

Вплив фізичних вправ на розвиток рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зміст численних наукових досліджень [1–9] доводить і підкреслює підвищену значимість занять фізичною культурою як діючого засобу з профілактики багатьох захворювань. Під впливом процесу фізичного виховання можливо корегувати та формувати особистість студента, тим самим прищеплюючи молоді культуру здорового способу життя й високу мотивацію до занять фізичною культурою, що, зі свого боку, приводить до покращення не тільки функціонального стану організму та фізичної підготовленості, а й оптимізує загальний навчальний процес у ВНЗ.

На нашу думку, однією з головних причин зростання соматичних хвороб серед студентів є низька рухова активність, некомпетентність педагогів у сфері фізичного виховання людини з обмеженими можливостями здоров'я, відсутність культури здорового способу життя, а також інформації, яка б була би здатна в повному обсязі висвітлити поняття про резерви здоров'я і фізичної працездатності, які потрібно розвивати.

Позитивний вплив фізичних вправ на організм людини – безперечний, оскільки запускаються механізми загальної адаптації та розширюються функціональні можливості організму. Відомо, що, опираючись на адаптаційні можливості людини, можна цілеспрямовано використовувати ті чи інші форми фізичної культури, регулювати компоненти фізичного навантаження, свідомо формувати ті функціональні зміни, котрі підвищують стійкість організму до впливу психосоціальних стресорів. Помірне та систематичне використання фізичного навантаження – ефективний універсальний тренувальний фактор, який викликає сприятливі функціональні, біохімічні й структурні зміни в організмі людини. Глобальний тренувальний вплив фізичного навантаження обумовлений тим, що організм реагує на нього за принципом системності, із залученням до процесу різних рівнів організації механізмів адаптації.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективні засоби фізичного виховання, що забезпечують навчання рухових дій та розвиток рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я на заняттях фізичного виховання й спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. При формуванні концептуальних засад фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ ми враховували необхідність у впровадженні оздоровчих технологій та інноваційних програм з обов'язковим дотриманням принципу використання спортивних технологій, кондиційного й оздоровчого тренування у фізкультурну практику, а також занять за видами спорту, які вважаються більш прийнятними для студентів із різними нозологіями та викликають зацікавленість і потребу в руховій активності.

Погоджуючись із думкою фахівців [2; 5; 6] та враховуючи власні дослідження серед різних систем фізичних вправ, видів спорту, які придатні як для оздоровчих, так і для спортивних тренувань молоді з обмеженими можливостями здоров'я, ефективними видами рухової активності, що здатні підвищувати функціональний стан організму з одночасним фізичним розвитком і розвитком рухових якостей, можна відзначити оздоровче плавання, аквафітнес, спортивне плавання, настільний теніс, боротьбу, армреслінг, спортивні танці, волейбол, легку атлетику, футбол, баскетбол, шахи, шашки, загальну фізичну підготовку.

Фізичне виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я проводили за різними сучасними формами фізичної культури (рекреативні, реабілітаційні, оздоровчі, адаптивні, кондиційні та спортивні заняття). Так, оздоровчі заняття розв'язували завдання підвищення рівня фізичного розвитку до безпечних величин, які б гарантували не погіршення здоров'я.

Реабілітаційні заняття орієнтовані на студентів із незадовільним станом здоров'я, який можна скорегувати або компенсувати за допомогою спеціально підібраних засобів фізичної культури. Кондиційні заняття (кондиційне тренування) включали сукупність засобів, що мають фізкультурно-оздоровчий вплив на організм та спрямовані на підтримку й підвищення функціонального стану.

Розвитку прикладних навичок сприяли заняття оздоровчим плаванням. Результати власних досліджень вказують на значний фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквааеробіки, який обумовлений феноменом антигравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, активізацією важливіших функціональних систем організму, наявністю стійкого загартувального ефекту, високою енергетичною вартістю виконаної роботи. Проведення навчально-оздоровчих занять у воді серед молоді з різними нозологіями розглядалося нами як обов'язковий компонент фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

У процесі послідовного розв'язання поставлених завдань розроблено й застосовано метод оцінки здібностей студентів з обмеженими можливостями здоров'я щодо засвоєння програмного матеріалу (в балах); встановлено цільові нормативи оволодіння різними компонентами навичок із плавання (оздоровчого та прикладного); розроблено програму поточного й оперативного контролю фізичного розвитку та результативності навчального процесу.

