых элементарных на первом курсе до профессионального овладения к концу обучения.

Наш университет выпускает специалистов по адаптивной физической культуре, многие из которых работают в различных лечебно-профилактических учреждениях в отделениях ЛФК в качестве инструкторов-методистов. Уровень их профессионализма не вызывает никаких сомнений, мы гордимся своими выпускниками. Нередко их места работы становятся в дальнейшем нашими учебными базами. Многие магистранты и аспиранты факультета АФК защищают свои диссертационные работы, посвящая их проблемам физической реабилитации.

Хочется пожелать больших творческих успехов декану, всем преподавателям, а также студентам, магистрантам и аспирантам факультета адаптивной физической культуры нашего Университета!

## Проблемы и перспективы развития адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития

Ростомашвили Л. Н., кандидат педагогических наук, доцент,  
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* дети, сложные нарушения, двигательные нарушения, проблемы, программа адаптивного физического воспитания, комплексный мониторинг.

*Аннотация.* В статье представлено своеобразие двигательной сферы детей. Раскрыты проблемы и перспективы развития адаптивного физического воспитания, краткое содержание мониторинга состояния здоровья детей со сложными нарушениями.

Контакт: afk@rwiufc.spb.ru

## Problems and Perspectives of Adaptive Physical Development in Children with Complex Disorders

L.N. Rostomashvili, PhD, Assistant Professor  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

*Keywords:* children, complex disorders, motor disorders, problems, program of adaptive physical education, integrated monitoring.

*Abstract.* The article shows peculiarities of locomotor functions in children. The author reveals problems and perspectives of the adaptive physical education, and briefly describes the monitoring content for health status of children with complex disorders.

Гуманистические подходы к детям с ограниченными возможностями здоровья, признанные мировым сообществом, обусловили изменение взглядов на их обучение и воспитание. Развитие современного общества не могло не затронуть проблему воспитания и обучения детей со сложными нарушениями развития, которые долгое время относились к категории «необучаемых детей». Образование этих детей представляет собой достаточно сложный и многогранный учебно-воспитательный процесс, к тому же один из малоизученных, особенно в сфере адаптивного физического воспитания.

Ряд исследователей (А. А. Дмитриев, 2002; Л. В. Шапкова, 2004; С. П. Евсеев, 2005; Л. Н. Ростомашвили, 2006; А. Е. Митин, 2007 и др.) свидетельствуют, что занятия доступными видами адаптивной физической культуры, имеющие коррекционно-развивающую направленность, призваны к максимально возможному развитию жизнеспособности человека, даже с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья. В. М. Мозговой (2008) отмечает, что использование здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания детей с нарушением интеллекта, ориентированных на гармонию их развития, поможет решить многие проблемы учебно-воспитательного процесса в специаль-

ной (коррекционной) школе, а физическое воспитание может стать приоритетным. Отечественная и зарубежная наука и практика, научные исследования также убедительно показывают, что физические упражнения как организованная форма движения имеют глубокую биологическую и психофизиологическую основу и являются естественным стимулятором жизнедеятельности людей с двигательными и сенсорными ограничениями.

Известно, что вся деятельность человека осуществляется на основе комплексного взаимодействия всех органов и систем под контролем головного мозга. В этом взаимодействии, М. С. Певзнер (1979), Н. П. Вайзман (1997), М. В. Жигорев (2006) и многие др. исследователи, важную роль отводят двигательному анализатору, так как в процессе любого вида деятельности человека он тесно взаимодействует со зрительным, слуховым, тактильно-вибрационным анализаторами. Поэтому нарушение деятельности одного из анализаторов оказывает негативное влияние на другие, в том числе и на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Картина двигательных нарушений, у этих детей, мозаична и разнообразна. Характеризуя своеобразие двигательной сферы детей со сложными нарушениями развития, следует отметить, что у них отмечаются

нарушения пространственных и временных представлений, координации, точности движений, равновесия; отсутствие пластичности, эмоциональной выразительности; снижение способности к запоминанию и концентрации внимания, овладению двигательными действиями. У детей отмечается двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия, они малоподвижны, не любят бегать, прыгать, предпочитают игру другим видам деятельности. Для этих детей характерно нарушение формирования зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения у них не соразмерны, они затрудняются в бросании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук. Особые затруднения возникают при выполнении согласованных движений рук и ног. Освоение новых видов двигательной деятельности многим детям дается с трудом, особенно детям старшего возраста. Как отмечает Д. Н. Исаев (1998), это происходит из-за недостаточной «пластичности» центральной нервной системы, сложившихся двигательных стереотипов, малого жизненного опыта. Следует отметить, что все имеющиеся нарушения у детей данной категории, мы рассматриваем не как болезнь, а как несформированность двигательной сферы. В связи с этим, считаем, что адаптивное физическое воспитание – это



одно из эффективных, действенных средств гармоничного развития личности ребенка, имеющего стойкие и тяжелые нарушения в развитии.

Изучение особенностей развития детей со сложными нарушениями развития, учет негативных факторов, тормозящих ход психофизического развития ребенка, позволило выделить следующие проблемы, с которыми сталкиваются специалисты АФК:

1. Имеющиеся отклонения в состоянии здоровья детей со сложными нарушениями носят стойкий характер, а порой – необратимый. В связи с этим очень сложно добиться положительной динамики в коррекции и развитии двигательных умений и навыков.

2. У детей со сложными нарушениями развития наблюдаются разнообразные сочетания первичных нарушений, обусловленные многофакторностью их возникновения, некоторые проявляются не сразу, а с возрастом.

3. Иногда попытка обучить ребенка со сложными нарушениями развития, двигательному действию, оказывается трудной, долгой, а подчас и безрезультатной.

4. Отсутствие учебных программ по физическому воспитанию, учитывающих специфические особенности развития детей со сложными нарушениями развития. Отсутствие научно-методической литературы по физической реабилитации (абилитации) детей, рассматриваемой категории.

5. Сложность проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности этих детей, так как эта процедура имеет специфический характер. Отсутствие каких-либо рекомендаций по организации и проведению мониторинга состояния здоровья детей со сложными нарушениями развития.

6. Недостаточное количество специалистов, владеющих методиками адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития.

7. Не во всех специальных (коррекционных) учреждениях есть возможность создать коррекционно-развивающие условия, направленные на профилактику и коррекцию двигательных нарушений.

8. Не всегда используются здоровьесберегающие технологии, ориен-

тированные на поддержание и сохранение здоровья и многие другие проблемы, с которыми сталкиваются в своей работе специалисты АФК.

М. В. Жигорева (2008), справедливо отмечает: «В отношении детей, имеющих сложные нарушения развития, доминирующим становится обретение ими жизненно важных навыков. Человек, сочетающий различные отклонения в развитии, нуждается именно в таком развитии, столь необходимом, для его социального включения».

Мы также придерживаемся позиции, что самыми действенными для социального включения такого ребенка, являются двигательные умения и навыки, которые можно сформировать в процессе занятий физическими упражнениями.

Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития, в настоящее время, находится в стадии формирования новых направлений, разработки новых педагогических технологий, учитывающих особенности психофизического развития, возможности и потребности «особого» ребенка. На сегодняшний день, некоторые проблемные вопросы уже решены. В 2008 году разработана программа «Адаптивное физическое воспитание детей с множественными нарушениями развития», ориентированная на формирование у них, прежде всего, основных двигательных умений, навыков. Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития детей со сложными нарушениями. Она прошла апробацию и внедрена в учебный процесс ряда специальных (коррекционных) учреждений Санкт-Петербурга, Сергиева-Посада, Твери и др. городов России, где обучаются дети со сложными нарушениями развития. Содержание программы также ориентированно на детей, имеющих сложные нарушения развития, и обучающихся на дому.

В работе с детьми со сложными нарушениями развития значительное место отводится врачебно-педагогическому мониторингу состояния здоровья детей, который носит специфический характер. Основу оценки состояния здоровья детей составляет комплексный, индивидуальный

и дифференцированный подходы, а также известное положение Л. С. Выготского о соотношении первичного и вторичного нарушений. Многие вторичные отклонения в развитии могут не возникнуть, если обучение и воспитание ребенка направлено на их предупреждение, или могут быть своевременно скорректированы. Одна из основных проблем обучения и воспитания детей данной категории – это отсутствие методических рекомендаций по организации и проведению мониторинга состояния здоровья детей. Такие рекомендации нами разработаны. Оценка физического, психического и функционального развития ребенка, рассматривается как способ организации учебно-воспитательного процесса и углубленного понимания компетенций и потенциала ребенка. Для осуществления комплексного изучения детей, а также для установления взаимосвязи между этиопатогенезом и особенностями развития ребенка, анализа характера нарушений в пределах пораженных сенсорных систем проводится тщательное всестороннее и динамическое исследование каждого ребенка. Главными критериями состояния здоровья детей считаются показатели физического развития, физической подготовленности, функциональных и адаптационных возможностей организма. При оценке физической подготовленности детей, наиболее приемлемым считаем шадящий оценочный режим, особенно в тех видах движений, при выполнении которых успехи невелики. Если у ребенка не сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки, то можно применять простую оценку «умеет», «не умеет». Качественный показатель исследуемых тестов мы оцениваем как наиболее важный показатель динамики индивидуального развития ребенка в ходе регулярных занятий и тренировок, а не сами абсолютные значения в соответствии с возрастом. Обследование ребенка строится так, чтобы результаты выявляли не только основные проблемы ребенка, но и его возможности и образовательные потребности. В мониторинге состояния здоровья этих детей широко используются различные тесты, про-



бы на оценку функционального состояния организма. Применение простых функциональных проб в мониторинге детей со сложными нарушениями развития, тогда как некоторые из них не имеют возможности зрительного подражания, не в состоянии адекватно понять словесные инструкции исследователя, имеют большое значение. Многие тесты приходится модифицировать, адаптировать к возможностям детей. В результате комплексного обследования ребенка можно выявить, не только проблемы, но и достоинства, какими возможностями собственной активности ребенок обладает спонтанно или с незначительной помощью. Педагогу важно знать использует ли он свои двигательные возможности в практической деятельности, и как именно. В содержание мониторинга входит не только обследование и изучение морфо-функционального состояния ребенка, но и психолого-педагогические наблюдения, которые дают дополнительную информацию о психофизическом развитии обследуемого. Комплексный мониторинг состояния здоровья детей со сложными нарушениями развития предусматривает участие разных специалистов, прошедших предварительную подготовку: медицинских работников, специалистов АФК, психологов, дефектологов. Родители, как правило, привлекаются к сбору информации о детях, относительно их анамнеза, а также к участию в психолого-педагогических наблюдениях.

Повторное обследование детей проводится с сопоставлением результатов первичной диагностики и достигнутых успехов за период педагогического воздействия. Благодаря тестированию состояния здоровья ребенка появляется возможность определить не только исходные, но и адаптационные возможности организма ребенка, скорость восстановления пульса, артериального давления после дозированной нагрузки. Полученные результаты в ходе мониторинга позволяют сформулировать обоснованные задачи педагогического воздействия с учётом личностно-ориентированного подхода, подобрать адекватные средства АФК, ре-

гулировать физическую нагрузку так, чтобы не допустить ухудшения состояния здоровья занимающихся.

В адаптивном физическом воспитании детей со сложными нарушениями развития, нерешенными, на сегодняшний день, остаются следующие проблемы: разработка методических рекомендаций по физической реабилитации рассматриваемой категории детей для специалистов АФК, воспитателей, родителей; методических рекомендаций по организации и проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности. Востребованными являются также рекомендации по созданию адекватных коррекционно-развивающих условий активизации двигательной сферы детей; поиск инновационных форм педагогического воздействия на ребенка с целью полноценного развития у него реабилитационного потенциала. Для расширения круга специалистов, способных осуществлять квалифицированную помощь «Особым детям» целесообразно разработать учебную программу «Подготовка специалистов АФК для работы с детьми со сложными нарушениями развития».

На наш взгляд, внедрение адаптивного физического воспитания в учебный процесс детей со сложными нарушениями развития поможет предупредить их социальную дезадаптацию, и будет способствовать, повышению уровня качества их жизни.

Литература:

1. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей // Н. П. Вайзман. – М.: Аграф, 1997.
2. Жигорева М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. – М.: Академия, 2006.
3. Мозговой В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Сб. статей межд. научно-практич. конф. «Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды». Том II – М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008. – С. 81-85.
4. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили. // Мат. 7-й Всероссийской науч. практ. конф. / Специальная Олимпиада России- 2006: Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта. – Самара, 2006. – С. 91-100.

## Международная конференция «Адаптивная физическая культура – пути и перспективы развития»

Грецов А. Г.

РГПУ им. А. И. Герцена

Контакт: [agretsov@mail.ru](mailto:agretsov@mail.ru)

23-25 сентября 2009 года в г. Волгограде состоялась Международная научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура – пути и перспективы развития». Ее участники, в числе 105 человек, обсуждали это актуальное научное и практическое направление в рамках следующих основных тем:

- Содержательные основы компонентов адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация лиц различных возрастных групп).
- Медицинские аспекты врачебного контроля и лечебной физической культуры в адаптивной физической культуре.
- Современное состояние и перспективы развития спорта инвалидов.
- Вопросы возрастной морфологии и коррекционно-педагогической работы с детьми дошкольного и школьного возраста.
- Психолого-педагогические аспекты коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.
- Пути повышения эффективности подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Организатор конференции – Волгоградская государственная академия физической культуры – один из ведущих российских вузов этого профиля. Иногородние участники конференции были приятно удивлены прекрасной спортивно-тренировочной базой ВГАФК, приспособленной и для проведения занятий со спортсменами, имеющими ограниченные физические возможности.

Пожалуй, наиболее яркой тенденцией, отмеченной по анализу тематики представленных докладов, следует признать уход от узкого понимания предмета АФК как спорта для инвалидов к гораздо более широкому пониманию. Речь шла, прежде всего, об использовании средств физической культуры и спорта для помощи в адаптации людям, имеющим проблемы в состоянии здоровья и/или в социализации. В большинстве докладов обсуждалось не то, с помощью каких тренировочных приемов можно повысить результат в различных видах паралимпийского спорта, а то, как физкультурно-спортивная деятельность помогает людям преодолевать сложные жизненные ситуации.

события, факты



## Новые дидактические модели в сфере профилактики зависимого поведения средствами физической культуры, спорта и АФК

Евсеев С. П. доктор педагогических наук, профессор  
Калишевич С. Ю., доктор медицинских наук, профессор  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** система образования, дидактические модели, профилактика наркоманий, адаптивная физическая культура.

**Аннотация:** В статье представлены теоретические основания, этапы становления и основные направления в ходе разработки системы антинаркотического образования для спортивных вузов. Определены дидактические приемы, которые позволяют о сложных вещах говорить максимально просто, оставаясь при этом на высоком уровне компетенции. Основной целью предлагаемых программ является подготовка специалистов АФК и ФКС, способных к самостоятельной разработке и внедрению профилактических антинаркотических программ.  
Контакт: kalishs@mail.ru

## New Didactic Models in Prevention of Substance Abuse by Means of Physical Culture, Sports and APA

Dr. S. P. Evseev, Professor,  
Dr. S. Y. Kalishevich, Professor  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** educational system, didactic models, prevention of substance abuse, adaptive physical activity.

**Abstract.** The article presents theoretical basis, stages of formation and main trends in working out the anti-narcotic educational system for sports institutes of higher education. The authors show didactic methods, which make talking about complicated things much easier, keeping the high level of competence at the same time. The main goal of the programs the authors call attention to, is to train specialists in the sphere of physical culture, sports, and APA, capable to work out and implement preventive anti-narcotic programs on their own.

E-mail: kalishs@mail.ru

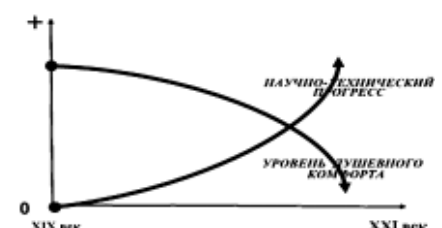
В 2002 году сотрудниками кафедры теории и методики физической культуры СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта под руководством автора был проведен анализ содержания действовавших на тот момент государственных образовательных стандартов по основным дисциплинам, формирующим «профессиональное лицо» выпускника спортивного вуза. В ходе анализа было выяснено, что стандарты самой распространенной специальности в сфере подготовки спортивных специалистов (022300 физическая культура и спорт) содержат:

- 60 требований в области гуманитарных и социально-экономических дисциплин;
- 30 требований в области математических и естественнонаучных дисциплин;
- 29 требований в области общепрофессиональных дисциплин;
- 23 требования в области специальных дисциплин.

Ни в одном из 142 требований, определяющих специальную и параспециальную (общекультурную, мировоззренческую) подготовку выпускника не было обнаружено даже намека на знания и умения в области профилактики наркозависимого поведения. Это простейшее исследование обнаружило отчетливый диссонанс между потребностью общества в реально работающих антинаркотических моделях, основанных на использовании огромного профилактического ресурса физической культуры и спорта, и количеством специалистов, способных эти модели созда-

вать. По общему мнению, ФКС обладает высоким профилактическим потенциалом для всех видов антинаркотической работы (первичная, вторичная и даже третичная профилактика). Для того чтобы этот потенциал был эффективно реализован, необходимо за время обучения сформировать у будущих специалистов адекватные представления о проблеме аддикции, дать основу для правильных мировоззренческих установок и ориентиров в антинаркотической работе. Мы понимали, что такую масштабную задачу нельзя решить за счет дискретных одно- или даже многоразовых вмешательств в учебный процесс. Здесь требовалась интегративная деятельность многих специалистов, направленная на разработку **системы образования в сфере профилактики наркоманий для спортивных вузов**. Нужно было определить глубинные онтологические истоки, механизмы и гипотетические направления развития феномена наркотизма в современном мире (стране, регионе), исходя из которых, можно было бы обозначить основные мишени профилактических усилий. Было отмечено, что в условиях **экзистенциального кризиса** люди окружают себя различными стереотипными действиями, которые производят впечатление ритуальных, называются «увлечениями» и часто становятся основой для формирования зависимого поведения. Практикующие психотерапевты, психиатры-наркологи, психологи уже тогда имели (и продолжают иметь) дело с зависимостью

не только от алкоголя или наркотиков, но и, так называемыми, поведенческими зависимостями. Зависимости от азартных игр, компьютера, интернета, телевизора, шопинга, работы, интерперсональных отношений, экстремальных видов спорта, стиля жизни – это особый тип поведенческих девиаций, которые формируются на основе «безобидных», на первый взгляд, поведенческих стереотипов. Такими стереотипами человек неосознанно пытается защитить себя от растущей внутриличностной тревоги – неизбежного спутника современного социума. Многочисленные социальные, психологические, социальное-психологические, клинические исследования последних лет однозначно свидетельствуют о нарастании тревоги в недрах человеческого сознания. Процесс приобретает глобальный характер, подчеркивая удивительный парадокс в развитии цивилизации: уровень комфорта в жизни современного человека непрерывно растет, человечество в целом неуклонно развивается в рамках научно-технического прогресса, а параллельно этому катастрофически снижается уровень душевного комфорта, нарастает тревога.



Почему же тревожится современный человек? В качестве основной причины можно рассматривать тотальную неспособность (или нежелание?) основной массы людей разрешить свой личный экзистенциальный кризис, т. е. удовлетворительно ответить на вопрос *о смысле существования*. Неверный ответ (или отсутствие такового) на этот вопрос неизбежно влечет за собой внутреннее напряжение, психологический дискомфорт, тревогу и страх смерти. Поведенческие стереотипы (а значит и зависимости) – это ошибочные попытки разрешения личностных проблем. Они приносят человеку лишь временное облегчение или, скорее, иллюзию такового, часто превращаясь в болезненные формы зависимости.

Постепенно оформилось представление о том, что *аддикция* (зависимость), в широком смысле слова, является общечеловеческой проблемой духовного уровня. Это типичное следствие ошибочных попыток разрешения экзистенциального конфликта, ведущее, как правило, к серьезным психическим и духовным искажениям. В современном мире такие попытки (и их трагические следствия) становятся одним из главных, но порочных в своей основе, способов *психической адаптации* человека. Наиболее опасной формой такой адаптации социум вполне обоснованно считает зависимость от наркотиков и связанное с ней *наркозависимое поведение*. Понимая уровень государственной значимости проблемы, мы приступили к разработке системы образования в сфере профилактики зависимого поведения для студентов университета. Первым результатом этой работы был спецкурс под рабочим названием «профилактика наркоманий средствами АФК». Подход к разработке этого курса был не вполне традиционным. Мы не ставили перед собой задачу простого информирования о проблеме и возможных способах ее решения. В процессе преподавания была разработана особая дидактическая модель, которая призвана привести слушателя к *собственному глубокому пониманию проблемы наркотизма*, начиная от ее экзистенциальной, философской составляющей и кончая конкретными биологическими механизмами конкретной наркозависимости. Мы старались, используя эту дидактическую модель, постичь онтологическую сущность патологического явления под названием *наркозависимое поведение*. Это поведение имеет особую *аутодеструктивную направ-*

*ленность* и по сути своей напоминает поведение самоубийц. Оно олицетворяет собой один из самых поразительных парадоксов современности: человек – существо, биологически ориентированное на поддержание жизни, вооруженное одним из самых мощных инстинктов – инстинктом самосохранения, формируя зависимость, начинает радикально противоречить этому инстинкту, т. е. – убивает себя. Ответить на этот вопрос не просто даже в подготовленной аудитории. Аудитория, недостаточно подготовленная в сфере медицинских знаний (нейрофармакологии, нейрофизиологии, патофизиологии, нейробиологии), требует особого подхода. В ходе преподавания мы использовали дидактические приемы, которые позволяют о сложных вещах говорить максимально просто, оставаясь при этом на довольно высоком уровне компетенции. Примерно 1/3 времени теоретического курса было отведено знакомству с основными механизмами функционирования интактного (здорового) организма. Основной задачей этого этапа являлась отработка познавательной модели удобоприемлемой для понимания основ деятельности центральной нервной системы и механизмов формирования поведения здорового человека. Для преодоления известной в философии медицины проблемы редукционизма использовали, так называемый, поуровневый подход, позволяющий представить организм человека как единую *биопсихосоциодуховную* сущность. Такой подход целесообразен в обучающих программах именно по проблемам наркотизма. Ведь многоуровневость и полимодальность имманентно присущи самой природе наркологической патологии. Хотя механизмы наркотической зависимости очевидно индуцируются биологическими стимулами (алкоголь, наркотики) на молекулярно-клеточном и нейрохимическом уровнях, но, при этом, непременно включают в патогенетический процесс соответствующие психосоциальные сдвиги. Эти сдвиги, будучи тесно связаны с биологической основой, тем не менее, испытывают собственную динамику и не только являются следствием функциональных изменений на нейрохимическом и молекулярно-клеточном уровнях, но могут и, в свою очередь, активно воздействовать на процессы, исходно присущие именно этим уровням.