Оптимізація впливу засобів аквааеробіки проходила за декількома напрямками: за рахунок зміни рівня води (на мілкому місці басейну, стоячи по пояс, по груди у воді, на глибокому місці басейну), біля бортика, з опорою й безопорного положення, методом диференціації амплітуди, темпу, елементів спритності, використання адекватних температурних режимів.

Розроблено альтернативні підходи до побудови окремих програм, у яких використовуються комплексні та локальні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей і необхідних рухових навичок, різні за навантаженням варіанти колового й інтервального тренування, а також спеціальні комплекси вправ для студентської молоді, яка хворіє на ДЦП, цукровий діабет, має вади слуху та зору, опорно-рухового апарату.

Результати власних досліджень підтверджують і доповнюють експериментальні дані, які отримані іншими дослідниками [1; 3; 6; 7], що заняття у водному середовищі підвищують силові та швидко-силові властивості м'язів, розтягування м'язів хребта й функції зводу стопи; покращується діяльність рухового та сенсорного аналізаторів і рухової активності в цілому; забезпечується значний ефект фізичної працездатності студентів з обмеженими можливостями здоров'я протягом усього навчального року. Доведено, що фізкультурно-оздоровчий ефект занять сучасною аквааеробікою визначається логікою сполучання й чергування його окремих програм, зміст яких формується відповідно до основних закономірностей ускладнення кондиційного тренування.

Ефективність навчального процесу з фізичного виховання значною мірою визначалася рівнем психомоторних можливостей, а також попередньо набутим руховим досвідом, розумінням мотивацій до навчання рухових дій і життєвих інтересів студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

В Університеті «Україна» з врахуванням особливостей нозології й спортивних інтересів студентів з обмеженими можливостями здоров'я запроваджено види фізичної активності, що стимулюють розвиток необхідних умінь і навичок упродовж навчання у ВНЗ.

Так, для студентів із вадами слуху (акцентуючи увагу на їх порушенні вестибулярної функції й затриманні часової структури рухів) рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [1; 4; 9]: акробатика, фехтування, бокс, аеробіка, плавання; в Університеті «Україна» запроваджено такі види рухової активності, як аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, атлетизм, баскетбол, волейбол, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, спортивна боротьба, які спрямовані на розвиток необхідних умінь і навичок (рівновагу, сприйняття тривалості рухів й ін.).

Для студентів із порушенням зору, акцентуючи увагу на їх дезорієнтації в просторі, нестійкості, затриманні часової структури рухів, рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [1; 4; 7; 8]: акробатика, різні види боротьби, аеробіка, волейбол, плавання.

В Університеті «Україна» запроваджено такі види рухової активності, як аеробіка, аквааеробіка, волейбол, загальна фізична підготовка, спортивна боротьба, оздоровче плавання, спортивне плавання, що спрямовані на розвиток необхідних умінь і навичок (сприйняття простору й орієнтування, стійкість, рівновагу, «уміння падати» та ін.) упродовж усього періоду навчання у ВНЗ.

Для студентів із вадами ОРА, акцентуючи увагу на їх порушенні тону м'язів, рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [4–7]: атлетизм, важка атлетика, армрестлінг, аеробіка, настільний теніс, плавання.

В Університеті «Україна» запроваджено види рухової активності, зокрема аеробіку, аквааеробіку, армрестлінг, загальну фізичну підготовку, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, що спрямовані на розвиток м'язової сили, спритності, релаксації та ін.

Для студентів, які мають соматичні хвороби й хворі на цукровий діабет, акцентуючи увагу на особливостях цих нозологій, рекомендовані види спорту за даними спеціальної літератури [4–7]: аеробіка, плавання, боротьба, рухові та спортивні ігри, біг, ходьба, велосипед.