Последовательное изучение процесса взаимодействия двух начал: человеческого организма и наркоти-

ка позволяет вплотную подойти к ответу на сущностные для понимания феномена зависимости вопросы. После того, как усвоены основные принципы функционирования здорового организма, мы помещаем этот организм в условия контакта с наркотическим веществом, изучая так называемые острые эффекты наркотиков («эффекты первой пробы»). Уже однократный контакт человека с наркотическим веществом приводит к существенным функциональным сдвигам на всех уровнях. Это положение особенно важно с точки зрения *феномена предрасположенности*, когда некоторые молодые люди, не подозревая об этом, имеют генетически обусловленную склонность к необычно ярким позитивным впечатлениям от употребления наркотика. Такие люди, которые изначально, наследственно обречены на некоторый душевный дискомфорт, даже при однократном употреблении так называемых «слабых» наркотиков могут пережить состояние близкое психологическому шоку. Они вдруг, внезапно осознают, что обнаружили сравнительно простой и эффективный инструмент, при помощи которого в любой момент они могут модифицировать свое психическое состояние так, как им это нужно. Уже на этом этапе, этапе однократных проб, закладывается то, что, мы называем *психологической зависимостью от наркотика или алкоголя*. Это еще не болезнь в патофизиологическом смысле. Это отчетливая интенция к тиражированию этого (выгодного с биологической точки зрения) поведения.

Далее мы уделяем серьезное внимание факторам, обеспечивающим переход от однократных проб наркотика к системе, отмечая при этом, что система потребления наркотика является непременным условием формирования болезни как таковой. Эти факторы подробно обсуждаются с точки зрения формирования профилактических моделей: определяются патогенетически значимые мишени для первичной и вторичной профилактики наркозависимости среди молодежи. Через отчетливое представление об этих мишенях будущим специалистам в области ФКС и АФК приходит понимание собственных личных возможностей в противостоянии проблеме наркотизма. ФК и спорт выступают уже не только как отвлекающий или структурирующий время подростка фактор, но как практическая реализация иной жизненной философии,

противостоящей идеологии наркотизма. Слушатели по-новому видят роль тренера, как фигуры, способной в серьезной степени влиять на мировоззрение подростка, что в конечном итоге является определяющим в отношении к самой идее наркотизации. Считаем, что предпринятые усилия позволяют нам выйти за рамки простого информирования и рассчитывать на позитивный результат и усвоение слушателями ряда простых истин:

1. Аддикция – это проблема не только отделов по борьбе с наркотиками или врачей-наркологов, это проблема каждого.

2. Потенциал ФКС и АФК в деле противостояния наркотизму чрезвычайно высок и пока недооценен.

3. Представление о физической культуре и спорте как простой альтернативе наркотикам является поверхностным и требует многочисленных уточнений и дополнений.

4. ФКС в рамках антинаркотической работы ориентированы в первую очередь на систему первичной и вторичной профилактики вне групп риска.

5. Методы АФК должны использоваться в работе с подростками, предрасположенными к формированию зависимости (группы «риска») на этапах первичной и вторичной профилактики. Кроме того, АФК чрезвычайно полезна в рамках реабилитационных моделей (третичная профилактика).

6. Тренер, как одно из первых лиц в составе референтной группы современного подростка, обладает исключительными возможностями влияния на мировоззренческую компоненту в личности подростка, его внутреннюю философию.

7. В системе подготовки тренеров и спортивных педагогов нужно резко увеличить удельный вес дисциплин, направленных на формирование нравственности. Мировоззрение, сформированное на правильной духовной основе, стабильно обеспечивает возможность реального противостояния идее наркотизма в современном мире.

## Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК. Образовательный модуль для спортивных вузов

Калишевич С. Ю., доктор медицинских наук, профессор,  
Малинина Е. В., кандидат медицинских наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* наркотическая зависимость – профилактика – образовательный модуль – спортивный вуз.

*Аннотация.* Опираясь на дисциплины медико-биологической, психолого-педагогической и социально-гуманитарной направленности, данный модуль формирует базисную систему знаний для специалистов ФКС и АФК, работающих в рамках профилактической парадигмы. Цель представленной дидактической модели: на основе преподавания знаний о социальных и биологических основах зависимости и ключевых механизмах формирования наркозависимого поведения, сформировать у студентов собственные осмысленные представления о биопсихосоциодуховной сущности феномена наркотизма.

## Prevention of Substance Abuse by Means of Physical Culture, Sports, and APA: Educational Module for Sports Institutes of Higher Education

Dr. S.Y. Kalishevich, Professor, E.V. Malinina, PhD  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

*Keywords:* substance abuse, prevention, educational module, sports institutes of higher education

*Abstract.* Basing upon medical, biological, psychological, pedagogical, social, and humanitarian disciplines, the educational module forms basic knowledge system for specialists in the sphere of physical culture, sports, and APA who work in the frames of preventive paradigm. The goal of the presented didactic model is the following: teaching social and biological basis of substance abuse and key mechanism of drug dependent behavior; to form students' own intelligent conception about the main biological, psychological, social, and spiritual points of substance abuse phenomenon.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru, kalishs@mail.ru

Наркомания является одной из острых проблем современности цивилизационного масштаба. Распространение употребления наркотиков, принявшее за последние десятилетия катастрофический размах, во многих странах достигает уровня социального бедствия, подрывающего национальную безопасность. Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры, неспособность правоохранительных органов противостоять активизации деятельности наркомафии привели к тому, что началось массовое употребление наркотиков самой уязвимой перед этим злом частью общества – детьми и подростками.

Динамика заболеваемости наркоманиями в мире, стране, городе (Санкт-Петербург) и области (Ленинградская область) в последние 5–10 лет среди детей и подростков, свидетельствует о сохранении высокого уровня заболеваемости наркоманиями (Софронов А. Г., 2007).

Достаточно сопоставить графики, чтобы понять, что угроза распространения наркотической зависимости среди наиболее уязвимых групп населения имеет отчетливую отрицательную динамику. Ситуация определяет необходимость использования всех возможных средств, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт (ФКС), в поиске путей противостояния наркотизации детей и подростков.

Как социально значимый вид деятельности ФКС отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Называя физическую культуру и спорт потенциально значимым направлением борьбы с идеологией наркотизма, мы имеем в виду профилактические возможности спортивной деятельности, рассматривая ее как альтернативную жизненную философию (Калишевич С. Ю. и др., 2008). ФКС призваны выполнять особую роль в профилактической антинаркотической

работе, так как являются составной частью субкультуры, притягательной для молодежи, и могут влиять на формирование положительных физических и духовных качеств личности подростка. Реализация этого важного направления в профилактике наркомании требует продуманного подхода и высококвалифицированных исполнителей. Цель разработанной нами дидактической модели – на основе преподавания знаний о социальных и биологических основах зависимости и ключевых механизмах формирования наркозависимого поведения, сформировать у студентов собственные осмысленные представления о биопсихосоциодуховной сущности феномена наркотизма. Специальный курс «Социальные и биологические механизмы наркозависимого поведения» призван компенсировать имеющий место пробел в понимании сущности феномена зависимости у будущих бакалавров и специалистов по физической культуре.

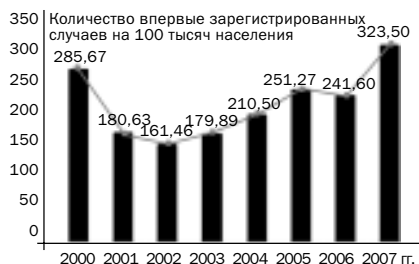


Рис. 1. Динамика первичной заболеваемости наркоманией и токсикоманией населения Санкт-Петербурга (количество случаев на 100 тысяч населения).



Рис. 2. Уровень первичной заболеваемости психическими и поведенческими расстройствами среди подростков, вследствие употребления алкоголя и наркотиков в Санкт-Петербурге.

Опираясь на дисциплины медико-биологической, психолого-педагогической и социально-гуманитарной направленности, данный спецкурс формирует базисную систему знаний для специалистов ФКС и АФК, работающих в рамках профилактической парадигмы. Примерно

одна треть теоретического курса отводится ознакомлению с основными механизмами функционирования интактного (здорового) организма. Основной задачей этого этапа является отработка дидактической модели удобной для понимания основ деятельности центральной нервной системы и механизмов формирования поведения здорового человека.

После того, как усвоены основные принципы функционирования здорового организма, мы помещаем этот организм в условия гипотетического контакта с наркотическим веществом, изучая так называемые острые эффекты наркотиков (эффекты первой пробы) а затем – влияние систематической наркотизации на основные сферы жизнеобеспечения. Последовательное изучение процесса взаимодействия двух начал – человеческого организма и наркотика позволяет вплотную подойти к ответу на существенные для понимания феномена зависимости вопросы. Мы показываем, что даже однократный контакт человека с наркотическим веществом приводит к существенным изменениям состояния организма на всех уровнях функционирования. Это положение особенно важно с точки зрения врожденной (генетически обусловленной) или приобретенной предрасположенности к чрезвычайно быстрому формированию зависимости у некоторых людей. Феномен предрасположенности заключается в том, что человек, часто не

подозревая об этом, имеет особый нейрорхимический статус мозга, на фоне которого даже, так называемые, «легкие» наркотики могут спровоцировать необычайно яркие позитивные впечатления. Предрасположенные индивиды изначально обреченные (в силу разной степени нейрорхимической уязвимости) на душевный дискомфорт, даже при первой пробе наркотика переживают чрезвычайно яркое состояние, близкое к психологическому шоку. После первого же контакта с наркотиком или алкоголем они вдруг, незапно осознают, что обнаружили сравнительно простой и эффективный инструмент, при помощи которого в любой момент могут модифицировать свое психическое состояние так, как им это нужно. Уже на этом этапе, этапе однократных проб, складывается то, что, мы называем психологической зависимостью от наркотика. Это еще не болезнь в патологическом смысле, но отчетливая тенденция к тиражированию этого (выгодного с биологической точки зрения) поведения. Далее, последовательно развивая тему, мы уделяем серьезное внимание факторам, обеспечивающим переход от однократных проб к системе потребления наркотика, отмечая при этом, что система наркопотребления является непрерывным условием формирования болезни как таковой. Именно эти факторы являются наиболее значимыми мишенями для первичной и вторичной профи-

Таблица 1

Учебный план и программа специального курса «Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК»

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Всего (час) | Аудиторные занятия (час) |          | Самостоятельная работа (час) |
|-------|--|-------------|--------------------------|----------|------------------------------|
|       |  |             | Лекции                   | Семинары |                              |
| 1     | Экзистенциальные предпосылки аддикции. Феномен зависимости в современном мире.                                 | 8           | 2                        | 2        | 4                            |
| 1.1   | Наркомания как способ психической адаптации современного человека.   | 4           | 1                        | 1        | 2                            |
| 1.2   | Наркозависимое поведение – глубочайший парадокс современного мира  | 4           | 1                        | 1        | 2                            |
| 2     | Функционирование здорового мозга.  | 10          | 2                        | 4        | 4                            |
| 2.1   | Уровни функционирования: молекулярно-клеточный, нейрорхимический, нейрофизиологический, личностный.            | 3           | –                        | 1        | 2                            |
| 2.2   | Нейрофизиология поведения  | 4           | 1                        | 2        | 1                            |
| 2.3   | Роль личности в формировании поведения. Нравственное чувство   | 3           | 1                        | 1        | 1                            |
| 3     | Первый контакт человека с ПАВ. Психологическая зависимость   | 10          | 2                        | 4        | 4                            |
| 3.1   | Факторы риска возникновения химической зависимости у несовершеннолетних.                                       | 3           | 1                        | 1        | 1                            |
| 3.2   | Предпосылки первого контакта человека с наркотиком.  | 3           | 1                        | 1        | 1                            |
| 3.3   | Влияние однократного употребления ПАВ на здоровый организм.  | 2           | –                        | 1        | 1                            |
| 3.4   | Феномен предрасположенности и связанные с ним угрозы. Психологическая зависимость.                             | 2           | –                        | 1        | 1                            |
| 4     | Система употребления наркотика. Устойчивое патологическое состояние  | 12          | 2                        | 4        | 6                            |
| 4.1   | Факторы, влияющие на переход от однократных проб к системе потребления ПАВ.                                    | 4           | 1                        | 1        | 2                            |
| 4.2   | Влияние систематического употребления ПАВ на организм человека.  | 3           | –                        | 1        | 2                            |
| 4.3   | Устойчивое патологическое состояние.   | 2           | 1                        | 1        | –                            |
| 4.4   | Мишени первичной и вторичной профилактики.   | 3           | –                        | 1        | 2                            |
| 5     | Профилактические ресурсы с точки зрения биопсихосоциодуховной природы феномена зависимости.                    | 10          | 2                        | 2        | 6                            |
| 5.1   | Значение личности специалиста физической культуры и спорта в профилактике наркозависимости несовершеннолетних. | 6           | 1                        | 1        | 4                            |
| 5.2   | Роль ФК, АФК, спорта в профилактике зависимости  | 4           | 1                        | 1        | 2                            |
| 6     | Дополнительные материалы курса.  | 10          | –                        | 4        | 6                            |
| Всего |  | 60          | 10                       | 20       | 30                           |

лактики наркозависимости. Отчетливое понимание значения этих ориентиров помогает будущим специалистам в области ФК и спорта сформировать осмысленное представление о собственных личных возможностях в противостоянии идее наркотизма. Слушатели начинают понимать, что ФК и спорт выступают не только как отвлекающий или структурирующий время подростка фактор, но по-новому видят роль тренера, как фигуры, способной в серьезной степени влиять на мировоззрение подростка. Ведь именно мировоззренческий компонент, или, что еще более точно – нравственное чувство, в конечном итоге является определяющим в отношении человека к самой идее наркотизации.

Результаты социологических исследований показывают, что количество подростков, однократно пробовавших наркотик, незначительно отличается от тех, кто не ограничивается одной пробой и повторяет опыт употребления. Это доказывает необходимость акцентировать внимание в профилактической работе на отказ от возможности пробовать наркотики даже однократно (первичная профилактика).

Анализ данных литературы, посвященной механизмам формирования зависимого поведения и проблеме его профилактики, позволил выделить и систематизировать факторы риска «первой пробы» наркотического вещества подростками (Калишевич и др., 2008). Эти факторы, сведенные в таблицу (Таблица 2), удобно рассматривать в качестве мишеней первичной профилактики наркоманий.

Эти мишени должны оцениваться с точки зрения возможности влияния на них с целью достижения позитивных профилактических результатов. Так, например, генетическая (врожденная) предрасположенность к наркотизации в качестве мишени первичной профилактики должна оцениваться как малоперспективная (с учетом уже существующих в мировой практике средств и ожидающихся научных достижений). По той простой причине, что в настоящее время нет (и в ближайшее время не предвидится) медицинских технологий, способных изменить нарушенную генетическую структуру человека. А вот система работы с предрасположенными людьми и способы их выявления должны быть обязательно включены в комплекс про-

филактических мероприятий. Выявление, адекватное информирование предрасположенных индивидов об их особом состоянии (по отношению к наркотикам и алкоголю) и обучение их способам компенсации личностных проблем, спровоцированных врожденными или приобретенными особенностями физиологии, представляет собой важный профилактический ресурс. Этот ресурс, однако, до настоящего времени никак не используется.

В качестве основной причины возможного одобрения подростками самой идеи наркотизма следует рассматривать полную мировоззренческую дезориентацию большинства людей в духовной сфере, тотальную неспособность современного человека удовлетворительно ответить на вопросы экзистенциального регистра (жизнь - смерть - смысл существования). Ошибочный или неполный ответ на эти вопросы, равно как и отсутствие у человека какого-либо ответа вообще, неизбежно влечет за собой ощущение пустоты, внутреннее напряжение, тревогу и страх смерти. Зависимость, как общечеловеческая проблема духовного уровня, является типичным образцом ошибочной попытки разрешения экзистенциального конфликта и ведет, как правило, к серьезным психическим и духовным искажениям. Классическим примером такого искажения как раз и является наркозависимое поведение. Отсутствие твердых нравственных ориентиров в мировоззренческой модели большинства современных людей (нравственный релятивизм) делает их неспособными осуществить правильный поведенческий выбор в различных жизненных ситуациях. Искаженное нравственное чувство не в состоянии выполнять свою основную функцию – различать хорошие и плохие поступки. Поэтому, на фоне широкого предложения наркотика в условиях уже сформированного рынка наркопотребления в России, нравственная дезориентация подростков является оптимальным условием и фоном для, так называемой, «первой пробы».

Референтная группа, как инструмент позитивного влияния на мировоззренческие установки подростка, должна рассматриваться как важный компонент профилактических программ. В настоящее время референтная группа для многих людей чаще является источником негативных мировоззренческих, а значит и

поведенческих образцов, направленных на поддержание идеи наркотизма. Все реже в состав этой группы входят родители и педагоги, все чаще – «крутые» сверстники или «кумиры». Однако и в наше время сохраняется существенный профилактический ресурс на уровне референтной группы. Как правило, в этой группе одну из центральных позиций (по степени влияния на мировоззрение подростка) занимает спортивный тренер. Тренер является одной из наиболее значимых фигур мира взрослых, пока еще способных реально влиять на формирование детского и подросткового мировоззрения. Тренер способен во многом определить внутреннюю философию воспитанника, повлиять на его экзистенциальные ориентиры, а значит, во многом определить отношение подростка к самой идее наркотизма.

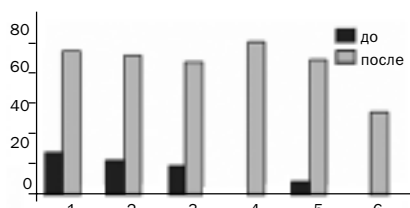
Содержательная концепция курса легла в основу разработки конкретных учебных программ и учебных планов, впоследствии оформленных в виде учебно-методических комплексов. После внедрения программы в учебный процесс на четвертом курсе тренерского факультета на протяжении двух годовых циклов проведен педагогический эксперимент, посвященный оценке эффективности разработанной программы. В основе эксперимента – сравнительная оценка глубины и качества информированности студентов о проблеме зависимости. При помощи специально разработанных анкет проведена оценка динамики состояния информированности студентов о разных аспектах проблемы наркоманий. Полученные результаты свидетельствуют о существенном изменении суммы и, что существенно, структуры знаний слушателей в результате обучения. Выборочные результаты эксперимента представлены на рисунках 3 – 6.

На рисунке 3 показано, что информированность студентов по большинству показателей представленной группы увеличиласькратно. Особенно важно, на наш взгляд, углубление представлений об угрозе первой пробы наркотика, значение которой остается недооцененным специалистами в области профилактики. Отмеченная динамика тесно связана, коррелирует и отчасти является следствием расширения знания о глубинных механизмах формирования зависимости.

Рисунок 4 демонстрирует более полную базу знаний и представлений студентов о причинах наркотизации. Тем не менее, большинство показателей претерпело существенную динамику в ходе реализации образовательной программы. Обращает на себя внимание исходная недооценка слушателями наркотиков, как инструмента борьбы со стрессовыми ситуациями. Стартовой основой любой зависимости являются поведенческие стереотипы, которыми мы защищаемся от тревоги – неизбежного спутника современного человека. Количественное (уве-

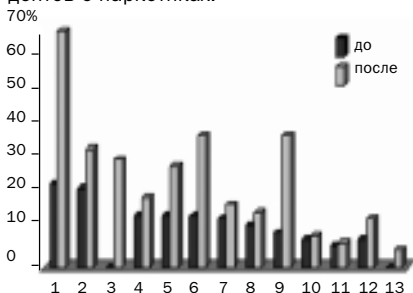
Таблица 2  
Факторы риска «первой пробы» наркотиков

| Эндогенные                                       | Экзогенные         |                         |
|--|--------------------|-------------------------|
|  | Микросоциальные    | Макросоциальные         |
| Предрасположенность (врожденная и приобретенная) | Семья              | Культуральные           |
| Мировоззрение (нравственное чувство)             | Референтная группа | Субкультуральные        |
| Импринтинг (родительское программирование)       | Окружение          | Социально-экономические |



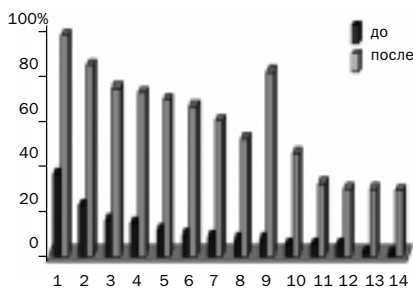
Сумма знаний о:  
1. Угрозе жизни. 2. Вреде здоровью. 3. Механизмах влияния. 4. Формировании зависимости. 5. Средствах профилактики. 6. Рисках первой пробы.

Рис. 3. Общая информированность студентов о наркотиках.



Обозначения:  
1. Личные проблемы. 2. Интерес к новым ощущениям. 3. За компанию. 4. Желание попробовать. 5. Снятие стресса. 6. Круг общения способен. 7. Желание убежать от реальности. 8. Неуверенность в себе. 9. Неблагополучная семья. 10. Получение удовольствия. 11. Неудовлетворенность жизнью. 12. Нечего делать. 13. Мода

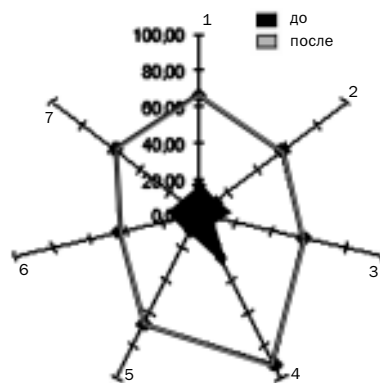
Рис. 4. Информированность о причинах употребления наркотиков.



Обозначения:  
1. Преждевременная смерть. 2. Зависимость. 3. Разрушение организма. 4. Нарушение психики. 5. «Ломка». 6. Преступления. 7. Раннее старение. 8. Деградикация личности. 9. Заражение ВИЧ, гепатит. 10. Агрессивность. 11. Тошнота, головная боль. 12. Криминогенное поведение. 13. Склонность к суициду. 14. Депрессии.

Рис. 5. Информированность об отрицательных последствиях употребления наркотиков.

личение количества зависимых индивидов) и качественное (появление все новых видов зависимости) расширение проблемы косвенно свидетельствует о перманентном нарастании тревоги в недрах человеческого сознания. Процесс приобретает глобальный общечеловеческий характер, подчеркивая удивительное, парадоксальное противостояние двух тенденций: уровень жизни современного человека непрерывно растет, человечество в целом неуклонно развивается в рамках научно-технического прогресса, а вместе с этим катастрофически снижается уровень душевного комфорта, нарастает внутреннее напряжение тревога и депрессия. Зависимость, в широком смысле этого слова, как общечеловеческая проблема ду-



Обозначения:  
1. Информированность о наркотиках. 2. Информированность о причинах употребления наркотиков. 3. Информированность о механизмах формирования зависимости. 4. Информированность о влиянии наркотиков на различные сферы жизни. 5. Информированность о службах помощи людям, употребляющим наркотики. 6. Информированность о программах профилактики наркомании. 7. Информированность об отрицательных последствиях употребления наркотиков.

Рис. 6. Комплексная интегральная оценка результатов обучения.

ховного уровня, является типичным образцом ошибочной попытки разрешения экзистенциального конфликта и ведет, как правило, к серьезным психическим и духовным искажениям. Феномен патологической зависимости – ярчайшее проявление таких искажений. В современном обществе он (феномен зависимости) становится одним из главных способов психической адаптации человека. Наиболее опасной формой такой адаптации социум вполне обоснованно считает зависимость от наркотиков и связанное с ней наркозависимое поведение. Осознанное отношение студентов к указанным проблемам лежит в основе понимания онтологических основ наркоконфликта.

Существенно изменились структура и качество знаний студентов об отрицательных следствиях употребления наркотиков. На рисунке 5 продемонстрировано увеличение объема знаний в несколько раз (по сравнению с исходными показателями) по большинству позиций.

Более полное представление об эффективности образовательной программы позволяет получить комплексная интегральная оценка зафиксированных в каждой группе показателей. Результаты этой работы представлены на рисунке 6.

Показано не только увеличение объема знаний, но и существенная гармонизация суммы представлений об изучаемой теме по сравнению с исходным состоянием, представленным на рисунке. Указанная динамика позволяет констатировать, что на основе преподавания знаний о социальных и биологических основах зависимости и ключевых механизмах формирования наркозависимого поведения, у студентов *сформированы собственные осмысленные представления о феномене наркотизма.*

Литература

1. Ананьев В. А., Евсеев С. П., Давиденко Д. Н., Петленко В. П. Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие/Под ред. проф. С. П. Евсеева. - СПб., 2003. -120с.
2. Бехтерева Н. П. Здоровый и больной мозг человека. Изд. 2-е, испр. и доп. Л.: Наука, 1998. С. 124-136.
3. Евсеев С. П., Шипицына Л. М., Шпиленя Л. С., Габайдулин В. С., Физическая культура: меры предупреждения, средства и методы борьбы с наркоманией. Учебная программа спецкурса для направления и специальности в области физической культуры. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002 – 40 с.
4. Евсеев С. П., Козлов А. А., Корнилов А. П., Левина С. А., Пикач Н. А., Шелкин А. Г., Яичников И. К. Физическая культура и наркотики: методические рекомендации и материалы для преподавателей вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению и специальностям в области физической культуры и спорта /Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – СПб, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 144
5. Зазулин Г. В., Алдаганов М. М., Галанкин Л. Н., Калишевич С. Ю., Корчагина Г. А., Сунами А. Н., Филатова Н. В., Чумакова Т. В. Наркоконфликтология. Методические рекомендации - СПбГУ. - 2008. -39 с.
6. Калишевич С. Ю. Биологические основы зависимости // Профилактика наркозависимости среди молодежи. Науч. сб. уч. -метод. семинара «Подготовка специалистов по профилактике наркозависимости среди учащейся молодежи». – СПб.: Изд-во Союз, 2002. – С. 54-60.
7. Калишевич С. Ю., Крупицкий Е. М. Образование в сфере аддиктологии. Концепция нового учебника//Актуальные вопросы современного университетского образования/ Материалы У11 Российско-Американской научно-практической конференции. 11-13 мая 2004 г.-СПб.: Изд. РГПУ им. А. И. Герцена. -2004. -С. 74-76.
8. Калишевич С. Ю. Медико-социальные аспекты профилактики наркозависимости. Базовая концепция зависимости. // Семья и здоровье ребенка.. Материалы XX11 Международной конференции «Ребенок в современном мире. Семья и дети». -20-22 апреля 2005 года. - СПб. -2005. -С. 554-578.
9. Калишевич С. Ю. Базовые механизмы зависимости: образовательный модуль для посвященных/«Что нового в современной психиатрии и психотерапии? Креативные аспекты в современном лечении». «Психоневрология в современном мире»: материалы/Под. ред. проф. Незнанова Н. Г.; ФГУ «СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева Росздзрва». - СПб.: Изд-во «Человек и здоровье», 2007. - 184 с.
10. Калишевич С. Ю., Малинина Е. В., Юсупов В. В. Социальные и биологические механизмы наркозависимого поведения. Учебно-методическое пособие // Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008. – 60 с.
11. Славина Т. Ю., Масалов Д. В. Итоги социологического экспресс-исследования информированности подросткового населения по вопросам формирования аддиктивных расстройств среди подростков Ленинградской области// Ленинградская область, 2008.
12. Софронов А. Г., Григорьев В. А., Цейтлин Ю. Н. Бюллетень «Наркологическая помощь, распространенность, динамика и тенденции развития наркологической заболеваемости в Санкт-Петербурге в 2006-2007 годах. СПб. 2008.
13. Федеральная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005 - 2009 годы» (от 13 сентября 2005 г. № 561).
14. Фридман Л., Флеминг Н., Роберт Д., Хайман С. Наркология. – М.: Бином, 1998. – С. 230-235, 301-312.
15. Шабанов П. Д., Калишевич С. Ю. Биология алкоголизма. СПб.: Лань, 1999, 290 с.
16. Шабанов П. Д., Штакельберг О. Ю. Наркомания: патопсихология, клиника, реабилитация. – СПб.: Лань, 2000. – С. 197-205.

## Адаптивная физическая культура в системе массового образования

И. В. Моисеева, кандидат педагогических наук, доцент  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, система массового образования, здоровье, двигательная активность, специальные медицинские группы.

*Аннотация.* В статье изложены современные подходы к проблеме адаптивного физического воспитания школьников и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

## Adaptive Physical Activity in the system of mass education

I. V. Moiseyeva, PhD, Assistant Professor  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

*Keywords:* adaptive physical training, a system of mass education, health, motor activity, special medical groups.

*Abstract.* The article describes the modern approaches to the problem of adaptive physical education of pupils and students classified in special health care by medical groups.

Важным направлением работы образовательных учреждений по изменению ситуации с состоянием здоровья детей и учащейся молодежи является внедрение в практику адаптивной физической культуры, включая её основные виды: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные практики. (О. Э. Аксенова, 2003).

Главной целью специалистов-педагогов АФК является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов. На пути реализации этой цели стоит множество преград, главной из которых следует считать превалирующую среди населения и, к сожалению, педагогических и медицинских работников точку зрения о том, что любое отклонение в состоянии здоровья и, уж тем более, наличие хронического заболевания или инвалидности требует резкого ограничения двигательной активности ребенка и применения какого-либо лекарства.

В особо неблагоприятном положении оказываются дети и подростки, которые перенесли какое-либо заболевание, нередко возникшее вследствие недостаточной двигательной активности. Они надолго оказываются лишёнными активных занятий физическими упражнениями или, в лучшем случае, получают небольшую нагрузку, далеко не удовлетво-

ряющую потребности организма в движении. Между тем с точки зрения физиологии, гигиены и клинической медицины таким детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочения здоровья, нарушенного перенесенным заболеванием (Э. Г. Булич, 1986).

Главная установка адаптивной физической культуры – всем без исключения детям и, особенно тем, у кого имеются проблемы со здоровьем, обязательно необходима специально организованная двигательная активность, а сохранение и укрепление здоровья невозможно без труда и усилий воли. Безусловно, чем сложнее заболевание у ребенка, тем более адаптирована к его индивидуальным особенностям должна быть система занятий физическими упражнениями (С. П. Евсеев, 1998). Такие учащиеся, относящиеся по медицинским показаниям к специальным группам, не должны заниматься по программам физического воспитания, разработанным для их здоровых сверстников. Для них должны быть специальные и методика, и организация занятий. Важны также правильная оценка эффективности занятий и общий режим занятий.

Недооценка возможностей АФК в коррекции состояния здоровья детей приводит к их освобождению от занятий физическими упражнениями, что способствует утрате ценностей здорового образа жизни и физической культуры.

Основная цель адаптивного физи-

ческого воспитания – формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни. В процессе уроков АФК учащиеся должны освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма.

В процессе адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удается, профилактической работе.

Огромное значение имеют межпредметные связи, ведь в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит умственное, нравственное, этическое, трудовое и другие виды воспитания.

Во время внеклассной работы целесообразны занятия физическими упражнениями в рамках адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, включая учебно-тренировочные занятия по адаптивному спорту. Особый интерес у учащихся вызывает такой вид адаптивной физической культуры, как креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные практики.

В мероприятиях внешней деятельности вполне уместны занятия экстремальными видами двигательной активности, которые сегодня востребованы детьми, подростками и молодежью. Такие виды двигательной активности позволяют удовлетворить в социально приемлемых формах глубинные, базисные потребности несовершеннолетних в риске и, вообще, в поиске впечатлений.

Большое значение в процессе адаптивного физического воспитания имеют теоретические уроки по АФК, где детям рассказывают не только о функционировании здорового организма, но и о видах заболеваний, мерах их предупреждения, спо-



собах преодоления и профилактики.

Адаптивная двигательная рекреация, предполагающая получение удовольствия, радости от движения и базирующаяся на игровых методах, создает прекрасные возможности для самых разнообразных детских инициатив и фантазий, проявления творческих потенций ребенка.

Адаптивный спорт с огромным разнообразием форм двигательной активности, позволяет подобрать наиболее подходящую из них для любого ребенка. Участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности предполагает интеграцию сознания, чувств и воли занимающихся, без чего немисливо достижение серьезного результата.

Адаптивная физическая реабилитация, предполагающая восстановление утраченных вследствие болезни функций, коррекцию развития детей, компенсацию того, что невозможно восстановить, профилактику сопутствующих заболеваний так же, как и адаптивное физическое воспитание, расширяет мобильность занимающихся, позволяет им целенаправленно самосовершенствоваться.

Роли физической культуры в воспитании детей с ослабленным здоровьем отводится недостаточное место. Выпадение такого важного блока как физическая культура из жизни подростка и особенно школьника с ослабленным здоровьем, может явиться фактором риска, который приводит к приобретению к наркотикам, т. к. биологические и психологические факторы, предрасполагающие к употреблению психоактивных веществ, в связи с состоянием их здоровья, усугубляются.

Поэтому, чем богаче возможности предоставляемые школой, тем более, развита личность ребенка, у которой сформированы такие понятия как здоровый образ жизни и место физической культуры в нем. Все это содействует укреплению здоровья, правильному физическому развитию, повышению умственной и физической работоспособности, увеличению защиты подростка от негативных воздействий социальной среды и созданию предпосылок необходимых для будущей трудовой деятельности.

#### Литература

Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова//Под общей редакцией С. П. Евсеева –СПб, СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.

## Восстановительная медицина как наука XXI века

Крысюк О. Б., доктор медицинских наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** восстановительная медицина (медицинская реабилитация), адаптивная физическая культура.

**Аннотация.** Статья посвящена развитию восстановительной медицины как системы научных знаний, понятийной базе и терминологии предмета.

## Regenerative Medicine - Science of the XXI Century

Dr. O. B. Krysyuk, Assistant Professor National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** Regenerative medicine (medical rehabilitation), adaptive physical education.

**Abstract.** The article is devoted to development of regenerative medicine as a system of scientific knowledge, conceptual framework and terminology of the subject.

E-mail: doctor\_kob@mail.ru

Этой работой мне бы хотелось открыть небольшой цикл статей, посвященных особенностям преподавания восстановительной медицины в высшей школе. Это продиктовано как динамичностью развития самой восстановительной медицины, так и актуальностью знания ее методов и овладения ими специалистами по адаптивной физической культуре. Данная первая статья посвящена самому предмету – восстановительной медицине как системе научных знаний.

Как самостоятельное направление отечественной медицинской науки восстановительная медицина начала формироваться в 90-х годах XX столетия. В отдельную область медицинских знаний она оформилась в 1993 году, когда на факультете последипломного образования врачей Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова началось ее преподавание на первой в России кафедре восстановительной медицины [11].

В номенклатуру специальностей научных работников Российской Федерации специальность 14.00.51 «восстановительная медицина» была введена в 1997 году. В настоящее время эта специальность трансформирована в объединенную специальность «восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия». В 1998 году был создан Российский Научный Центр восстановительной медицины и курортологии Министерства здравоохранения России, позже были образованы соответствующие секции Ученого совета Министерства здравоохранения России, Научного Совета Российской академии медицинских наук и Министерства здравоохранения России по комплексным проблемам медицины.

В первые пять лет нынешнего столетия в России было открыто 30 кафедр восстановительной медицины в системе последипломного образования врачей [10].

Однако, наряду со стремительным развитием данного научного направления, на страницах медицинских журналов разгорелась жаркая дискуссия по поводу понятийной базы и терминологии. В частности, остро дискутируется как целесообразность терминов «восстановительная медицина» и «медицинская реабилитация», определение этих понятий, так и их соотносимость с общепринятыми понятиями, например такими, как физиотерапия и курортология [3].

Данная дискуссия не носит чисто академический характер, так как от четкого определения используемых терминов зависит источник финансирования оказываемой медицинской услуги. Кроме того, однозначное и последовательное обозначение одним термином однородных предметов, явлений и действий является абсолютно необходимым требованием к лексике не только практикующего врача, но также ученого и педагога [5].

Поскольку Конституция Российской Федерации не гарантирует всем своим гражданам бесплатную «медицинскую реабилитацию», как и «реабилитацию» вообще, а гарантирует только бесплатную медицинскую помощь, то есть лечение, термин «восстановительное лечение» является наиболее удачным, в том числе в социальном аспекте. При этом лечение следует понимать как комплекс медицинских мероприятий, проводимых с целью восстановления или улучшения здоровья, трудоспособности и качества жизни больного.

Понятие «реабилитация» следует давать, основываясь на статье 39 Конституции Российской Федерации, Федеральных законах и подзаконных актах о социальной защите инвалидов в Российской Федерации, предусматривающих проведение мероприятий по интеграции инвалидов в общество и повышение качества их жизни. При этом под реабилитацией следует понимать весь комплекс законодательных, экономических, образовательных, профессиональных, социальных и других мероприятий, проводимых с целью повышения качества жизни инвалидов и их интеграции в общество. Организовывать и проводить весь комплекс этих мероприятий – задача не медицинских работников, роль которых здесь второстепенна, а специалистов по социальной работе и адаптивной физической культуре, которые в силу своей подготовки способны к комплексному решению любых задач, возникающих как у людей с ограниченными физическими возможностями с детства, так и у людей, ставших инвалидами вследствие заболеваний или травм.

Особо следует сделать акцент на том, что именно подготовка по специальности «адаптивная физическая культура» дает наиболее широкие возможности в координации работы всех служб, связанных с интеграцией людей с ограниченными физическими возможностями в общественную жизнь. Социальные работники, не имея достаточной подготовки в области фундаментальных медико-биологических знаний и медицины, в большей степени ориентированы на правовые, экономические и социально-психологические аспекты работы. В этой связи представляется актуальным не только наличие специалистов по адаптивной физической культуре в составе междисциплинарных бригад, создаваемых при поликлиниках для работы с инвалидами на дому, но также и руководство работой этих бригад специалистами по адаптивной физической культуре. К сожалению, межведомственная разобщенность не позволяет без наличия специального медицинского образования работать в медицинских учреждениях, в том числе и в области восстановительной медицины.

Понятие «восстановительная медицина» в нынешнем столетии претерпело определенную эволюцию. Первоначальное определение было следующее: «Восстановительная медицина – это система знаний и прак-

тической деятельности, целенаправленных на восстановление функциональных резервов человека, повышение уровня его здоровья и качества жизни, сниженных в результате неблагоприятного воздействия среды и деятельности или в результате болезни (на этапе выздоровления или ремиссии), путём применения преимущественно немедикаментозных методов» [11]. Употребление здесь термина «этап выздоровления» запутало понимание, так как выздоровление больного начинается уже с этапа оказания ему скорой и неотложной медицинской помощи, где используются преимущественно методы интенсивной терапии и фармакопрепараты, а не немедикаментозные методы.

Следующее за первоначальным определением также не добавило ясности: «В настоящее время под восстановительной медициной понимается профилактическая система знаний и практической деятельности, целенаправленных на восстановление функциональных резервов человека и повышение уровня его здоровья, сниженных в результате неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности или в результате болезни на этапе выздоровления или ремиссии, путём применения преимущественно немедикаментозных методов» [1]. Из него исчезло положение о повышении качества жизни, и появился непонятный термин «профилактическая система знаний». Очевидно, что из следующей редакции он был исключен: «Под восстановительной медициной в настоящее время понимается система знаний и практической деятельности, целенаправленных на восстановление функциональных резервов человека, сниженных в результате неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности или в результате болезни (на этапе выздоровления или ремиссии) путём применения преимущественно нелекарственных методов» [2].

Последующая редакция оказалась наиболее удачной и понятной: «В настоящее время под восстановительной медициной понимается система знаний и практической деятельности, целенаправленных на восстановление функциональных резервов и адаптивных способностей человека, сниженных в процессе неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности или в результате болезни, путём применения преимущественно немедикаментозных оздоровительно-реабилитационных тех-

нологий». В другой вариации данного определения еще более четко поставлен акцент на профилактической направленности восстановительной медицины: «Восстановительная медицина – раздел профилактической медицины, изучающий закономерности и разрабатывающий технологии немедикаментозного восстановления функциональных резервов и адаптивных способностей человека, сниженных в процессе неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности или в результате болезни» [12].

Предложено также определение восстановительной медицины, в большей степени ставящее акцент на применении немедикаментозных методов с целью лечения больных с острыми и хроническими заболеваниями: «Восстановительная медицина – это совокупность наук и медицинской практики о немедикаментозных методах воздействия на организм человека с целью лечения и профилактики заболеваний» [6].

Проанализировав эволюцию понятия «восстановительная медицина», представляется рациональным предложить следующее определение: «Восстановительная медицина – это совокупность научных знаний и медицинской практики о немедикаментозных методах воздействия на организм человека с целью восстановления его функциональных резервов, профилактики заболеваний и лечения».

Представляется оправданным ввести в определение положение о восстановлении функциональных резервов организма без упоминания об адаптивных способностях человека, так как эти способности реализуются за счет адекватных физиологических функций. Причина дезадаптации как раз и состоит в неадекватности физиологических функций условиям среды обитания за счет снижения функциональных резервов организма. Таким образом, восстановление функциональных резервов подразумевает восстановление адекватности физиологических функций условиям среды обитания, что, в свою очередь, обеспечивает адаптивные способности организма.

Включение в определение позиции о восстановлении функциональных резервов организма не отождествляется с профилактикой заболеваний. Восстановление функциональных резервов организма, понятие более емкое, чем профилактика, представляющая собой комплекс

конкретных мероприятий, направленных на предотвращение развития заболеваний – на факторы риска (первичная профилактика), на раннее выявление скрыто протекающих доклинических форм заболеваний (вторичная профилактика), а также на предотвращение развития осложнений заболеваний и инвалидизации пациента (третичная профилактика). Восстановление функциональных резервов организма включает в себя не только медицинские оздоровительно-восстановительные методики, но также обучение принципам здорового образа жизни (рациональное питание, адекватные физические нагрузки, борьба с вредными привычками и др.), создание безопасных условий для труда и обитания (эргономика и эрготерапия), заботу об окружающей среде (экологический мониторинг), без чего невозможно эффективно восстанавливать функциональные резервы организма.

В то же время целесообразно включить в определение восстановительной медицины позицию о профилактике заболеваний, так как она подчеркивает целенаправленность воздействия немедикаментозных методов на факторы риска заболеваний, а также актуализирует вторичную профилактику в выборе адекватных немедикаментозных методов воздействия на организм. Первичная профилактика всегда направлена на факторы риска, например на борьбу с гиподинамией и коррекцию избыточной массы тела при сердечно-сосудистых заболеваниях. Вторичная профилактика обеспечивает адекватный выбор методов восстановительной медицины для здоровых и практически здоровых лиц с различной степенью риска развития той же сердечно-сосудистой патологии. При этом технологии восстановительной медицины у данной группы лиц будут отличаться от таковых у лиц с доклиническим течением атеросклероза или безболевой ишемией миокарда [9].

Таким образом, развитие восстановительной медицины в настоящее время будет тесно связано с развитием медицинской экологии, изучающей воздействие факторов окружающей среды на организм человека, и с развитием функциональной диагностики, позволяющей на ранних стадиях диагностировать скрыто протекающие заболевания и адекватно оценивать функциональные резервы человеческого организма.

Основопологающим методологи-

ческим принципом разработки инновационных технологий охраны и укрепления здоровья как здоровых, так и людей с ограниченными физическими возможностями, в соответствии со стратегией ВОЗ, позиционируется мониторинг функциональных резервов, донозологическая диагностика и коррекция функциональных нарушений. В реализации данного принципа широко используются компьютерные технологии, например, компьютерная диагностика методом оксигемоиндикации, позволяющая оценивать функциональные резервы организма и выявлять функциональные расстройства [4].

Перспективным направлением развития восстановительной медицины как системы научных знаний представляется применение персонализированного (персонифицированного) подхода, основанного на определении прогноза эффективности использования немедикаментозных методов лечения и оздоровления у различных категорий пациентов. И если для выбора метода лечения у больных можно использовать и традиционный подход, основанный на наличии показаний и противопоказаний к методу лечения, то для здоровых людей и людей с ограниченными физическими возможностями подход может быть иным. Персонализированный подход (персонализированная медицина) строится на определении факторов генотипа и фенотипа пациента, в наибольшей степени влияющих на эффективность лечения, т. е. на определении детерминант эффективности. В частности, у кардиологических больных таковыми являются показатели, отражающие клинический, метаболический и гемодинамический профиль пациента, а также полиморфизм генов, обуславливающих патогенез того или иного варианта кардиологической патологии [8]. Конечным результатом такого подхода являются математические модели прогноза эффективности применения лечебных или оздоровительных факторов, например физических методов лечения, у определенной категории пациентов [7]. Однако широко внедрению персонализированного подхода в медицинскую и оздоровительную практику препятствует отсутствие специалистов, как в области персонализированной медицины, так и в области медицинской и биоинформатики. Освоение студентами факультета адаптивной физической культуры основ персонализированной медицины призвано

способствовать внедрению персонализированного подхода в практику.

В данной статье было обращено внимание лишь на некоторые актуальные аспекты развития восстановительной медицины как системы научных знаний. Дальнейшее развитие молекулярной биологии, клеточной медицины, медицинской экологии, функциональной диагностики и других отраслей медицинских знаний позволит существенно расширить научные горизонты восстановительной медицины.

#### Литература

1. Бобровницкий И. П. Восстановительная медицина, реабилитация и восстановительное лечение: понятия и организация деятельности в системе здравоохранения Российской Федерации // Восстановительная медицина и реабилитация 2005. Москва. - 2005. С. 14-15.
2. Бобровницкий И. П. Методологические основы разработки технологий оценки и коррекции функциональных резервов в сфере восстановительной медицины и курортологии // Актуальные проблемы восстановительной медицины, курортологии и физиотерапии. - 2006. - С. 16-19.
3. Боголюбов В. М. Медицинская реабилитация или восстановительная медицина? // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. - 2006. - № 1. - С. 3-12.
4. Гусакова Е. В. Новые подходы к организации восстановительного лечения в условиях реабилитационного комплекса Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии // Физиотерапевт. - 2006. - № 1. - С. 64-65.
5. Давыдкин Н. Ф. О юридическом и этическом значении определения терминов в медицине // Правовые и этические основы медицинской деятельности: международное измерение и национальные традиции. - Самара. - 2004. - С. 57-60.
6. Давыдкин Н. Ф. Медицинская реабилитация, восстановительная медицина – это что? // Нелекарственная медицина. - 2007. - №1. - С. 4-11.
7. Крысюк О. Б., Обрезан А. Г. Персонифицированная медицина в практике физиотерапевта // Физиотерапевт. - 2006. - № 1. - С. 20-24.
8. Крысюк О. Б., Пономаренко Г. Н., Обрезан А. Г. Персонализированная лазеротерапия в кардиологии – СПб: ИИЦ Балтика, 2006. - 176 с.
9. Обрезан А. Г., Ковлен Д. В., Крысюк О. Б. Ишемическая болезнь сердца: современный взгляд на проблему века – СПб: ИК «Невский проспект», 2005. - 167 с.
10. Разумов А. Н. Концепция развития восстановительной медицины и курортологии в системе медицинской науки и практического здравоохранения. // Курортные ведомости. - 2006. - № 3 (36). - С. 3-9.
11. Разумов А. Н., Бобровницкий И. П. Восстановительная медицина: роль и место в современной медицинской науке и системе здравоохранения. // Курортные ведомости - 2002. - № 4 (13). - С. 2-7.
12. Разумов А. Н., Бобровницкий И. П. Развитие концепции восстановительной медицины как профилактического направления медицинской науки и практического здравоохранения. // Проблемы совершенствования медицинского образования и восстановительного лечения распространённых заболеваний. Ставрополь - Эссентуки. - 2006. - С. 69-89.

## Снижение личностных факторов риска аддикций к психоактивным веществам у несовершеннолетних с сенсорными нарушениями средствами адаптивной физической культуры



Никулина О. А., старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** профилактика злоупотребления наркотическими веществами, аддиктивное поведение, психоактивные вещества, адаптивная физическая культура, система специального образования, нарушения в сенсорной сфере, лица со стойкими нарушениями зрения, лица со стойкими нарушениями слуха.

**Аннотация.** В работе показана возможность и значимость использования средств адаптивной физической культуры в программе первичной профилактики наркомании в школах системы специального образования.

## Reduction of Personality Risk Factors for Abuse of Psychoactive Agents in Non-Adults with Sensory Disorders by Means of Adaptive Physical Activity

O.A. Nikulina, National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** substance abuse prevention, addictive behavior, psychoactive agents, adaptive physical activity, system of special education, sensory disorders, the blind, the deaf

**Abstract.** The article author shows possibility and significance of different adaptive physical means in the program of primary substance abuse prevention at schools of special education system.

E-mail: onik52@inbox.ru

Совсем недавно факультету АФК НГУ им. П. Ф. Лесгафта, исполнилось 10 лет. За эти годы профессорско-преподавательским составом кафедр факультета было сделано многое. Среди результатов и достижений этих лет особое место занимает участие сотрудников факультета в активной превентивной антинаркотической деятельности, как на уровне города, так и на уровне страны. В тесном взаимодействии с ФГУ СПбНИИФК в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» в течение всего этого времени было выпущено в свет ряд работ, затрагивающих различные аспекты профилактики злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Среди прочих освещенных в этих трудах направлений, нацеленных как на детей и подростков, их родителей и педагогов, так и на различные сферы воздействия (общение, саморегуляцию, креативность, стрессоустойчивость и пр.), были разработаны и те, что касались особенностей здоровья несовершеннолетних, формирования в этой связи отдельных индивидуально-психологических особенностей, в свою очередь нередко выступающих в качестве потенциальных факторов риска наркотизации таких детей.

Действительно, ребенок или подросток, имеющий изменения в функционировании, в частности, сенсорной сферы, тяжелые нарушения анализа-

торных систем зрения или/и слуха, с раннего возраста находится в неблагоприятной ситуации развития. Так, депривированность зрительного анализатора влияет на яркость отдельных эмоций, развитие чувств и их окраску. По мнению ряда ученых, нарушение зрения, изменяя характер некоторых потребностей, видоизменяет не только саму эмоциональность переживаний, но и усиливает или снижает степень положительных и отрицательных эмоций [5]. Сужение сферы чувственного опыта подростков с нарушениями зрения, болезненное переживание отсутствия или нехватки визуальных впечатлений или ограничения собственных возможностей, являются факторами риска возникновения аддиктивного (зависимого) поведения у лиц данной категории.

Развитие же подростков с нарушениями слуха характеризуется наличием у них частичного восприятия речи, что нередко создает у окружающих неадекватное представление о неслышащих. Тот факт, что глухой человек часто не понимает смысла сказанного, порой расценивается как интеллектуальная недостаточность [2]. Подобная оценка подростка окружающими, а в особенности его близкими, может глубоко им переживаться, оказывая негативное влияние на его самооценку, формируя предпосылки к уходу от психотравмирующей реальности, в том числе с помощью употребления психоактивных веществ.

В настоящее время в зарубежной и отечественной превентивной практи-

ке все большее распространение получает мнение, что предрасположение к аддикциям и зависимостям от психоактивных веществ кроется в отдельных «слабых звеньях» личностной структуры. В этом случае влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации личностных аномалий, защищая уязвимые места личности. Такая компенсация, по мнению исследователей, является суррогатной и патологической. Такими «слабыми звеньями» личности могут явиться стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, проблемы самооценки, низкий уровень самоуважения, неспособность к рефлексии, а также стойкие нарушения в аффективной сфере, низком уровне развития способности к сопереживанию и т. п. На поведенческом уровне «уязвимость» личности может проявляться, как отсутствие стремления быть в обществе других людей, неадекватном восприятии социальной поддержки, неадекватными установками, в подчиненности среде и т. д. [3, 6].

Таким образом, следствием нарушенного зрения или слуха может являться формирование вторичных отклонений развития, в том числе деформации личности, приобретение специфических индивидуально-психологических черт, что, в свою очередь, является фактором риска начала употребления таким подростком психоактивных веществ, в состав которых входят и табак, и алкоголь и наркотические средства, и иные лекарственные препараты.

Необходимо отметить также, что в научной теории и практике до сих пор ведется дискуссия, связанная с определением понятий «аддиктивное» и «зависимое» поведение личности. Термин «аддиктивное поведение» был предложен в 80-х гг. XX века зарубежными исследователями, и с тех пор не прекращаются попытки его научного и творческого переосмысления. Существуют как минимум две точки зрения по вопросу соотношения этих двух понятий.

Согласно одной из них, «аддикция» приравнивается к «зависимости». Обращение к этимологии слова (его происхождению) относит понятие к латинскому *addictus* – человек, находящийся в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой силы. Английский вариант практически не имеет разногласий с предыдущим переводом: *addiction* – склонность к чему-либо, обычно дурному, пагубная привычка и *addict* – наркоман или увлекаться дурным. Суть аддиктивного поведения, таким образом, заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние. Такое понимание, вероятнее всего, связано с калькированием иноязычных текстов и приравнивается к «зависимому».

Однако в отечественной наркологии распространена и другая точка зрения: аддиктивное поведение рассматривают как переходное состояние (этап первых проб) от нормального к зависимому, т. е. за аддикцией может последовать зависимость [6].

Таким образом, аддиктивное поведение (химическая аддикция) – это форма девиантного (отклоняющегося) поведения, выражающегося в злоупотреблении одним или несколькими психоактивными веществами без признаков или с ранним становлением индивидуальной психической и без признаков физической зависимости, сопровождающееся ухудшением в социальном функционировании, и, как правило, сочетающегося с другими нарушениями поведения.

Зависимое поведение – зависимость от психоактивных веществ – понимается как психическое, иногда соматическое состояние, возникающее в результате их приема и характеризующееся поведенческими и другими реакциями, которые всегда включают компульсию (непреодолимую навязчивость) принимать препарат постоянно или периодически, чтобы ощутить его влияние на психику, а иногда, чтобы

избежать дискомфорта, связанного с его отсутствием. Зависимое поведение всегда характеризуется наличием психической, а также физической зависимости [3, 6].

В настоящее время ведется активная деятельность по разработке различных антинаркотических программ, но ни одна из них не предусматривает решения задач профилактики среди учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений и, в частности, среди несовершеннолетних с нарушениями сенсорной сферы.

В этой связи, а также в связи с постоянным ростом числа таких детей с особой важностью встает вопрос о научном осмыслении специфики аддиктивного (зависимого) поведения у несовершеннолетних с сенсорной недостаточностью с целью определения приоритетных направлений работы с ними, организации системы мер, направленных на своевременное выявление лиц «группы риска» наркотизации. Необходима также адаптация имеющихся профилактических программ к клинко-психологическим особенностям незрячих и неслышащих детей и подростков и разработки адекватных их развитию технологий ведения профилактической работы в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, в том числе и посредством использования тактического подхода к профилактической работе, основанном на альтернативной наркотикам деятельности.

Одной из таких альтернатив следует считать вовлечение детей и подростков в занятия физической культурой и спортом. Известно, что спорт, физкультурно-спортивная деятельность вполне могут стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи. И это убедительно доказано многими как зарубежными, так и отечественными учеными, среди которых представители профессорско-преподавательского состава факультета АФК НГУ им. П. Ф. Лесгафта, С. П. Евсеев, О. Э. Аксенова, М. Ю. Городнова и др. Ими отмечается, что, решая задачи по коррекции личностных особенностей, способствующих употреблению психоактивных веществ, методы и средства адаптивной физической культуры повышают эффективность проводимых педагогами, психологами, медицинскими работниками психокоррекционных и лечебных мероприятий [1, 4].

Так, регулярные и постоянные занятия адаптивной физической культурой детьми с особенностями здоровья спо-

собствуют формированию у них волевых качеств. Умение ставить реальные, достижимые цели и добиваться их способствует коррекции уровня притязаний, повышает уверенность в себе. С помощью занятий подростки обучаются конструктивному выражению своей агрессии, снижается тревожность, импульсивность, реализуется склонность к рискованному поведению в социально приемлемых формах. Обучение методам саморегуляции позволяет ребятам снимать психоэмоциональное напряжение, достигать душевного спокойствия и т. д.

Занятия адаптивной физической культурой повышают способность выдерживать интенсивные или необычные нагрузки, высокий уровень активации, чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение. Формируется оптимистичный взгляд на жизнь. Личность подростка становится более устойчивой к стрессу. Все это, как отмечают специалисты, является залогом психологической и наркологической устойчивости [4].

Таким образом, существует возможность, а главное необходимость выявления и научного осмысления специфики аддиктивного и зависимого от психоактивных веществ поведения у несовершеннолетних с сенсорной недостаточностью, а также ведения специальной превентивной работы с лицами данной группы, в том числе, а в ряде случаев, как отмечают специалисты факультета АФК НГУ им. П. Ф. Лесгафта, и главным образом средствами адаптивной физической культуры.

#### Литература

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 239 с.
2. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 221 с.
3. Егоров А. Ю. Основы наркологии: Учебное пособие. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 46 с.
4. Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / под ред. С. П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 24 с.
5. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих. – СПб.: Изд. РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. – 270 с.
6. Факторы риска и защиты в профилактике злоупотребления психоактивными веществами у несовершеннолетних. Учебно-методическое пособие / Л. М. Шипицына, Л. С. Шпилея, Ю. Д. Башкина, Н. А. Гусева, О. А. Никулина и др. / под ред. Л. М. Шипицыной. – М-во образования и науки РФ. – М.: Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2004. – 335 с.

## Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации

Ладыгина Е. Б., кандидат педагогических наук, доцент, Антонова А. В., преподаватель  
НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Дубенская Г. И., кандидат биологических наук, доцент

РГПУ имени А. И. Герцена, Санкт-Петербург

Ладыгин Б. А., руководитель клуба здоровья «Обновление», Санкт-Петербург

*Ключевые слова:* активное долголетие, адаптивная двигательная рекреация, группы здоровья, учреждения социального типа.

*Аннотация.* Освещение особенностей использования средств адаптивной двигательной рекреации для лиц пожилого возраста в группах здоровья и учреждениях социального типа.

Контакт: 100plus@mail.ru

## Prolongation of the Active Human Life Period by Means of Adaptive Locomotive Recreation

E.B. Ladyguina, PhD, Assistant Professor

A.V. Antonova

National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

G. I. Dubenskaya, PhD, Assistant Professor

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

B. A. Ladyguin, 'Obnovlenie' club, Saint Petersburg

*Keywords:* active longevity, adaptive locomotive recreation, health groups, institutions of social type.

*Abstract.* The article shows peculiarities of adaptive locomotive recreation means for aged people in health groups and institutions of social type.

E-mail: 100plus@mail.ru

Продление активного периода жизни – важнейшая цель не только любого человека, но и важнейшая задача любого цивилизованного общества.

По одному из предположений антропологов человек смог стать процветающим видом благодаря сохранению в сообществе престарелых особей, которые занимались воспитанием и передачей опыта самым младшим членам семьи.

В настоящее время, когда родители чаще всего заняты материальным обеспечением семьи, именно роль старшего поколения в воспитании выходит на первый план. И активная, не обремененная болезнями, социальной и материальной незащищенностью, старость становится не только личной, но и государственной проблемой.

На продление активного периода жизни влияют множество факторов: материальных, социальных, психологических, биологических, генетических и т. д. Но ведущим фактором, безусловно, является мотивация к активному творческому долголетию, которая во многом зависит от физического и психологического здоровья человека.

В рамках адаптивной двигательной рекреации для лиц пожилого возраста разработан достаточно большой арсенал средств, методов, при-

емов и подходов, которые ориентированы на формирование деятельностной мотивации, положительного психоэмоционального состояния и заинтересованного отношения к активному долголетию.

Адаптивная двигательная рекреация является видом адаптивной физической культуры, позволяющая реализовывать потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, отдыхе, досуге, общении. Рекреация (от лат. «гесгео») - означает освежение сил, развлечение, отдых. Добавление «двигательная» конкретизирует понятие, означает, что в процессе отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием ведущего средства – физического упражнения, а «адаптивная» подчеркивает, что имеет прямое предназначение для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная двигательная рекреация включает в себя двигательную и игровую деятельность по созданию праздничных мероприятий, активного отдыха, досуга.

В пожилом возрасте в первую очередь решаются задачи, связанные с профилактикой заболеваний, восстановлением функций организма, повышением уровня здоровья. Поэтому на первое место выходят оздоровительный и реабилитационный аспекты адаптивной двигательной

рекреации пожилых людей, которая реализуется в группах здоровья, кружках по интересам, оздоровительных центрах, коррекционных учреждениях, домах отдыха, а также социальных учреждениях - в домах престарелых.

Большой практический опыт продления активного долголетия накоплен клубом здоровья «Обновление», который существует в рамках Центра научно-оздоровительных технологий «100-ПЛЮС», и более 25 лет занимается адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.

Общеизвестно, что для повышения эффективности занятий физической культурой, в том числе с пожилыми людьми, необходимо использование средств комплексного воздействия на организм, включающих физические, психологические и эмоциональные аспекты. Такими широко известными психофизическими оздоровительными системами являются йога, цигун и тай-цзи-цуань. Элементы данных систем включены в содержание занятий клуба здоровья «Обновление».

Йога – древняя система самосовершенствования человека. Цель классической йоги – развитие сознания и мышления человека. Современная йога далеко отошла от традиционных приоритетов. На сегодняшний день, по определению И. Н. Потавцева (1991) важнее другая цель –

формирование личности, развитие профессионально-необходимых качеств (например, концентрации внимания у диспетчера или развитие нестандартного видения мира у людей творческих профессий), воспитание характера и т. п.

Для лиц пожилого возраста основными задачами йоги являются улучшение физического здоровья и адаптационных возможностей организма, расширение границ мышления, повышение устойчивости психики и др.

Йога для пожилых в группе здоровья «Обновление» проводится при тщательном отборе асан. В основном отбираются упражнения, которые выполняются из исходного положения сидя или лежа, с использованием вспомогательного инвентаря, такого как эластичные бинты, гимнастические палки, валики, подушки и т. п. Динамические и ритмико-статические упражнения, в частности комплекс упражнений «Сурьянамакар» («Приветствие солнцу»), выполняются в медленном темпе. Амплитуду движений регулируют сами занимающиеся, исходя из индивидуальных рекомендаций инструктора и своих возможностей. В этот комплекс входят 12 упражнений, выполняемых последовательно. Комплекс повторяется от 1 до 3 раз. Он гармонично развивает все части тела и особенно гибкость позвоночника. Все упражнения сопровождаются волевой регуляцией дыхания, периодически сменяемыми напряжениями и расслаблениями мышц. Занятие заканчивается полной релаксацией. Большое внимание в процессе занятий уделяется дозированию нагрузок и самоконтролю физического состояния. Частота сердечных сокращений обычно не превышает 90–100 ударов в минуту.



Фото 1. Занятия йогой в клубе здоровья «Обновление».

Цигун – одна из древнейших систем психофизических упражнений, направленных на сохранение здоровья, лечение болезней и продление жизни. Цигун составной частью входит во все системы восточных единоборств. Однако он имеет и самостоятельное значение, являясь частью национальной культуры Китая, где цигун считают в первую очередь искусством укрепления здоровья. Научные исследования показывают, что цигун обладает определенным регулирующим воздействием на различные системы организма: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и желез внутренней секреции. Это одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию.

Из множества направлений цигун для занятий с пожилыми были выбраны два: «Кунтин-цигун» («Сила в пустоте») и «Меридианный цигун». Эти школы относятся к терапевтическому направлению, не очень сложны в освоении и оказывают на организм мягкое и гармоничное воздействие. После выполнения комплекса цигун занимающиеся, обычно, отмечают хорошее самочувствие, спокойствие и бодрость.



Фото 2. Занятия цигун в клубе здоровья «Обновление».

Тай-цзи-цюань – известная и популярная система китайской гимнастики, в которой слиты воедино и не существуют один без другого оздоровительный, духовно-философский и боевой аспекты практики. Основная цель занятий тай-цзи-цюань – поддержание здоровья, устранение болезней и обретение долголетия, а также приобретение базовых навыков самообороны.

Широкое распространение тай-цзи-цюань связано прежде всего

с тем, что эта система показала определенный терапевтический эффект, выраженный в предотвращении и лечении простудных заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и других. Она способствует обретению общего психического здоровья, излечивает различные формы неврозов, снимает стрессы, устраняет бессонницу и противодействует старческим изменениям в сосудах и костях. Полезные для организма эффекты достигаются в результате регулярных занятий с соблюдением технических и специальных требований.

Движения тай-цзи-цюань имеют сложно-координационный характер, но очень гармоничны по своей природе и подчиняются законам логики и кинематики. В их основу положено качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процесса движения. Руки и корпус двигаются согласованно, в движении принимает участие все тело. Напряжение чередуется с расслаблением, жесткость с мягкостью, быстрые движения с медленными. У каждого движения свой характер и своя логика, говорят: «убирай руку, как будто натягиваешь лук, выпрямляй руку, как будто пускаешь стрелу». Дыхание при выполнении движений тай-цзи-цюань глубокое, долгое, ровное.

В группе здоровья «Обновление» практикуется упрощенный комплекс «24 формы» и особое внимание уделяется базовым движениям. В этом комплексе тай-цзи-цюань все движения выполняются очень четко. Любое движение глаз, рук, корпуса или ног имеет оборонительный или атакующий характер. Поэтому, поняв назначение даже самого сложного движения, его легко выучить. Большинство занимающихся успешно справляются с этой задачей.

Помимо базового комплекса «24 формы» в группе практикуются и достаточно простые для освоения, но полноценные по воздействию комплексы: «12 форм», «13 форм», «32 формы с мечом». А также комплексы упражнений с веерами, пиалами, посохом.



Фото 3. Тай-цзи-цюань «13 форм». Выполняют занимающиеся клуба «Обновление».



Фото 4. Тай-цзи-цюань «32 формы с мечом». Выполняют занимающиеся клуба «Обновление».



Фото 5. Комплекс упражнений с веерами. Выполняют занимающиеся клуба «Обновление».

Опыт работы с пожилыми людьми в группе здоровья «Обновление» показал, что арсенал используемых средств в рамках адаптивной двигательной рекреации должен быть разнообразным. Так, в группах здоровья занимающиеся кроме вышеперечисленных оздоровительных систем большое внимание уделяется упражнениям, направленным на восстановление мышечной силы.

Адаптивная двигательная рекреация с успехом применяется и в социальных учреждениях постоянного (либо временного) пребывания лиц пожилого и старческого возраста («Дома престарелых»). Жизнь этих учреждений подчинена определенному режиму дня и внутреннему рас-

порядку, что сделано для более упрощенной (легкой) ориентировки подопечных и порой сводится к деятельности, связанной лишь с утренним туалетом, питанием, прогулками и ночному сну. В большинстве социальных учреждений отсутствие досуговой деятельности - важнейшего элемента активного долголетия, приводит к обеднению жизни подопечных.

Пожилый человек, пребывающий в социальных учреждениях, находясь на полном обеспечении и ограничен в деятельности, связанной с уборкой комнат, стиркой, мытьем посуды, выгулом животных, глажкой белья, походом в магазин, т. е. теми повседневными домашними заботами и обязанностями, которые сопровождают нас в течение всей жизни. Это и многое другое удастся компенсировать через включение адаптивной двигательной рекреации в быт и досуг пожилого человека.

В учреждениях социального типа на примере Негосударственного учреждения «Колтушский центр социально-диаколического обслуживания населения» адаптивная двигательная рекреация реализуется специалистом по адаптивной физической культуре. Планирование занятий осуществляется исходя из потребностей занимающихся.

Первая половина дня, как наиболее перспективная и адекватная возможностям лиц пожилого возраста представлена в виде утренней гимнастики. В качестве основного средства выступают физические упражнения с музыкальным сопровождением. Имеет место традиционная форма построения занятия, которая включает подготовительную, основную и заключительную части и таким образом позволяет адаптировать возможности лиц пожилого возраста к данной двигательной деятельности. Используются упражнения с элементами дыхательной гимнастики, мимической гимнастики, суставной гимнастики. Применяются комплексы упражнений, оказывающие положительное влияние на различные системы: кардио-респираторную, дыхательную, мышечно-связочный аппарат. А также используются упражнения, изолированно воздействующие на определенные группы мышц:

мышцы шеи, туловища, верхних и нижних конечностей. Особое внимание уделяется восстановлению мелкой моторики и воздействию на рефлекторные зоны ладоней и стоп. Активно используются: пальчиковая гимнастика, упражнения для стоп (захват пальцами стопы предметов и их перенос и др.).



Фото 6. Занятия гимнастикой в негосударственном учреждении «Колтушский центр социально-диаколического обслуживания населения».

На занятии проговариваются и разыгрываются ситуации с подъемом и спуском по ступеням, перешагиванием, переступанием поребриков, обсуждается алгоритм действий при возникновении ситуации падения. Предлагаются упражнения, направленные на сохранение равновесия.

Большинство физических упражнений выполняется из исходного положения, сидя на устойчивом стуле. Под ноги кладется гимнастический коврик 40x40 см так, чтобы угол под коленями составлял 90°, а стопы располагались параллельно друг другу. Гимнастический ковер имеет мягкую рельефную форму и обладает небольшой амортизацией при динамичном активном движении ног (во время имитации ходьбы, бега, либо шага с высоким подниманием колена – упражнение «Цапля»).

Следующее средство адаптивной двигательной рекреации, которое активно используется при работе с лицами пожилого возраста – это «Нордическая ходьба» или «Оздоровительная ходьба». В «Нордической ходьбе» используется вспомогательный инвентарь: специально сконструированные палки для ходьбы (имеют сходное строение с лыжными палками), при помощи которых различают грунт и позволяют создать безопасную устойчивую опору. В процес-



се ходьбы используется продуманный маршрут, который предусматривает смену настила (травяной покров, мелкая галька, бетонное покрытие), а также наличие зон отдыха в виде скамеек с подлокотниками.

В «Нордической ходьбе» нагрузка распределяется равномерно за счет участия в работе не только нижних конечностей, но и активного подключения туловища и верхних конечностей. Нагрузка регулируется в зависимости от частоты и длины шага, метража дистанции, ускорения или замедления движения. Ходьба осуществляется под четким контролем специалиста по АФК, который контролирует ЧСС и АД.

Вторая половина дня в социальном учреждении, в силу наиболее длительной временной протяженности, отводится досуговой деятельности и подразумевает такой род занятий, которые дают пожилому человеку возможность самовыражения и са-

морализации, что повышает настроение и стимулирует когнитивные функции. Но все новое не всегда принимается с охотой, и получает одобрение лишь в том случае, если пациенты чувствуют потребность в данном виде деятельности.

В процессе совместного досуга, объединяющего лиц пожилого возраста, используются: настольные игры – домино, шашки, шахматы; литературное творчество, музыкотерапия, рифмоплетство, составление сценариев праздников, пение, рукоделие, рисование, гарденотерапия (уход за цветами). Все это обогащает жизнь пожилого человека, стимулирует познавательные процессы, повышает стремление к активной жизнедеятельности и усиливает чувство потребности в обществе.

Можно сказать, что в данном социальном учреждении средствами адаптивной двигательной рекреации успешно решается проблема соци-



Фото 7. Занятия музыкой в негосударственном учреждении «Колтушский центр социально-диаколического обслуживания населения»

альной адаптации и социальной интеграции пожилых граждан.

По мнению известного советского геронтолога И. В. Давыдовского старость – это «просто осень жизни, последний ее этап...». При правильном же подходе и использовании средств адаптивной двигательной рекреации старость может стать «золотой осенью» жизни.

## Как найти свой путь в науке?

**Пелих Е. Ю., преподаватель, председатель Совета НТТМ НГУ им. П. Ф. Лесгафта**

*Ключевые слова:* студент, наука, адаптивная физическая культура.

*Аннотация.* Традиции строить образовательный и воспитательный процесс в области физической культуры на основе научного знания были заложены в Университете со времен его создания. Сегодня студенту необходимо научиться анализировать современное знание в избранной области, выражать свои мысли научным языком, теоретически и практически обосновывать свои предположения, обобщать опыт предшественников и развивать собственные идеи. Специальность «Адаптивная физическая культура» перспективна и востребована на рынке труда.



E-mail: elky5218909@mail.ru

## How to Find Your Own Way in Scientific Research

**E.Y. Pelikh, National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg**

*Keywords:* student, science, adaptive physical activity.

*Abstract.* Since its foundation the State Lesgaft University follows tradition of elaboration of educational process in the sphere of physical culture basing upon scientific knowledge. Today a student has to master analysis of contemporary knowledge in his sphere, learn the way to express their ideas using special terms, theoretically and practically substantiate their hypotheses, summarize earlier experience and develop their own conceptions. Adaptive Physical Culture as a profession is perspective and called-for at the labor-market.

Как известно, П. Ф. Лесгафт был первым ученым в России, который начал строить образовательный и воспитательный процесс в области физической культуры на основе углубленного научного знания, без которого невозможно осуществлять осознанный, обоснованный и творческий педагогический процесс. Для чтения курсов лекций для будущих руководительниц физического воспитания Петр Францевич привлек круп-

нейших специалистов и выдающихся ученых своего времени: академика Владимира Леонтьевича Комарова (курс ботаники), Алексея Алексеевича Ухтомского и Леона Абгаровича Орбели (курс физиологии), Абрама Фёдоровича Иоффе (курс физики).

Такие традиции были заложены в Университете со времен его создания. И теперь они не потеряли своей значимости. В настоящее время обществу требуются специалисты вы-

сокого уровня. Ценится опыт работы. Для того чтобы стать профессионалом в избранной деятельности, на современном этапе студенту необходимо овладеть способностью к изучению и анализу современного знания в избранной области, научиться выражать свои мысли научным языком, теоретически и практически обосновывать свои предположения, учиться обобщать опыт предшественников и развивать собственные идеи. Более того, выпускник должен обладать хорошими организаторскими и коммуникативными способностями.

Студенты Университета физической культуры – это, как правило, люди, отличающиеся от своих сверстников определенными качествами характера, сформированными в процессе их спортивной карьеры: умением концентрироваться, проявлять силу воли, преодолевать трудности для достижения поставленной цели. Это яркая, обладающая большим потенциалом молодежь. И первое, на что следует обратить внимание – это их способности, возможности и стремление к развитию. Дальнейшее становление личности студента на протяжении ближайших пяти и более лет жизни, изменение его мировоззрения, расширение кругозора зависит,

в первую очередь, от его наставников – преподавателей, под руководством которых происходит процесс обучения. От того, насколько студент будет информирован о возможностях научной и практической деятельности, от того, какие мотивы сформирует него преподаватель и каким будет его личный пример, какие он будет озвучивать идеи, от построения самого процесса обучения, зависит, в первую очередь, самостоятельная познавательная активность студента.

Каким же может быть путь студента Университета физической культуры в достижении его новых целей – а именно целей научного познания? Каким должен быть первый шаг студента-первокурсника – будущего выпускника и профессионала? Обучаясь в нашем Университете, под руководством преподавателей, студент уже на первых курсах может подкреплять теоретические знания практикой, ставить педагогические эксперименты. Как можно более раннее начало применения на практике теоретических знаний, получаемых в стенах родного Университета, развивает критичность мышления, осознанность построения педагогического процесса, и, несомненно, облегчает процесс усвоения знаний.

В настоящее время, на факультете АФК существует определенный подход к обучению студентов, оправдавший себя на протяжении 10 лет. Его можно назвать «Индивидуальная образовательная программа студента факультета Адаптивной физической культуры». В процессе обучения, студент уже на первых курсах имеет возможность выбрать направление своей будущей специализации. Ниже

кратко приведены основные виды деятельности, в которых участвует студент факультета в процессе своего обучения.

1. Посещение и ознакомление с особенностями организации, проведения и содержания занятий по адаптивной физической культуре в различных учреждениях медицинской, оздоровительной, образовательной и иной направленности.

2. Участие в качестве волонтеров и спортсменов в различных общественных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе для лиц, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, проводимых Университетом, различными Комитетами и Правительством Санкт-Петербурга, в молодежных акциях, Всероссийских Универсиадах.

3. Выполнение студентами учебно-исследовательских работ по различным предметам, предусмотренным образовательной программой. Написание курсовых работ по физиологии, теории и методике физической культуры, теории и методике адаптивной физической культуры на темы, связанные с выбором будущей специализации.

4. Прохождение практики в качестве учителя физической культуры общеобразовательной школы на третьем курсе; владение методами оценки эффективности различных направлений педагогической деятельности.

5. Прохождение практики в качестве учителя адаптивного физического воспитания по специальности на четвертом курсе. Проведение педагогического эксперимента на основе предварительных теоретических исследований. Внедрение в практику

новых научных разработок. Написание выпускной квалификационной работы. Представление полученных результатов на различных внутривузовских и межвузовских научно-практических конференциях, например, в конференции «Человек в мире спорта», проводимой в Университете весной каждого года.

6. Прохождение практики в качестве учителя адаптивного физического воспитания или тренера в области адаптивного спорта по специализации на 5 курсе. Организация и проведение самостоятельных научных исследований, участие в конференциях. Участие в городских, региональных и международных конкурсах молодых ученых.

7. Знание иностранного языка позволит студенту участвовать в международных конференциях, посвященных вопросам АФК, проходить обучение за рубежом.

8. Успешное следование по обозначенному пути предполагает продолжение научной деятельности и дальнейшее поступление в магистратуру и аспирантуру.

Следует отметить, что среди выпускников факультета, в среднем, 40% имеют дипломы с отличием и большинство работает по избранной специальности.

В настоящее время в Университет поступают многочисленные заявки из Министерства спорта, туризма и молодежной политики о возможности присуждения именных стипендий, участия в молодежных научных конкурсах. Из различных учреждений приходят запросы о том, что нужны тренеры и специалисты по работе с лицами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья. Введена должность тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре. Существуют государственные заказы по науке в области спорта высших достижений, средств восстановления и др. Это свидетельствует о том, что специальность «Физическая культура, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» является перспективной на рынке труда. А задача Университета – суметь открыть для студента двери в мир любимой, достойной и востребованной профессии!



## Кафедра гидрореабилитации и технологий физкультурно-спортивной деятельности Университета Лесгафта

Мосунов Д. Ф., д. п. н., профессор, Мосунова М. Д., к. п. н., доцент.  
ФГОУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

*Ключевые слова:* студенты, дети-инвалиды, паралимпийское плавание, гидрореабилитация.

*Аннотация.* Краткая история развития кафедры и результаты ее деятельности в области гидрореабилитации детей-инвалидов и в паралимпийском плавании.

## Department of Hydro-Rehabilitation and Sports Technologies at the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health

Dr. D. F. Mossunov, Professor, M. D. Mossunova, PhD, Assistant Professor  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

*Keywords:* students, physically challenged persons, paralympic swimming, hydro-rehabilitation

*Abstract.* The article presents short history of the department and the results of its activities in the sphere of hydro-rehabilitation for physically challenged children and paralympic swimmers.

*ы и результаты ее деятельности в области гидрореабилитации детей-инвалидов и в паралимпийском плавании.*

E-mail: mosunovamary@mail.ru



В последние годы в области теории и практики спортивного, оздоровительного плавания, гидрореабилитации, лечебной физической культуры и в целом адаптивной физической культуры происходит активный поиск и разработка новых средств и методов обучения двигательным действиям. Определяющим критерием разработки эффективных средств и методов является их доступность и посильность усвоения в соответствии с возрастом и физической подготовленностью человека. Особый учет в выборе дидактических средств необходим для организации и проведения занятий с детьми-инвалидами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, проявляющиеся в двигательных действиях.

Анализ методик индивидуального обучения плаванию показывал, что за основу формирования исходной модели для обучения плаванию детей-инвалидов принимались адаптированные средства и методы, заимствованные из опыта обучения здоровых детей или полученные в результате поисковых педагогических экспериментов. Однако двигательное действие инвалида не может соответствовать двигательному опыту здорового человека, что сказывается на эффективности результатов.

В 1994 – 2000 гг. в процесс обучения двигательным действиям детей-инвалидов активно включились преподаватели, аспиранты и студенты

СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта. В указанный период в бассейне академии более 700 детей-инвалидов с различной патологией и последствиями заболеваний и поражений прошли индивидуальный курс гидро-реабилитации.

Занятия и их результаты вызвали интерес не только отечественных специалистов из Москвы, Волгограда, Нижнего Новгорода, Мурманска, Архангельска, Краснодара, Самары, Южного Сахалина, Красноярска, Салехарда, Караганды, но и Белоруссии, Украины, Латвии, Литвы, Эстонии, США, Канады, Португалии, Венесуэлы, Германии, Израиля, Италии, Финляндии, Вьетнама, Кореи, Польши, Болгарии.

Гидрореабилитация детей проводилась в тесном сотрудничестве со специалистами ведущих Санкт-Петербургских научно-исследовательских центров ортопедии, психоневрологии, нейрохирургии, мозга человека, экспериментальной медицины, медицинских вузов, врачей городских поликлиник и больниц, персонала Домов ребенка.

Результатом работы стало участие некоторых детей, прошедших курс гидрореабилитации, в чемпионатах города и страны по плаванию среди инвалидов, а С. Бестужев стал бронзовым призером Паралимпийских игр в Атланте (100 м брасс). В 2000 году в Мадриде представители европейского содружества на традицион-

ном кворуме по определению лучших компаний за выдающиеся организационные успехи и отличное качество работы среди детей-инвалидов признали лидером Санкт-Петербургское общественное объединение инвалидов «Плавин», активными волонтерами которого являются преподаватели, аспиранты и студенты Университета Лесгафта. Испанский журнал «ACTUALIDAD», учрежденный представителями европейских стран, отметил ООИ «Плавин» наградой «Приз лидера услуг и качества – Европа 2000 и Серебряная медаль за профессиональные заслуги».

В 2000 г. Приказом ректора СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта академика, профессора, доктора педагогических наук В. У. Агеевца на факультете АФК создана кафедра «Гидро-реабилитации и технологии физкультурно-спортивной деятельности». Заведующий кафедрой – Д. Ф. Мосунов, доктор педагогических наук, профессор по кафедре плавания; преподаватели: доценты к. п. н. О. Э. Аксенова, к. б. н. В. И. Кебкало, старшие преподаватели И. Г. Терентьева, Д. Ю. Казаков.

На сегодняшний день на кафедре подготовлены и защищены диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 2000 год – В. Г. Сазыкин «Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида»; 2002 год – С. Л. Шпак «Индивидуальное



обучение плаванию детей с последствиями детского церебрального паралича»; 2005 год – М. Д. Мосунова «Обучение плаванию в условиях совместного пребывания в воде тренера и ребенка-инвалида (на примере эпилепсии)».

В 2003 году сотрудники и студенты-волонтеры кафедры вошли в состав комплексной научной группы (КНГ) по подготовке сборной команды России по паралимпийскому плаванию. КНГ формируется на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. Профессор Мосунов Д. Ф. назначен руководителем, доцент Клешнев И. В. – ответственным исполнителем КНГ. Результатом совместной деятельности КНГ с тренерским составом национальной команды стали успешные выступления пловцов-паралимпийцев: Паралимпийские игры 2004 года, Афины – 14 медалей; Паралимпийские игры 2008 года, Пекин – 27 медалей (11 золотых, 7 серебряных, 9 бронзовых). В Пекине российские спортсмены заняли

5 место в общем зачете у пловцов, против 11 места на Паралимпийских играх в Афинах.

В 2008 году на должности доцентов кафедры приходят Заслуженный тренер РФ Ю. А. Назаренко и Заслуженный тренер РФ И. Л. Тверяков.

Ю. А. Назаренко – главный тренер сборной команды России по паралимпийскому плаванию 1996–2008 гг., старший тренер по плаванию среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата продолжает готовить команду и к Паралимпийским играм 2012 года в Лондоне. Среди его воспитанников чемпион и рекордсмен мира Денис Дорогаев.

И. Л. Тверяков – старший тренер по плаванию среди спортсменов со слабым зрением. Его воспитанники: пятикратный паралимпийский чемпион, рекордсмен мира Андрей Строкин, трехкратная паралимпийская чемпионка, рекордсменка мира Оксана Савченко.

В 2008 году вышло из печати учебно-методическое пособие «Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата», авторы Д. Ф. Мосунов и Ю. А. Назаренко.

Необходимо отметить важный момент в работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья – это награждения и поощрения.

Главной формой поощрения начального обучения плаванию для детей-инвалидов являлось участие в ежегодных водных праздниках. На каждый праздник разрабатывалась программа, подбирались участники показательных выступлений из числа студентов и аспирантов кафедры плавания и кафедры АФК, формировалась бригада по обслуживанию, определялся круг спонсоров, приобретались подарки для всех участников, обеспечивалось музыкальное сопровождение, приглашались почетные гости.

Программа предусматривала плавание на дистанции 25 – 50 метров избранным способом для всех участников с учетом их подготовленности. Воспитанники с тяжелой формой поражений и еще не научившиеся плавать самостоятельно выполняли доступное для них упражнение с помощью тренера, находящегося рядом

с ними в воде. Безопасность на воде обеспечивала бригада спасателей из числа студентов кафедры плавания.

После преодоления дистанции каждый участник в торжественной обстановке награждался грамотой и подарком. Награды вручались представителями администрации города, спонсорских организаций, почетными гостями.

Воспитанники награждались медалями, грамотами и дипломами, выступая на соревнованиях различного масштаба: первенство кафедры, первенство ООИ «Плавин», чемпионаты города, России, международные соревнования: чемпионаты Европы и Паралимпийские игры.

На каждом занятии тренер словесно поощрял своего ученика при малейшем правильно выполненном задании.

Награждением и поощрением тренера следует признать, прежде всего, – приобретение практического опыта работы с ребенком-инвалидом в условиях плавательного бассейна, контакты с представителями и специалистами из других городов, в том числе из-за рубежа, выступления на конференциях с докладами, поездки на конференции за рубеж, публикации в сборниках научных работ (в том числе иностранных), участие в выездных практических и методических семинарах.

Самым ярким успехом в своей профессиональной работе кафедра считает награждение своего воспитанника Дмитрия Зимина ученика 10 класса за спасение детей на озере Глубокое Ленинградской области летом 1998 года. За проявленное мужество и героизм при спасении детей Зимин награжден медалью «За спасение утопающих» и почетной грамотой.

Дмитрий, страдающий тяжелым заболеванием, с диагнозом, запрещающим занятия плаванием, тем не менее, под наблюдением и ответственностью профессора Мосунова учился плавать более четырех лет (последние 2 года под контролем Ольги Павловской, студентки академии им. П. Ф. Лесгафта), что и позволило ему, проявив мужество и героизм, спасти в тяжелых условиях лесного озера двоих десятилетних детей.

## Роль дисциплины «Социальная защита инвалидов» в подготовке специалиста по АФК

Юдина С. С., доцент НГУ им. П. Ф. Лесгафта

*Ключевые слова:* инвалид, социальное обеспечение, социальная защита инвалидов, реабилитация, инвалидность, модели инвалидности, ограничения жизнедеятельности, медико-социальная экспертиза.

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы изучения дисциплины «Социальная защита инвалидов» на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ФГОУ ВПО «НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

## Academic Discipline 'Social Protection of Physically Challenged Persons' and Its Role in Training of Specialists in Adaptive Physical Activities

S.S. Yudina, Assistant Professor

National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

*Keywords:* physically challenged persons, social service, social protection of physically challenged persons, rehabilitation, disability, models of disability, life activity limitations, medical and social examination

*Abstract.* The article author discusses questions of studying 'Social Protection of Physically Challenged Persons' discipline at the department of APA theory and methodology of the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

В Федеральном государственном стандарте высшего профессионального образования по специальности 032102 (65) – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) дисциплина «Социальная защита инвалидов» включена в цикл общепрофессиональных дисциплин.

Дисциплина является частью «фундамента» адаптивной физической культуры. Её изучению в программе подготовки специалиста АФК отводится важная роль, т. к. она дает возможность расширить знания в области нормативно-правовой базы в отношении инвалидов, в социальной сфере, в сфере реабилитации. Теоретические знания, полученные в ходе изучения дисциплины, позволяют специалисту АФК быть компетентным в вопросах порядка и методики прохождения медико-социальной экспертизы, осуществления комплексной реабилитации, формирования среды жизнедеятельности инвалидов.

Курс состоит из трех разделов, каждый из которых заканчивается контрольными вопросами и заданиями.

В первом разделе рассматривается система социальной защиты, дается определение понятий «социальная защита инвалидов», «инвалид» (ФЗ «О социальной защите инвалидов» от 22.08.2004 122-ФЗ), «инвалидность». Раскрывается структура системы социальной защиты со всем многообразием форм, методов и средств защиты инвалидов в социуме.

Рассмотрение материала начинается с деловой игры «Что такое ин-

валидность?». Этот вопрос является важным вопросом социальной защиты инвалидов. Многие годы считалось, что в стране инвалидов нет, а если и есть, то очень небольшой процент. Более того, инвалидность рассматривалась с точки зрения биологического подхода, т. е., физиологических или психических нарушений. Тогда как проблема инвалидности заключается не только в «нарушениях», но и в социальных барьерах, существующих в обществе по отношению к инвалидам, и у инвалидов по отношению к обществу. Цель игры – получение правильного представления об инвалидности. В ходе игры раскрывается значение двух моделей инвалидности – социальной и биологической, дается представление о физических и социальных барьерах. Слушателям объясняется значение терминов «нарушения», «ограничение жизнедеятельности», «активность» их взаимосвязь и соотношение. Рассматриваются конкретные примеры.

В ходе изучения «системы социальной защиты инвалидов» раскрывается понятие «социальное обеспечение», которое постепенно уточняется путем добавления средств и методов социальной защиты в процессе беседы со студентами. Сама система социальной защиты представляется в виде схемы, наглядно демонстрирующей ее структуру.

Второй раздел курса рассматривает проблему инвалидности, её социальные причины; раскрывает методику проведения медико-социальной

экспертизы. Этот раздел предполагает семинарские занятия по теме: «Медико-социальная экспертиза».

Структура медико-социальной экспертизы, права учреждений МСЭ, задачи, порядок осуществления, организационные основы, функции МСЭ рассматриваются на лекционном занятии. Вопросы защиты прав граждан во взаимоотношениях с учреждениями МСЭ, порядок обжалования экспертных решений, как и тема «Социальные причины инвалидности», прорабатываются студентами самостоятельно и обсуждаются на семинарских занятиях.

Третий раздел посвящен реабилитации. На лекционных занятиях рассматривается понятие реабилитации (ФЗ «О социальной защите инвалидов» от 23.10.2003 132-ФЗ), её направления (медицинская, профессиональная, социальная), цели, задачи и значение для инвалидов. Здесь же раскрывается значение для инвалидов физической культуры и спорта как средства социальной адаптации. На семинарах обсуждаются вопросы жизнедеятельности человека, организуется просмотр видеофильмов по темам «Профессиональная и социальная реабилитация инвалидов».

Знания, полученные в процессе изучения дисциплины «Социальная защита инвалидов», обостряют интерес к пониманию проблем, которые существуют в обществе в области социальной защиты инвалидов, помогают уверенно справляться с профессиональными обязанностями в будущей деятельности.

## Дистанционное обучение для студентов заочного отделения факультета АФК по дисциплине «Теория и организация АФК»

Сергеева Ю. Ю., старший преподаватель  
Лаптева О. Е., преподаватель  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, интернет-технологии, индивидуальный подход, процесс обучения, отклонения в состоянии здоровья.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы дистанционного обучения для лиц нарушениями в состоянии здоровья, обучающихся на факультете адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Раскрываются положительные и отрицательные стороны и особенности реализации предложенной модели обучения.



## Distance Training for Correspondence-Course Students at APA Faculty (*Theory and Organization of Adaptive Physical Activity discipline*)

Y. Y. Sergeeva, O. E. Lapteva  
National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** distance training, Internet technologies, individual approach, educational process, health status deviations

**Abstract.** The article describes possibilities of distance training for persons with various health status deviations – students of the APA faculty at the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health. The authors reveal positive and negative aspects of the shown educational model, and also peculiarities of its realization.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

Дистанционное обучение — это совокупность информационных технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие с преподавателями, предоставление возможности самостоятельной работы по освоению материала. Дистанционное обучение через интернет – это форма обучения, сочетающая в себе преимущества очного и заочного обучения: можно учиться в удобное время в любой точке земного шара. Программы дистанционного обучения через интернет поддерживают самую эффективную модель обучения, обеспечивают индивидуальный подход к каждому студенту и создают виртуальное пространство для совместной групповой работы.

С сентября 2009 года факультет АФК включился в эксперимент дистанционного обучения студентов специальности адаптивная физическая культура. В экспериментальную группу вошли студенты второго и третьего курсов заочной формы обучения, имеющие отклонения в состоянии здоровья (нарушение зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата).

Обязательным условием для студентов, желающих участвовать в эксперименте, является наличие быстрого интернета и, по возможности, Skype-технологии для реализации обратной связи.

Тексты лекций, письменных заданий и тестов, содержание семинарских занятий выкладываются в электронном виде на сайте факультета адаптивной физической культуры. Материалы по каждой теме доступны студенту в течение одной недели.

Все выполненные письменные задания и тесты передаются преподавателю по электронной почте.

Итоговый контроль в виде зачета (экзамена) осуществляется совместно со студентами, изучающими дисциплину по традиционной программе обучения.

Преимущества дистанционного обучения:

- Удобство, особенно для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

- Обеспечивает индивидуальный подход к каждому студенту: составляется индивидуальный учебный план, расписание изучения модульных блоков и итоговых испытаний.

- Гарантирует индивидуальный подход со стороны преподавателя.

- Студент может задать любые вопросы в любом количестве и в любое время, как преподавателю, так и коллегам.

- Обеспечивает высокое качество обучения, что достигается интерактивными тестами для самопроверки по каждой теме курса, заданиями, которые проверяет и комментирует

преподаватель, а также выполнением письменных работ.

- Предоставляется свободный график обучения и независимость от степени отклонения в состоянии здоровья: студент может гибко и эффективно распоряжаться своим временем, изучать материалы учебного курса в удобное время дома или в любом другом месте.

- Обеспечивает студенту доступ ко всем информационным ресурсам, накопленным экспертами, учебным материалам, научным статьям, методикам решения задач, электронной библиотеке.

- Развивает самостоятельность и ответственность у студентов.

- Студенты учебного курса вместе с преподавателем образуют сообщество, которое может делиться идеями, работать над проектами, вступать в дискуссии и задавать вопросы в интерактивном режиме.

Дистанционное обучение имеет и некоторые отрицательные моменты:

- отсутствие обсуждений в группах по вопросам темы;

- невозможность проведения сюжетно-ролевых (или деловых) игр.

В дальнейшем планируется внедрение дистанционного обучения в учебный процесс факультета адаптивной физической культуры для большего количества студентов вне зависимости от состояния здоровья.

# Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» как база практической и методической подготовки студентов к освоению будущей специальности

Мухина А. В., кандидат педагогических наук, доцент  
Терентьева И. Г., доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** вариативность, научность, обратная связь, креативность, самосовершенствование, современность, актуальность.

**Аннотация.** Технологии физкультурно-спортивной деятельности, является основной дисциплиной цикла дисциплин специальности, формирующей практические и методические умения и навыки выпускника по специальности 032102(65) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». При изучении дисциплины студенты осваивают педагогический «инструментарий» воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, гигиенических факторов и естественно-средовых. Технологии физкультурно-спортивной деятельности – это база практической и методической подготовки студентов к освоению дисциплины.

## Discipline Technique of Physical and Sport Activity as a Basis for Practical and Methodological Training of Students Mastering Their Future Profession

A. V. Mukhina, PhD, Assistant Professor

I. G. Terentyeva, Assistant Professor

National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

**Keywords:** variation, scientific content, feedback, creativity, self-perfection, modern times, relevance

**Abstract.** Technique of Physical and Sport Activity is the basic discipline among other special ones which form practical and methodological skills of graduating students (specialty 032102(65) Physical Culture for Physically Challenged Persons (Adaptive Physical Activity). Studying the discipline, students master pedagogical methods of influence upon physically challenged persons by means of physical exercises, healthful natural and environmental factors. Technique of physical and sport activity is the basis for practical and methodological training of students mastering their future profession.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к основным дисциплинам Государственного образовательного стандарта второго поколения высшего профессионального образования по специальности 032102(65) – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Освоение дисциплины дает выпускнику «инструментарий» воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. В процессе изучения дисциплины студенты должны овладеть научным пониманием адаптивной физической культуры как вида социальной практики, закономерностями педагогической деятельности и быть готовыми к самостоятельному решению профессиональных задач.

При проведении практических занятий со студентами АФК моделируются ситуации для различных нозологических групп, и подбор физических упражнений, средств и методов обучения, развития и воспитания занимающихся осуществляется с учетом этого.

### Основные разделы

#### I. Организационно-методический раздел

1. Цель курса – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных телесноориентированных видах двигательной активности.

2. Задачи курса – сформировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной дея-

тельности применительно к лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных групп.

Сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных направлений технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

3. Место курса в профессиональной подготовке студентов. Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» опирается на такие дисциплины, как теория и методика ФК, теория и организация АФК, медико-биологические и психолого-педагогические теоретические дисциплины, а также общепрофессиональную дисциплину «Базовые виды двигательной активности и методики обучения» и дисциплину «Частные методики адаптивной физической культуры». В свою очередь «Технологии» сами выступают как база практической и методической подготовки студентов к освоению дисциплин специализаций.

4. Требования к уровню освоения содержания курса. В результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

- методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности с целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний;
- показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп;
- особенности организации и построения занятий при выборе конкретной технологии

физкультурно-спортивной деятельности в различных видах АФК;

- особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях за занимающимися;
- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, умение создать психологический комфорт на занятиях;
- спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, формы организации занятий и развивать физические способности занимающихся;
- проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий;
- организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием занимающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- проводить педагогические наблюдения, тестирования, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную и вносить необходимые коррективы в работу;
- осуществлять процесс воспитания занимающихся, исходя из личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями здоровья;
- работать в единой мультидисциплинарной команде специалистов, сотрудничать с педагогами, воспитателями, врачами, дефектологами, логопедами, родителями детей-инвалидов.

#### II. Содержание курса

1. Разделы курса:

Часть I. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 1.1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

Раздел 1.2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Часть 2. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности

Раздел 2.1. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Раздел 2.2. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности – гидрореабилитация.

Раздел 2.3. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Раздел 2.4. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Раздел 2.5. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Раздел 2.6. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Раздел 2.7. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

Раздел 2.8. Нетрадиционные оздоровительные технологии.

### Темы и их краткое содержание

#### 1 КУРС

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке специалистов АФК. Возникновение и развитие дисциплины. Средства, методы и методические приемы. Основные разделы дисциплины.

2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушениями сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, психики). Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

3. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Основные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика) и особенности их применения в АФК.

4. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.

Оздоровительная аэробика. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное направление аэробики.

5. История возникновения и развития аэробики. Классификация аэробики.

Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт и др. Классификация аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, степ-аэробика, фитбол, аэробоксинг, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика. Прикладная аэробика в спорте, для реабилитации, для рекреации.

6. Структура и содержание занятий аэробикой.

Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробики. Содержание занятий оздоровительной аэробики. Средства аэробики. Термины используемые в аэробике. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методики построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных качеств.

7. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, переносимость занятий, болевые ощущения, потоотделение, сон, аппетит). Объективные показатели самоконтроля (ЧСС, вес – масса тела, мышечная сила, температура, телосложение). Дневник самоконтроля. Тестирование физических качеств.

8. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Особенности методики построения комплекса для различных нозологических групп (особенности подбора средств, методов, методических приемов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности.

9. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре.

История фитбола. Физические воздействия фитбола на организм занимающихся. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

10. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.

Шейпинг тестирование. Компьютерная шейпинг программа. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

11. Стретчинг в АФК.

Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный, активный, пассивный динамический, активный динамический). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК – для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство коррегирующей гимнастики). Принцип и структура стретчинг-занятия.

#### 2 КУРС

##### Коррекционно-развивающие игры в АФК

1. Социальная сущность и значение игры.

Биологические, психологические и педагогические аспекты игры. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр.

2. Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре.

Подготовка цели и определение задач, решаемых в процессе игры. Основные педагогические требования к проведению игры в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

3. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии.

Методика и организация игр с детьми с нарушением зрения, глухими и слабослышащими, с нарушением речи, с поражением опорно-двигательного аппарата, с лицами, имеющими нарушение интеллекта.

4. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Организация фестиваля спорта и творчества (на примере СОК и движения «Спешл Арт» в СПб). Организация и проведение спортивных праздников на улице, в зале, шуточные игры, забавы, аттракционы.

5. Туризм как метод реабилитации оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Виды туризма в РФ (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Роль природных факторов в восстановлении нарушенных про-

цессов в организме человека. Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях. Техника безопасности в туризме. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими ограниченные возможности.

##### Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности

1. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности как виды деятельности, позволяющей формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в зависимости от способов включения студентов в занятия тем или иным видом спорта. Систематизация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в рамках основных направлений адаптивного спорта: паралимпийском, сурдлимпийском, Специальном Олимпийском. Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад для студентов, обучающихся по специальности адаптивной физической культуре.

2. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, моделирующие ограничения движений.

Техническая, тактическая, физическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов АФК в видах адаптивного спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые моделируются у студентов. Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем искусственной депривации зрения (повязка на глаза и т. п.), слуха (наушники и т. п.), иммобилизация суставных движений (в локтевом, плечевом, голеностопном, коленном, тазобедренном суставах), посредством повязок. Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем использования специальных технических средств (инвалидная коляска, санки, сидения для легкоатлетических метаний и т. п.) или специальных условий спортивной деятельности (в волейболе сидя и т. п.), предусмотренных правилами соревнований в различных видах адаптивного спорта.

3. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов путем участия в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами (в качестве партнеров или соперников в спаррингах). Программа «объединенный спорт» в Специальном Олимпийском движении и участии в ней студентов (особенно младших курсов), обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.

##### Нетрадиционные виды спорта в АФК

1. Методика организация и проведение игры в дартс.

История происхождения игры. Общие правила игры в дартс. Методика обучения техники игры в дартс. Разновидности игры в дартс. Организация и проведение соревнований по дартсу среди лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, имеющих нарушения функций зрительного анализатора (коррекционная направленность игры в дартс).



2. Методика организации и обучения игры в мини-футбол.

Правила игры в мини-футбол. Отличие мини-футбола от футбола. Методика обучения техническим и тактическим приемам. Использование игры мини-футбол в работе с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

3. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол – «питербаскет».

Питербаскет – новая модификация баскетбола. Правила игры. Игровое поле (разметка). Основные положения игры. Состав команды. Использование адаптивного варианта – питербаскет-валид – в спортивном движении людей с ограниченными физическими возможностями.

4. Методика организации и проведения игры в бильярд.

История происхождения игры. Общие правила игры. Разновидности игры в бильярд. Методика обучения техники игры в бильярд. Оборудование и инвентарь для игры в бильярд. Организация и проведение соревнований по бильярду среди лиц имеющих ограниченные двигательные возможности.

### 3 КУРС

*Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья. Гидрореабилитация*

#### 1. Аква-фитнес в АФК.

Направления аква-фитнеса (гидроаэробика, гидро-тай-бо, гидрошейпинг, гидропрофилактика). Акваатлон (подводная борьба, подводный хоккей, регби под водой и др.). Опыт работы «Ассоциации оздоровительного плавания Санкт-Петербурга». Воздействие физических свойств воды на тело человека. Специальное плавательное снаряжение (плавательные пояса, трубки, водные гантели и ножные манжеты, рукавицы и перчатки, водные ботинки и жилеты, пенопластовые доски). Методика составления программы циклического тренинга. Методика составления программы упражнений на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения в воде на растягивание и расслабление. Групповая релаксация. Парная релаксация. Индивидуальная релаксация. Особенности организации и проведения занятий гидроаэробикой с учетом нозологии.

2. Гидрореабилитация как педагогический процесс

Место гидрореабилитации в системе профессионального образования. Гидрореабилитация лиц после травм и ампутаций, при ДЦП, аутизме, болезни Дауна, олигофрении, эпилепсии, гемипарезе, микроцефалии, гидроцефалии, диабете, сколиозе, ЗПР, ожирении, алкогольной зависимости и наркомании. Преимущества водных занятий во время беременности. Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребенка-инвалида. Методика преодоления водобоязни. Особенности организации и проведения игр в воде.

### 4 КУРС

*Нетрадиционные оздоровительные технологии*

#### 1. Психогимнастика в АФК.

Структура комплекса психогимнастики. Основные понятия, связанные с переживанием основных эмоций. Представления оценивающие личностные качества человека. Психогимнастические упражнения. Музыкальное оформление занятий. Организация и методика проведения тренингов по психогимнастике с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.

2. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

АПГ как новое направление массовой оздоровительной физической культуры. Основная АПГ – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Основы знаний АПГ. Элементы АПГ. Комплекс АПГ: разминка, фронтальное перемещение, боковое перемещение, круговое перемещение, свободное перемещение. Использование АПГ в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности (применительно к конкретной нозологии).

3. Оздоровительная славянская система целостного движения.

Отличия системы целостного движения от других телесно-ориентированных. Правильное и неправильное движения. Причины патодинамики. Что такое целостное движение. Целостное движение и заболевание человека. Использование системы целостного движения в профилактике и лечении болезней опорно-двигательного аппарата (комплексы упражнений). Волновая структура мира. Телесная волна.

4. Физическая культура личности и двигательная пластика индивида.

Понятие «пластика», «пластичность», Двигательная пластика педагога. Психологические и биомеханические основы пластического двигательного действия. Пантомимические техники. Применение двигательной пластики в адаптивном физическом воспитании и адаптивной двигательной рекреации.

#### 5. Танцевальная терапия в АФК.

Танцевально-экспрессивный тренинг как телесно-ориентированная практика. Определение танца. Положения, цели и задачи танцевально-экспрессивного тренинга и его отличия от других теорий танца. Виды танца в истории человечества. Основные методические приемы и техники танцевальной терапии: спонтанный танец, круговой групповой танец, аутентическое движение, ритмическая групповая активность, экспериментирование с движением и прикосновением, техника работы с «мышечным панцирем». Танцевальная игра как одна из частей танцевальной терапии.

6. Адаптированная йога для всех, «Бодифлекс».

История возникновения йоги (Индия). Йога и гипокинезия. Ступени освоения йоги. Основные виды (формы) йоги. Сущность хатха-йоги. Методы физической культуры йогов. Правила при занятиях хатха-йогой. Упражнения для формирования воображения. Пять видов жизненной энергии. Гармонизирующие комплексы хатха-йоги для детей и взрослых. Асаны. Терапевтические эффекты асан. Программа «Бодифлекс».

#### 7. Цигун – методика укрепления здоровья.

История развития цигун-терапии (Китай). Философские основы восточной медицины. Методика освоения цигун. Применение цигун в АФК. Даосская дыхательная гимнастика. Динамические – физические движения всех частей тела и статические – медитационно-дыхательные упражнения. Даосские целительные звуки в работе с людьми, имеющими нарушения слуха и речи. Комплекс основных упражнений оздоровительного цигуна.

8. Методика применения «Су-Джок терапия» в АФК.

История создания и развития «Оннури Су-Джок терапия» (Южная Корея). Области применения метода. Основные принципы базисной системы соответствия точек на кистях и стопах. Разбор и поиск зон соответствия. Методика нахождения точек. Способы воздействия на точки и зоны соответствия.

9. Дыхание в коррекции и профилактике заболеваний человека.

Дыхательные гимнастики, используемые в АФК. Методика обучению рациональному дыханию. Методика рыдающего дыхания.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Основной комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики.

10. Коррекция и профилактика нарушений функций зрительного анализатора.

Коррекция близорукости (миопия) по методике Бейтса. Методика выполнения упражнения «пальминг». Методика выполнения программы «соларизация». Гимнастика для глаз Э. С. Аветисова. Специальные релаксационные упражнения по методике Г. Г. Демирчоглыана.

#### 11. Основы ментального тренинга.

Методы регуляции психических состояний; гетерогенные методы воздействия (извне, кем-то); аутогенные методы (методы саморегуляции). Ментальный тренинг как метод психической тренировки. Ментальный тренинг в теории спорта. Составление программы ментального тренинга и постановка цели. Области применения ментального тренинга в АФК.

12. Верховая езда в коррекционной, реабилитационной и рекреационной работе с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Иппотерапия – метод реабилитации и социальной адаптации. Показания и противопоказания к использованию лечебной верховой езды. Применение иппотерапии для детей с диагнозами ДЦП и аутизм. Методика организации и проведения занятий по лечебной верховой езде. Организация соревнований по выездке среди инвалидов. Программа Паралимпийского конного спорта.

Изучение курса рассчитано на 4 года. Полный курс дисциплины составляет 600 часов.

Основные направления программы по дисциплине «технологии физкультурно-спортивной деятельности» были разработаны группой преподавателей под руководством О. Э. Аксеновой и С. П. Евсеева в 2002 году.

Вариативность, обусловленная большим набором методик различных видов двигательной активности (от аэробики и йоги до дартса и иппотерапии) расширяет возможности выпускников факультета адаптивной физической культуры в плане подбора оптимальных средств для решения задач воспитания, развития, обучения.

Креативность становится обязательной составляющей в работе наших выпускников, так как только творческий подход может обеспечить точное эффективное сочетание частных методик адаптивной физической культуры и технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Самостоятельность является неотъемлемой чертой характера будущего специалиста по АФК. Несмотря на преобладание аудиторных часов и небольшое количество часов самостоятельной работы, специфика конструирования физкультурно-спортивной технологии для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формирует у студентов креативный подход к работе.

Новая дисциплина, не случайно появилась на АФК: сложность, большое различие между нозологическими группами, разнообразие методик (видов) дает возможность подобрать соответствующий подход к каждому занимающемуся независимо от нозологической группы.

«Технология» – принципиально новый подход для физической культуры! Научность, ориентированность на занимающегося, обратная связь – вот основные черты этого нового подхода.

Конструктивный подход к педагогической деятельности ведет к нестандартным решениям, раздвигает границы специальности, побуждает к творчеству, самосовершенствованию, расширяет сферу интересов – он современен и актуален.

## Равные возможности в получении высшего профессионального образования спортсменов-инвалидов

Филиппов С. С. доктор педагогических наук, профессор,  
Корженевская Н. Н., Юдина С. С., Аксенов А. В.  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Ключевые слова:** образование, ограниченные возможности здоровья, нарушение слуха, нарушение зрения, поражение опорно-двигательного аппарата, спортсмен, Всемирные игры глухих, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры, чемпионат, настольный теннис, футбол, волейбол, легкая атлетика, танцы на коляске, спортивное ориентирование, инновационные технологии, дистанционное обучение.

**Аннотация.** На факультете адаптивной физической культуры ФГУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» созданы возможности в получении высшего профессионального образования для спортсменов-инвалидов по специальности 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», используя заочную форму обучения. В статье дан анализ оптимизации учебного процесса для студентов с ограниченными возможностями при различной нозологии.

## Equal Opportunities to Have Higher Professional Education for Physically Challenged Athletes

Dr. S.S. Filippov, Professor  
N.N. Korzhenevskaya  
S.S. Yudina

A.V. Aksenov

National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health,  
Saint Petersburg

**Keywords:** education, limited physical opportunities, hearing impairment, visual impairment, musculoskeletal system affection, athlete, World Games for the Visually Impaired, Paralympic and Surdolympic Games, Championship, table tennis, football, volleyball, track-and-field athletics, dances on wheelchairs, orienteering, innovation technique, remote learning

**Abstract.** At the APA faculty of the National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg there is an opportunity for physically challenged athletes to have higher professional education (specialty 032102 'Physical Culture for Physically Challenged Persons (Adaptive Physical Activity)' by correspondence. The article shows analysis of optimization for the educational process of physically challenged students with different nosological diagnoses.

E-mail: afk\_lesgaft@mail.ru

В соответствии с законом РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1 и соблюдении Стандартных правил обеспечения равных возможностей для инвалидов (Приняты резолюцией 48/96 Генеральной Ассамблеи ООН 20 декабря 1993 года.) в ФГУ ВПО «НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на факультете адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы условия для получения высшего профессионального образования в области физической культуры.

За 10 лет на факультете обучались и обучаются студенты, имеющие нарушения слуха, зрения и с поражением опорно-двигательного аппарата. На сегодняшний день обучаются 32 студента с отклонениями в состоянии здоровья: 14 с нарушением слуха, 9 – зрения и 8 студентов с поражением опорно-двигательного аппарата.

По заочной форме, на факультете АФК, обучение студентов осуществляется в течение пяти с половиной лет по государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования второго поколения по специальности 032102 –

«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». С 2002 по 2009 год подготовлено 224 специалиста АФК из них 17 имеют красный диплом.

На страницах журнала «Адаптивная физическая культура» уже отмечалось, что студенты факультета АФК университета Лесгафта успешно сочетают учебную деятельность со спортивной, являются призерам различных соревнований: Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, чемпионатов мира и Европы (С. П. Евсеев и др., 2006).

Так Андрейчук Ирина, выпускница 2003 года, ЗМС по легкой атлетике, серебряный призер чемпионата Европы 1999 г. в беге на 5000 и 10000 м, чемпионка и серебряный призер в беге на 1000 и 5000 м XX Сурдлимпийских игр 2005 г. в Мельбурне (Австралия).

Дула Ольга, выпускница 2003 г., чемпионка XIX Олимпийских игр глухих 2001 г. в Риме, серебряный призер XXI Сурдлимпийских игр 2009 г. в Тайбее в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Зацепина Елена, выпускница 2003 г., ЗМС по легкой атлетике, бронзовый призер XVIII Всемирных игр глухих 1997 г. в Копенгагене (Дания) в семиборье, чемпионка в соревнованиях по прыжкам в высоту и бронзовый призер в семиборье XIX Олимпийских игр глухих 2001 г. в Риме (Италия), чемпионка Европы 1999 г., серебряный призер чемпионата Европы 2003 г.

Квашнина Ольга, выпускница 2003 г., МСМК, бронзовый призер в командных соревнованиях по настольному теннису XVII Всемирных игр глухих 1993 г.

Дудина Ксения выпускница 2004 г. МС по волейболу, призер чемпионата Европы 2003 г. среди глухих.

Смирнова Юлия, выпускница 2004 г., МСМК по баскетболу.

Зашибалова Людмила, выпускница 2005 г., МС, серебряный призер соревнований по футболу XX Сурдлимпийских игр.

Яковлева Елена, выпускница 2005 г., МСМК, серебряный и бронзовый призер XX Сурдлимпийских игр в беге на 100 м с барьерами и в эстафете 4x100 м и 4x400 м.



Резанов Сергей, выпускник 2005 г. МСМК по легкой атлетике, серебряный призер XIX Олимпийских игр глухих 2001 г. в соревнованиях по прыжкам с шестом и десятиборье.

Александр Перекотиенко, студент 4 курса, многократный чемпион Санкт-Петербурга по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В период с 1998 по 2000 г. шесть раз становился чемпионом России в толкании ядра, метании диска и копья. Член сборной команды России по баскетболу на колясках с 2000 г., многократный серебряный призер чемпионата России по баскетболу на колясках, двукратный победитель международных турниров, участник двух чемпионатов Европы. В 2001-2002 гг., признавался лучшим спортсменом года в Санкт-Петербурге, занесен в книгу рекордов России, стран СНГ и Балтии.

Курашова Дарья, студентка 5 курса, МСМК по легкой атлетике, бронзовый призер XIX Олимпийских игр глухих 2001 г. в беге на 100 м с барьерами, серебряный и бронзовый призер XX Сурдлимпийских игр в беге на 100 м с барьерами и в эстафете 4x100 м и 4x400 м.

Морозова Галина, студентка 5 курса, МСМК по легкой атлетике, серебряный призер чемпионата Европы 2003 г. в метании молота.

Седаков Максим, студент 6 курса, КМС по танцам на колясках. Максим и его партнерша Светлана Кукушкина являются двукратными победителями Кубка мира, а также трехкратными чемпионами России. На Чемпионате мира спортсмены завоевали бронзовые медали, а совсем недавно на Кубке континентов 2009 года взяли золото.

Александров Дмитрий, студент 5 курса, серебряный (2003 г.) и бронзовый призер (2004 г.) чемпионата России по футболу по версии CPISRA, а также бронзовый призер Кубка Президента России по футболу среди инвалидов с ПОДА.

Крюкова Светлана, студентка 5 курса, МС по настольному теннису для лиц с ПОДА, член сборной России. В 2005 году серебряный призер чемпионата Европы в команде. В 2006 году победитель международного турнира «Кубок Петра» (СПб).

В 2008 году серебряный призер открытого чемпионата Польши в команде. В 2009 году бронзовый призер открытого чемпионата Словакии в команде, а также чемпионка России в личном разряде, серебряный призер чемпионата Европы в команде, бронзовый призер открытого чемпионата Германии в команде и в личном зачете.

Хачадурова Вера, студентка 5 курса, МСМК по легкой атлетике среди инвалидов по слуху. Чемпионка XX Сурдлимпийских игр в Австралии (2005). В 2006 году в Саранске на чемпионате России по легкой атлетике в прыжках в высоту в закрытых помещениях заняла 1 место, установив новый рекорд России и Европы для закрытых помещений; победитель летнего чемпионата России (Ставрополь) по прыжкам в высоту и бронзовый призер по прыжкам в длину. В 2008 году в Саранске на зимнем чемпионате России по легкой атлетике в тройном прыжке – 3 место. В 2009 году в Волгограде на летнем чемпионате России по легкой атлетике в прыжках в высоту – 3 место, в тройном прыжке – 1 место.

Янгаев Ренат, студент 5 курса, бронзовый призер первенства России по футболу среди инвалидов с ДЦП и серебряный призер Кубка мэрии Москвы (2001). В 2003 году – бронзовый призер Кубка и серебряный призер чемпионата Федерации по футболу среди инвалидов. В 2004 году Ренат стал серебряным призером Кубка Федерации и бронзовым призером Кубка Президента России по футболу среди инвалидов. Лучший игрок III Чемпионата России по футболу среди юношеских команд по версии CPISRA (2006). В 2009 году на II Спартакиаде команд районов СПб в соревнованиях по легкой атлетике в беге на 200 м и в прыжках в длину занял 2 место, в толкании ядра и в беге на 100 м – 3 место.

Залаева Римма, студентка 4 курса, ЗМС по спортивному ориентированию среди глухих. В 1997 году в Копенгагене (Дания) на XVIII Всемирных играх глухих – золото в кроссе и эстафете и серебро в спринте. В 2000 году в Сентендре (Венгрия) на VI чемпионате Европы – серебро в эстафете. В 2001 году в Риме (Ита-

лия) на XIX Сурдлимпийских играх – бронза в спринте. В 2008 году в Алоли (Псковской обл.) на чемпионате России – золото в эстафете. В июле 2009 года в Москве на чемпионате России – серебро в эстафете. С 2002 года работает преподавателем физкультуры в ФГОУ СПО МЦР с нарушением слуха и речи. С 2003 года по настоящее время – тренер сборной Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию среди инвалидов по слуху.

Санаа Регина, студентка 4 курса, КМС по настольному теннису среди глухих. В 2008 и 2009 гг. победитель чемпионатов Республики Тыва по настольному теннису среди женщин.

Триколич Федор, студент 4 курса, участник Паралимпийских игр в Пекине в 2008 году – 5-е место в беге на 100 метров (B2).

Фомина Марина, студентка 4 курса, чемпионкой России по бадминтону среди глухих.

Вершинина Евгения, студентка 3 курса, участница чемпионата России по легкой атлетике среди инвалидов по зрению, член сборной команды Санкт-Петербурга.

Фархутдинов Равиль, студент 3 курса, МСМК по спортивному ориентированию среди глухих. В 2005 г. на XX Сурдлимпийских играх в Мельбурне (Австралия) завоевал бронзовую медаль в эстафете. В 2008 году на чемпионате России – Алоль (Псковская обл.) – 2 серебряные медали в классике и кроссе, на VIII чемпионате Европы по легкой атлетике в Выру (Эстония) – золото в эстафете и 2 бронзы: в спринте и кроссе. В 2009 году на чемпионате России по легкой атлетике в Москве завоевал 3 бронзы – классика, кросс и эстафета.

Зеленкин Виталий, студент 2 курса. В 2007 году участвовал в чемпионате России по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. На дистанциях 100, 200 и 400 м занимал призовые места. Виталий победитель трех чемпионатов СПб по легкой атлетике в прыжках в длину и толкании ядра.

Капусткина Мария, студентка 2 курса. В 2006 году в первенстве России по легкой атлетике среди инвалидов по слуху заняла 1 место в эстафете, 2 место в прыжках в высоту,

3 место в прыжках в длину. В 2007 году на Всероссийском фестивале по плаванию среди инвалидов по слуху заняла 2 место на дистанции 100 м, и 3 место на дистанции 200 м брасом. Победитель чемпионата Москвы по сноуборду (2009).

Белошеина Светлана, студентка 2 курса. В 2008 году в г. Чехове на Кубке России по волейболу среди женских команд с нарушением слуха завоевала бронзовую медаль. Победитель I Спартакиады команд районов СПб по легкой атлетике. Второй призер в личном и командном зачете чемпионата Санкт-Петербурга по настольному теннису среди инвалидов по слуху. На чемпионате России по классическому волейболу среди женских команд с нарушением слуха – 4 место, а в первенстве Московского района СПб – 1 место. В сентябре 2009 года участвовала во II Спартакиаде команд района СПб, где выступала за Пушкинский район и стала победителем в толкании ядра, прыжках с места, в беге на 100 м.

Морозов Михаил, студент 2 курса, МС по настольному теннису, член сборной команды России среди спортсменов с ПОДА. С 2003 года неоднократный чемпион России по настольному теннису.

Нужно подчеркнуть, что успешная спортивная деятельность не мешает этим студентам хорошо учиться. Благодаря компьютерным инновациям на факультете АФК внедряется дистанционное обучение, которое ориентировано на студентов-инвалидов, что позволяет создать для них оптимальные условия получения высшего физического образования.

В 2008/09 учебном году преподавателями кафедры ТиМАФК Сергеевой Ю. Ю. и Лаптевой О. Е. разработан курс дистанционного обучения, по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры» для студентов с ограниченными возможностями здоровья, что совершенствует учебный процесс и повышает качество образования.

#### Литература

Евсеев С. П., Филиппов С. С., Малышев А. И. Некоторые итоги реализации образовательной программы по специальности «АФК» на заочном отделении в СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта / Адаптивная физическая культура – 2006. – №4(28). – С. 4-6.

#### история

## Видеть сердцем мир земной, и рукою звезд касаться!

**Мария Ерохина**  
пресс-атташе Федерации физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга

Региональному отделению Всероссийского общества слепых (ВОС) Санкт-Петербурга и Ленинградской области исполнилось 85 лет. Свой отсчет сильная, стабильная организация ведет с 16 сентября 1924 г. Одно из старейших объединений инвалидов региона и страны насчитывает 10200 слепых и слабовидящих людей.

В гимне ВОС, исполняемом хором Московской консерватории имени П. И. Чайковского, есть прекрасные слова: «Видеть сердцем мир земной, и рукою звезд касаться!». Их автор – Сергей Ковалев, композитор Валерий Халилов, тот самый, что дирижирует оркестром Центрального военного оркестра Минобороны РФ (этот же оркестр исполняет и гимн РФ).

В дни юбилея в городе и области проходили различные смотры, акции, спартакиады; ведь именно на Невских берегах берет свое начало спорт слабовидящих. В 1886 г. в Петербург пригласили Петра Лесгафта, который стал проводить уроки физкультуры для людей с другим восприятием мира – слепых и слабовидящих. Прошло чуть более сотни лет, и именно спортсмены ВОС впервые в истории страны стали участниками Паралимпийских игр в Сеуле...

Торжества проходили в Центре культурно-спортивной реабилитации инвалидов по зрению. Само празднование юбилея в эпоху кризиса – это, конечно, испытание и дело чести. Гости собрались со всех районов области: из Волхова, Луги, Кингисеппа, Сланцев... С проникновенной речью о значении народной культуры выступил протоиерей Арсений Скрипкин. В концерте состоялась премьера песни композитора, барда, директора Центра реабилитации Бориса Спивакова на стихи Светланы Колокольцевой в исполнении Петра Кривенко «Всегда нас ждет любимый ВОС». Владимир Бабайцев пел на французском и русском «Вечную любовь», а Алина Кривошеева очаровательно жестикулировала – жестовое пение.



Алексей Колосов – председатель РО ВОС Санкт-Петербурга и Ленобласти, Валентина Матвиенко – губернатор Санкт-Петербурга, Александр Неумывайкин – президент ВОС России.

Фото Александра Сеницына



Хор из Гатчины.  
Фото Александра Сеницына



Борис Спиваков, директор Центра реабилитации и Александр Калинин, журналист, ведущий регионального телевидения.  
Фото Марии Ерохиной

Огромной популярностью пользовался художественный конкурс «Листая прошлого страницы». Была развернута выставка изделий народного промысла – творческие работы незрячих художников. Много было поклонников у выставки скульптора, члена Союза художников России, Олега Зиновьева. Он представил мелкую пластику, скульптуры, картины. Если не знать, что автор прекрасных произведений продолжает творить, став незрячим, то никогда не поверишь, Верно, что любимая работа – это счастье на всю жизнь; недаром творения Олега Зиновьева хранятся в музеях страны и мира.



Олег Зиновьев, художник.  
Фото: Марии Ерохиной

Внимание гостей привлек храм в миниатюре из керамики В. Крышина, руководителя студии, где он обучает слабовидящих искусству.

Юбилерам подарили типографскую машину для печати шрифтом Брайля, значит, книга станет больше.

Приковывали интерес и звуковые книги, и компьютерные программы



У говорящего компьютера Нина Балан.  
Фото Марии Ерохиной

синтезатора речи. Кстати, работать на компьютерах в Центре реабилитации люди обучаются не только традиционно в группах, но и по телефону.

Есть в Центре и свой музей, которому почти 40 лет. Владислав Куприянов, главный специалист по музейной работе, рассказывая о богатой экспозиции картин, пишущих машинок, грифельей, наглядно демонстрирует, как жили незрячие люди в прошлые века. Радуют и некоторые современные достижения: проезд для инвалидов вновь стал бесплатным, появляются звуковые светофоры, платформы метрополитена оснащаются ограничителями...

Виталий Кантор, профессор, РГПУ им. А. С. Герцена, говорит, что ВОС это социальная база, на которую ученые опираются; и он искренне благодарен за сотрудничество восовцам – людям с неограниченной силой воли и чувством собственного достоинства. Алексей Колосов, председатель РО ВОС Санкт-Петербурга и Ленобласти отметил, что при помощи регионального отделения общества слепых тысячи незрячих людей реализовали свой творческий, интеллектуальный, трудовой потенциал и живут полноценной жизнью. Сейчас три больших предприятия ВОС в Петербурге и еще три в области: Волхове, Луге и Гатчине, прикладывают усилия, чтобы в изменяющихся условиях избежать сокращений рабочих мест.

Александр Неумывайкин, президент ВОС РФ, считает, что будущее за сотрудничеством центра, региона и местных организаций, конечно же, при поддержке государства.

## Спартакиада районов Санкт-Петербурга

Гутников С. В.,  
Президент Федерации физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга

*В Санкт-Петербурге прошла Вторая Спартакиада команд районов города среди инвалидов и лиц с особенностями здоровья – слабовидящих, слабослышащих, опорников, спецолмпийцев...*

*Организаторами проекта выступили: Комитет по физической культуре и спорту, Федерация физической культуры и спорта инвалидов, Специальный Олимпийский Комитет Санкт-Петербурга.*

По сравнению со Спартакиадой 2008 г. количество участников возросло почти вдвое – до 2500 спортсменов.

Вторая Спартакиада началась 25 февраля с лыжных гонок в СК «Прибой» г. Зеленогорска. Первое место занял Пушкинский район, второе Московский, третье Курортный.



4 марта горнолыжники соревновались в поселке Решетниково на СК «Пухтолова гора». Первым стал Пушкинский, вторым Фрунзенский и третьим – Курортный район.

Теннисисты показали класс 8 апреля в СДЮШОР Калининского района. Первое место завоевал Красногвардейский, второе Пушкинский и третье – Московский район.

Футболисты 19-20 мая сражались в Центре физической культуры, спорта и здоровья Московского района. Первые места у Выборгского, Невского, Фрунзенского районов, вторые – у Курортного, Приморского, Пушкинского, третьи – у Красногвардейского, Московского.

17 сентября легкоатлеты состязались на стадионе «Петровский». В гонках на колясках, беге, прыжках и толкании ядра первое место завоевал Пушкинский, второе – Красносельский третье – Кировский район.

Волейболисты 14 и 15 октября соревновались в СДЮШОР Приморского района. Чемпионы – Колпинский, Пушкинский районы, вторые места у Невского и Кировского районов, третьи – у Московского и Фрунзенского районов.

В бассейне ГУ «Центр плавания» 11 ноября победили пловцы Пушкинского, вторые Московского и третьи – Курортного районов.

Определились лучшие районы города по итогам Второй Спартакиады, т. е. те, где спорт на высоте: лучший из лучших Пушкинский, за ним – Курортный и Московский районы.

На Зимнем стадионе 17 декабря чествовали участников Спартакиады – тренеров, арбитров, волонтеров, глав администраций. Были исполнены атлетические и концертные номера.

Спартакиада завершилась, чтобы снова начаться, ведь ее созидательный потенциал безграничен. В феврале 2010 г. третья Спартакиада вновь соберет под своими крыльями атлетов из всех районов города. Причем, теперь будут проводиться еще и смотри-конкурсы среди администраций районов на лучшую организацию работы в сфере адаптивной физической культуры.

## III Международная Универсиада АФК

Кораблев С. В., ФГУ СПбНИИФК

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, универсиада, научная конференция.

*Аннотация.* III Международная Универсиада АФК в г. Уфе (Башкирия) объединила в одном мероприятии спортивную и научную составляющую АФК. Спортивные соревнования почти 20 студенческих команд из различных регионов России и обсуждение более 100 научных трудов, представленных на конференции – вот итог Универсиады АФК 2009.

## III International APA Student Games

S. V. Korablev

Federal State Institution 'Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture'

*Keywords:* adaptive physical culture, Student Games, scientific conference

*Abstract.* The III International APA Student Games in Ufa (Bashkiria) united its athletic and scientific parts. Contests of about 20 student teams from different regions of Russia and discussion of more than 100 scientific reports present results of the APA Student Games 2009.

E-mail: SergeiKorablev@gmail.com

15-17 октября 2009 г. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Республики Башкортостан в рамках III Международной Универсиады АФК провели в г. Уфе, на базе Башкирского института физической культуры, отмечающего свое двадцатилетие, Универсиаду студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям адаптивная физическая культура и физическая реабилитация, физическая терапия, лечебная физическая культура, и научно-практическую конференцию «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики».

Петербург), Национальный государственный университет физической культуры и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), Смоленский государственный университет физической культуры, Стерлитамакский институт физической культуры филиал УралГУФК, Сургутский государственный педагогический университет, Тольяттинский государственный университет, Ульяновский государственный университет, Башкирский институт физической культуры филиал УралГУФК (Уфа), Чайковский государственный институт физической культуры, Уральский государственный университет физи-



В спортивной части Универсиады АФК 2009 приняли участие команды, представляющие: Поморский государственный университет имени М. В. Ломоносова (Архангельск), Уральский Государственный Университет физической культуры Екатеринбургский филиал (Екатеринбург), Камский государственный университет физической культуры (Набережные Челны), Сибирский государственный университет физической культуры (Омск), Институт специальной педагогики и психологии (Санкт-

ческой культуры (Челябинск), Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет (Чита), Шуйский государственный педагогический университет, Вятский государственный университет (Киров), Нижегородский филиал Сочинского государственного университета туризма и курортного дела.

В работе научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики» участвовали делегаты из Перми, Стерлита-



мака, Ульяновска, Уфы, Челябинска, Екатеринбургa, Набережных Челнов, Москвы, Санкт-Петербурга, Анкары (Турция).

Всего представлено к публикации 115 научных трудов.

В рамках программы конференции были рассмотрены актуальные проблемы различных отраслей знаний, объединённых единой идеей формирования здорового населения, способного сохранить генофонд нации и суверенитет России, и обеспечить дальнейшее развитие государства и общества. Участники конференции продемонстрировали выраженную гуманистическую направленность исследований научно-методических основ адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта. Вскрыты богатые резервные возможности отечественной спортивной науки в период социально-экономических преобразований в стране. Рассмотрены актуальные проблемы этиологии предпатологических и патологических состояний в спорте.

Участники конференции приняли резолюцию:

1. Для дальнейшего развития адаптивной физической культуры в России необходимо обратить серьёзное внимание специалистов социальной сферы (образования, здравоохранения, соцобеспечения, физкультуры и спорта) на средства и методы АФК, её роль и место в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, в повышении их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни.

2. Необходимо обеспечить широкое внедрение современных диагностических комплексов, компьютерных стендов для анализа педагогических, биомеханических, психофизических, физиологических и биохимических параметров, оценки соревновательной деятельности, программ адаптивно-восстановительных методов оздоровления спортсменов. Це-

лесообразно создать Всероссийский благотворительный фонд индивидуальной помощи спортсменам-инвалидам с филиалами в субъектах Российской Федерации.

3. Считаю необходимым в документах, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию подрастающего поколения, предусмотреть развитие и применение образовательных программ по адаптивному физическому воспитанию, спортивной тренировке и оздоровительной физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. Для учащихся школ, высших и средних профессиональных учебных заведений, относящихся к спецмедгруппе, должна быть разработана специальная целевая программа по адаптивному физическому воспитанию и адаптивной физической культуре.

5. Необходимо создать документацию, регламентирующую деятельность учебных заведений по адаптивному физическому воспитанию и адаптивной физической культуре:

- об осуществлении контроля над функциональным состоянием учащихся на занятиях физической культурой с обязательным выделением времени в учебной программе и приобретением для этих целей соответствующего оборудования;

- по определению группы «риска» из числа учащихся общеобразовательных учреждений, с последующим их направлением на углубленное медицинское обследование;

- о проведении научных исследований для определения критериев и тестов по выявлению ранних функциональных и предпатологических изменений в организме учащихся.

6. Ходатайствовать перед Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ, Министерством молодежной политики, спорта и туризма РБ, Министерством образования РБ, Министерством здравоохранения РБ о разработке нормативных регламентирующих документов о штатных единицах специалистов в области адаптивной физической культуры в лечебных и образовательных учебных учреждениях.

7. Создать республиканский центр диагностики, реабилитации и восстановительной коррекции в области паралимпийского спорта, который мог бы стать методологической и научно-практической базой по разработке рекомендаций для проведения заня-

тий по физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и оптимизации тренировочного процесса у спортсменов-инвалидов. Этот центр в Республике Башкортостан целесообразно создать при Башкирском институте физической культуры.

8. Считаю целесообразным разработать программу участия российских учёных в международных проектах, которые дают возможность накапливать научный опыт зарубежных стран в решении научно-прикладных проблем укрепления здоровья различных социально-демографических групп населения и использования в этих целях современных методов исследования, применяемых в социальном-педагогических и медико-биологических отраслях науки.

9. В связи с тем, что занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должны проводить высококлассные специалисты, знающие методику обучения этой категории людей, необходимо уделить большее внимание их подготовке, модернизации специального образования, интеграции людей с ограниченными возможностями в социум.

Участники конференции единодушно обращаются к органам исполнительной и законодательной власти Российской Федерации и Республики Башкортостан с настоятельной просьбой о создании условий в Башкирском институте физической культуры, обладающем богатейшим кадровым потенциалом в сферах адаптивной физической культуры, спортивной медицины, спортивной физиологии и спорта инвалидов, для дальнейшей подготовки высококвалифицированных кадров. В том числе, организации и реализации в данном учебном заведении комплекса мероприятий, позволяющих решать крайне важные для дальнейшего развития от-

расли адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта задачи:

- открытие учебного спортивно-методического центра подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области адаптивной физической культуры;

- привлечение ученых и специалистов к решению научно-практических аспектов спорта высших достижений, как среди здоровых спортсменов, так и среди спортсменов-инвалидов;

- создание целостной системы непрерывного физкультурно-спортивного образования, в том числе создание эффективной структуры подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры и физической реабилитации;

10. Ходатайствовать перед Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ о проведении ежегодного конгресса по проблемам адаптивной физической культуры, Паралимпийского и Сурдлимпийского спорта.

По окончании Универсиады министр спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации Виталий Леонтьевич Мутко в своем письме на имя Президента Республики Башкортостан Муртазы Губайдуловича Рахимова выразил благодарность Правительству Республики Башкортостан и лично, Президенту Рахимову, за оказанную поддержку в проведении Международной универсиады студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям адаптивная физическая культура и физическая реабилитация, физическая терапия, лечебная физическая культура, и научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики», на высоком профессиональном уровне.



## Санкт-Петербург, Йошкар-Ола, Каунас... Этапы большого пути

Портных Ю. И., доктор педагогических наук, профессор,  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Бредикис Ю., доктор медицинских наук, академик РАМН,  
Каунас, Литва

Маяускас П., секретарь Каунасского отделения Олимпийского  
комитета Литвы, директор Музея спорта Литвы

Овчинников В. П., кандидат педагогических наук, доцент,  
РГПУ им. А. И. Герцена

Несмеянов А. А., доктор медицинских наук, профессор, академик  
РАЕН,

Военно-медицинская академия, Санкт-Петербург

Несмеянова Н. А., исполнительный директор Федерации  
питебаскета Санкт-Петербурга

*Ключевые слова:* питебаскет, адаптивный спорт, школьники, ветераны, инвалиды

*Аннотация.* Делегация федерации питебаскета Санкт-Петербурга приняла участие в Фестивале школьного баскетбола в Йошкар-Оле и турнире по питебаскету в Литовском городе Каунасе, участниками которого стали дети, школьники, семьи и люди с ограниченными возможностями здоровья.

## Saint Petersburg, Yoshkar-Ola, Kaunas... Steps on the Long Way On

Dr. Y. I. Portnykh, Professor

National State Lesgaft University of Physical Culture, Sports and  
Health, Saint Petersburg

Dr. Y. Bredikis, academician of the Russian Academy of Sciences,  
Lithuania

P. Majauskas, Kaunas department of Lithuanian Olympic Committee,  
Museum of Sports, Lithuania

V. P. Ovchinnikov, PhD, Assistant Professor

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

Dr. A. A. Nesmeyanov, Professor

Military Medical Academy, Saint Petersburg

N. A. Nesmeyanova, Saint Petersburg Peterbasket Federation, Director

*Keywords:* Piterbasket, adaptive sports, schoolchildren, veterans, physically challenged persons

*Abstract.* Delegation of Saint Petersburg Piterbasket Federation participated in the Festival of School Basketball in Yoshkar-Ola, and in the Piterbasket tournament in Kaunas (Lithuania), where physically challenged children and adults took part.

E-mail: anatoly@piterbasket.com

Исключительная популярность баскетбола хорошо известна. Сегодня он занимает одно из самых высоких мест в рейтинге наиболее привлекательных видов спорта и одновременно средств физического воспитания. За свою более чем столетнюю историю его содержание, красота и зрелищность умножились многократно, он стал еще более привлекательным. Это, конечно же, хорошо. Однако одновременно возникла и проблема сохранения доступности баскетбола для широкого круга занимающихся.

Появились разновидности баскетбола – бидибаскетбол, нетбол, стритбол, мини-баскетбол, в которых без ущерба для основной идеи упрощались характер и содержание игры, позволяя адаптировать её к многообразным особенностям возрастных, психомоторных и двигательных возможностей своих поклонников.

Чтобы облегчить знакомство с игрой, уменьшить физическую нагрузку и повысить качество начального этапа обучения был создан еще один вариант баскетбола – мини-питебаскет (радиальный баскетбол). При этом за основу взята идея попадания мячом в одну цель, точнее в одно из трех колец, смонтированных на телескопической стойке, расположенной в центре круглой площадки. Высота колец может варьироваться от 180 до 305 см (Патент России № 288828 от 20.09.2002.). Игра ведется облегченными и уменьшенными мячами, если соревнуются малыши, и обычными в соревнованиях взрослых. В составах команд на площадке находятся по три игрока с каждой стороны.

Разносторонний, положительный эффект использования радиального баскетбола подтвержден результатами специальных исследований [3].

Преимущества радиального баскетбола по сравнению с другими упрощенными вариантами его старшего брата очевидны:

1. Увеличение игрового пространства, приходящегося на долю каждого из баскетистов, упрощает применение игровых приемов с мячом.

2. Меньшее количество игроков облегчает зрительную ориентировку и выбор правильного решения.

3. Центральное расположение стойки с тремя кольцами дает возможность выбора способов достижения поставленной цели.

4. Круговая форма игровой площадки исключает необходимость перехода овладевшей мячом команды на противоположную сторону к кольцу противника, что снижает уровень физической нагрузки, и, одновременно, интенсифицирует борьбу за мяч.

5. Трехсторонняя цель диктует рациональную расстановку играющих: напротив каждого щита нападающий и защитник, что облегчает усвоение индивидуальных технико-тактических приемов в условиях единоборства, и группового тактического взаимодействия во время атаки кольца противника.

6. Непрерывный контакт с мячом и возможность для каждого из играющих поразить цель доставляют удовольствие и желание играть вновь и вновь.

Радиальный баскетбол быстро нашел своих почитателей. В Санкт-Петербурге, на родине питебаскета, в Университете Лесгафта и в педагогическом Университете Герцена он включен в программу обучения студентов [1]. Читается курс лекций, разработано электронное учебное пособие «Основы баскетбола» [2], проводятся практические занятия, игра стала неотъемлемой частью Универсиад АФК в качестве профессионально-ориентированного вида спорта. Его применение полезно не только в физическом воспитании подрастающего поколения, но и в целях рекреации и реабилитации самых разнообразных категорий взрослого населения, в том числе и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Тем не менее, событие, проходившее под девизом: «Твоя игра – твоя мечта», стало приятным сюрпризом



для авторов питербаскета и полностью соответствовало их мечтаниям.

Грандиозная по размаху и четко организованная задумка Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» собрала вместе 24-26 сентября 2009 года в Йошкар-Оле, столице Республики Марий Эл, мировых знаменитостей баскетбола и подростков из 24 регионов России на Фестиваль школьного баскетбола, стритбола и питербаскета.

Появление в программе фестиваля радиального баскетбола оказалось откровением для Федерации питербаскета Санкт-Петербурга. Началось с того, что кто-то из организаторов где-то слышал, видел в интернете или читал что-то о радиальном баскетболе, но четкого представления об игре не было. Журналисты упражнялись, говоря о питербаскете (радиальном баскетболе) как о «трехкольцовом баскетболе», еще круче – «трехголовом из Санкт-Петербурга». Интрига состоялась.

На фестиваль прибыли более 600 участников – российских школьников, составивших 48 лучших баскетбольных команд юношей и девушек, прошедших предварительный отбор на соревнованиях в своих регионах.

Новая игра равных возможностей, игра XXI века – питербаскет, – оказалась в гуще спортивной жизни России – на Фестивале школьного баскетбола.

Размах и масштабность фестиваля поражали воображение. За весь период подготовительных и итоговых игр участникам спортивных баталлий были вручены 17500 баскетбольных мячей, 6000 комплектов баскетбольной формы, более 1400 кубков, 18000 медалей, которые каждый день будут напоминать их обладателям о любимых играх – баскетболе, стритболе и питербаскете.

Проводимые игры собрали немало мировых знаменитостей, таких как Сергей Белов – популярный советский баскетболист, тренер, чемпион и призер Олимпийских игр, а также чемпион Евролиги Сергей Панов. Они вместе с легендой NBA, игравшем в составе звездной команды «Лейкерс» Эй Си Грином, провели мастер-классы и семинары для юных баскетболистов и их тренеров.

Среди почетных гостей были заместитель председателя правительства РФ Сергей Иванов, полномочный представитель президента РФ в Приволжском федеральном округе Григорий Рапота, президент Марий Эл Леонид Маркелов, президент ЗАО «Комплексные энергетические системы» Михаил Слободин, председатель Комитета по физической культуре и спорту Государственной думы Антон Сихарулидзе, президент Российской федерации баскетбола Сергей Чернов.

Ощущение общего торжества и праздника поддерживали многочисленные конкурсы, дискотеки, творческие вечера, лазерное шоу, салюты и фейерверки.

Турнир по питербаскету проходил на Спортивной площадке на берегу Малой Кокшаги. Робость юношей и девушек, участников фестиваля, перед новой игрой, прошла после краткого собеседования и ознакомления с правилами игры, а интерес к игре нарастал с каждым днем по мере усвоения ее особенностей на спортивной площадке. За три дня соревнований сыграно более 35 игр. В полуфинальных и финальных играх по всем возрастным группам и выявленному уровню подготовки играющих приняли участие 4 пары команд девушек и 6 пар команд юношей.

В результате места распределились следующим образом:

#### **Девушки 1993 – 1995 годов рождения**

1. «Кеды» (Республика Марий Эл),
2. «Оранжевый мяч» (Республика Марий Эл),
3. «2 РАС» (г. Кировск).

#### **Девушки 1991 – 1993 годов рождения**

1. «Шанс» (Свердловская обл.),
2. «Огонь» (Республика Марий Эл),
3. «Уралочка» (Свердловская обл.).

#### **Юноши 1991 – 1992 годов рождения**

1. «Олимп» (Республика Марий Эл),
2. «ПивРиКо» (Республика Марий Эл),
3. «Орлы» (Оренбург).

#### **Юноши 1993 года рождения**

1. «Три богатыря» (Свердловская обл.),
2. «Евроспорт» (Республика Марий Эл),
3. «Три Д» (Республика Марий Эл).

#### **Юноши 1994 – 1995 годов рождения**

1. «Галактика» (г. Пермь),
2. «Три гада» (Свердловская обл.),
3. «Бублики» (Свердловская обл.).

Все участники команд, занявшие призовые места, получили грамоты, медали, кубки. А выявленные «Лучший баскетист» и «Лучшая баскетистка» – специальные призы, учрежденные Федерацией питербаскета Санкт-Петербурга.



Федерация питербаскета Санкт-Петербурга» выражает глубокую признательность Школьной баскетбольной лиге «КЭС-БАСКЕТ» и лично ее президенту Михаилу Слободину, генеральному директору Алексею Фролову и директору Спортивного департамента Дмитрию Самарину за задуманное и реализованное, увиденное и прочувствованное и давшее право утверждать, что у этого проекта есть всероссийское и, возможно, мировое будущее.

Радиальный баскетбол быстро нашел своих почитателей не только в России, но и за рубежом.

Идея сделать баскетбол доступным для всех желающих и в первую очередь для самых маленьких – детей дошкольного возраста, была с энтузиазмом подхвачена в такой баскетбольной стране, как Литва.

Впечатляюще выглядела игра в питербаскет, впервые организованная в Литве на площадках Каунасской академии физической культуры в мае 2009 года. А в конце ноября 2009 г. в Каунасе состоялся спортивный праздник, в рамках которого был проведен турнир по питербаскету (радиальному баскетболу). Его участниками стали люди с физическими недо-

## Наши авторы

**Злыднев** Александр Алексеевич, кандидат педагогических наук, ФГУ СПбНИИФК  
Контакт: office@spbniifk.ru

**Ворошин** И. В., кандидат педагогических наук, ФГУ СПбНИИФК  
Контакт: office@spbniifk.ru

**Громова** Ирина Александровна, ЭШВСМ  
Контакт: office@spbniifk.ru

**Короткова** Анна Константиновна, кандидат психологических наук, ФГУ СПбНИИФК  
Контакт: spbniifk75@list.ru

**Дроздовский** Александр Кузьмич, кандидат психологических наук, ФГУ СПбНИИФК  
Контакт: office@spbniifk.ru

**Евсеев** Сергей Петрович, доктор педагогических наук, профессор, Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ  
Контакт: sergeikorablev@gmail.com

**Грецов** Андрей Геннадьевич, кандидат психологических наук, доцент, РГПУ им. А. И. Герцена  
Контакт: agretssov@mail.ru

**Кораблев** Сергей Владимирович, ФГУ СПбНИИФК  
Контакт: sergeikorablev@gmail.com

**Евсеева** Ольга Эдуардовна, кандидат педагогических наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Костяева** С. В., НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Потапчук** Алла Аскольдовна, доктор медицинских наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Ростомашвили** Людмила Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, ИСПИП  
Контакт: afk@rwiufc.spb.ru

**Калишев** Сергей Юрьевич, доктор медицинских наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: Kalishs@mail.ru

**Малинина** Елена Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Моисеева** И. В., кандидат педагогических наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Крысюк** Олег Богданович, доктор медицинских наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: doctor\_kob@mail.ru

**Никулина** О. А., НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: onik52@inbox.ru

**Мосунов** Дмитрий Фёдорович, доктор педагогических наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: mosunovamary@mail.ru

**Мосунова** Мария Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: mosunovamary@mail.ru

**Юдина** Светлана Сергеевна, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Сергеева** Ю. Ю. НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Лаптева О. Е.** НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Мухина А. В.**, кандидат педагогических наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Терентьева И. Г., доцент** НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Филиппов** Сергей Сергеевич, доктор педагогических наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Корженевская** Н. Н., НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Аксенов** А. В., НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Ерохина** Мария Стефановна, Федерация физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга  
Контакт: sokspb@mail.ru

**Гутников** Сергей Владимирович, доцент НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Федерация физической культуры и спорта инвалидов Санкт-Петербурга  
Контакт: sokspb@mail.ru

**Ладыгина** Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: 100plus@mail.ru

**Антонова** А. В., НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: afk\_lesgaft@mail.ru

**Дубенская** Галина Игоревна, кандидат биологических наук, доцент, РГПУ им. А. И. Герцена  
Контакт: SergeiKorablev@gmail.com

**Ладыгин** Б. А., Клуб здоровья «Обновление»  
Контакт: 100plus@mail.ru

**Пелих** Елена Юрьевна, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: elky5218909@mail.ru

**Портных** Юрий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
Контакт: fetset44@bk.ru

**Бредикис** Юргис, доктор медицинских наук, академик РАМН  
Контакт: jbredikis@hotmail.ru

**Маяускас** Пранас, Олимпийский комитет Литвы  
Контакт: prmajauskas@yahoo.com

**Овчинников** В. П., кандидат педагогических наук, доцент, РГПУ им. А. И. Герцена  
Контакт: anatology@piterbasket.com

**Несмеянов** Анатолий Александрович, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН  
Контакт: anatology@piterbasket.com

статками – инвалиды-колясочники; семья – «Мама, папа, я – питербаскета семья!», и баскетболисты-ветераны. Турнир состоялся в спортивном зале Академии физической культуры Литвы.

К празднику были приурочены игры первого чемпионата Каунаса по питербаскету среди воспитанников детских садов в возрасте 4-6 лет. Игры проходили в детских садах. В финале участвовали команды «Дубок» (директор Римуте Карпьежене, педагог Д. Статкевичене), «Сосенки» (педагог В. Козинайтене) и «Кувырки» (педагог А. Люоксьюнене). При этом проигравших в турнире заведомо не могло быть, потому что девизом соревнований был лозунг «Ты – лучший», вторя провозглашенному ФИБА мини-баскетбольному: «Игра мини-баскетбол – это удовольствие и забава, а не состязание».

Удовольствие и радость от игры ощущали все – болельщики и педагоги, родители и спонсоры. Всё, как у взрослых: группа поддержки, музыкальное сопровождение.

Завершился турнир вручением кубков, медалей и грамот. Особо одаренным, от Федерации питербаскета Санкт-Петербурга, делегация которой была специально приглашена литовской стороной для участия в спортивном празднике, были вручены призы «Ты – лучший». В ходе турнира было подтверждено мнение, что соревновательный игровой способ является образцовым методом обучения – содействует совершенствованию двигательных процессов, обостряет мыслительные способности. Как писал П. Ф. Лесгафт: «Мысль всегда впереди». И этому учится играющий в питербаскет с детских лет.

Таким образом, создание соответствующей методической базы на основе питербаскета имеет реальную перспективу развития способа физического воспитания, физической подготовки населения с самого раннего возраста и до совершеннолетия, что обязательно положительно отразится на уровне качества социально-культурной жизни общества.

Применение питербаскета полезно не только в физическом воспитании детей, но и в целях рекреации

и реабилитации людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Турнир баскетистов-колясочников Литвы убедительно тому подтверждение.

Да и ветераны-баскетболисты, желание которых играть в любимую игру вступает с возрастом в некоторое противоречие с объективными физическими трудностями, опробовав в ходе турнира в Каунасе новый для себя радиальный баскетбол, позитивно оценили достоинства игры.

Игры в питербаскет колясочников и ветеранов в спортивном комплексе Каунасской академии физической культуры и спорта по своему накалу можно было приравнять к уровню чемпионата Литвы. Среди баскетистов-колясочников места определились следующим образом: 1 – команда «RSK-1»; 2 – «Dreugyste» и 3 – «RSK-2». У ветеранов – максибаскетистов: 1 – команда «STATIBA-55», 2 – «STATIBA -50», 3 – у команды «SENYORAI».

В заключение необходимо отметить, что спортивный праздник в Каунасе в том виде, в котором он был организован происходил впервые в истории развития питербаскета: турниры по радиальному баскетболу среди баскетистов с физическими недостатками (колясочников, играющих в питербаскет), максибаскетистов (команды от 50+ до 65+) и мини-баскетистов (в возрасте от четырех до шести лет).

Игра, пришедшая в Литву из России более трех лет назад, получившая благословение великого Владаса Гарастаса, сделала очередной шаг вперед, завоевывая любовь и признание всё новых и новых сторонников.

## Литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Радиальный баскетбол (питербаскет), с. 238–242 / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.
2. Портных Ю. И., Оноков И. В., Несмеянов А. А. Основы баскетбола. [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Под общ. ред. В. П. Овчинникова – Электрон. дан. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, сор. 2008. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Кожемов А. А., Несмеянов А. А., Черкесова Л. З. Совершенствование физических и психических способностей младших школьников в условиях применения модифицированной игры питербаскет // Адаптивная физическая культура. 2009. № 2(38). – С. 9–11.

Адаптивная  
физическая  
культура

Ежеквартальный журнал

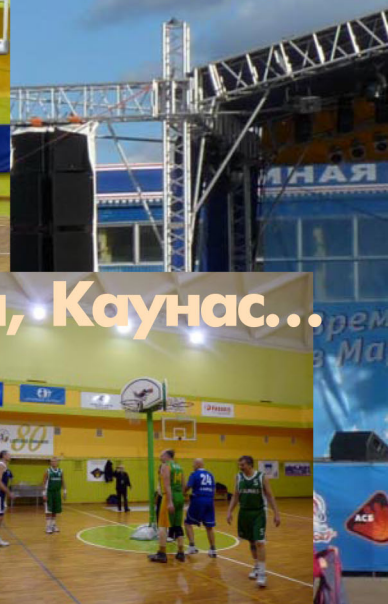
Для писем:  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
(для журнала «АФК»)  
ул. Декабристов, 35  
Санкт-Петербург,  
190121, Россия

Главный редактор  
С.П. Евсеев  
доктор  
педагогических наук,  
профессор,  
заведующий кафедрой  
«Теории и методики  
адаптивной  
физической  
культуры»  
НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
(учредитель)

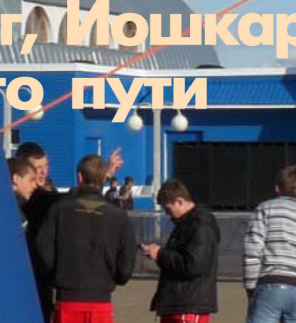
Отпечатано  
в типографии  
«Галей Принт».  
Тираж 1000 экз.

ноябрь  
2009 года  
г. Каунас, Литва

**Спортивный  
праздник**



**Санкт-Петербург, Йошкар-Ола, Каунас...**  
**Этапы большого пути**  
стр. 50-52



сентябрь  
2009 года  
г. Йошкар-Ола,  
Республика Марий Эл,  
Россия

**Фестиваль  
школьного баскетбола**





**10** лет факультету  
Адаптивной физической культуры  
ФГОУ ВПО «Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта  
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»