В Університеті «Україна» запроваджено такі види рухової активності, як аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, атлетизм, бадмінтон, баскетбол, волейбол, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, спортивна боротьба, спортивні танці, футбол, що спрямовані на розвиток рівноваги, м'язової сили, витривалості, спритності й ін.) упродовж навчання у ВНЗ.

Вибір засобів фізичного виховання визначався завданнями навчального процесу, функціональним станом здоров'я, матеріально-технічним забезпеченням та необхідними умовами безпеки. Застосування засобів фізичного виховання різного характеру й змісту в профілактичних, коригувальних і тренувальних цілях реалізовано на основі знання анатомо-фізіологічних особливостей конкретної патології, індивідуального фізичного навантаження з урахуванням психофізичного й функціонального стану систем організму студентів із вадами здоров'я.

Особливості рухового апарату студентів із вадами зору. Порушення зору заважає просторовій орієнтації, затримує формування рухових навичок, призводить до зниження рухової та пізнавальної активності. Спостерігаються значні відставання у фізичному розвитку у зв'язку з труднощами, що виникають при зоровому наслідуванні, оволодінні просторовими й руховими діями, порушуються правильна поза при ходьбі, бігу, у природних рухах, рухливих іграх; координація та точність руху.

Студенти з вадами зору потребують корекції самих рухів, оскільки їхні рухи скуті й не координовані; корекції зорового сприйняття, корекції тілобудови, постави та плоскостопості; корекції розвитку фізичних якостей, диференціювання часу, зусиль, простору, точності рухів тощо. Тому на заняттях фізичного виховання потрібно передбачати обов'язкову наявність прямого й зворотного зв'язку не тільки під час практичного виконання рухових дій, але й через словесне засвоєння техніки за допомогою опитування. Контроль за формуванням рухового вміння при первинному та повторному виконанні нового руху проводити за результатами опитування на основі запам'ятовування теоретичної інформації й власних відчуттів. Ці студенти потребують постійної профілактичної та корекційної роботи, що спрямована на нормалізацію рухової функції.

Особливості рухового апарату студентів із вадами слуху. До особливостей рухової сфери молоді з вадами слуху віднесено:

- недостатньо точну координацію й невпевненість рухів, що виявляється в основних рухових навичках;
- відносну загальмованість оволодіння руховими навичками;
- труднощі в зберіганні статичної й динамічної рівноваги;
- відносно низький рівень розвитку просторової орієнтації;
- загальмовану реагуючу здібність, швидкість виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому;
- відхилення в розвитку моторної сфери: мілкої моторики кисті пальців рук, узгодженість рухів окремих ланок тіла за часом та в просторі, переведенні рухів, диференціації й ритмічності рухів, розслабленні, що в цілому характеризує порушення координаційних здібностей;
- відставання в розвитку життєво важливих фізичних якостей: швидкісно-силових, силових, витривалості та ін.

Такі порушення в руховій сфері молоді з вадами слуху носять взаємопов'язаний характер й обумовлені загальними причинами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовленнєвої функції, скороченням об'єму надходженої інформації, станом рухового аналізатора, ступенем функціональної активності вестибулярного апарату.

Навчання рухових дій і підвищення рухової активності потрібно проводити з використанням основних методичних прийомів: опис вправи і її елементів, умови виконання вправи, показ техніки вправ, їх люстрація за допомогою різних наочних посібників, виконання вправ у полегшених умовах. Мовна інформація при цьому складається з пояснення, методичних указівок щодо назви й послідовності фаз виконання рухів, дій ніг, рук, голови, тулуба, рекомендації для самоконтролю та виправлення помилок. У процесі повідомлення використано всі форми мови: усну, письмову, дотикову, жестову.

Особливості рухового апарату студентів із вадами ОРА та наслідками ДЦП. Зі студентською молоддю, яка хворіє на ДЦП (легкий ступінь виразності захворювання), протягом усього навчання у ВНЗ потрібно постійно розв'язувати такі завдання засобами фізичної культури, як:

- нормалізація довільних рухів у суглобах верхніх й нижніх кінцівок;
- нормалізація дихальної функції;
- формування навички правильної статури й установки стоп;
- корекція сенсорних розладів;

- корекція координаційних порушень (мілкої моторики кисті, статичної та динамічної рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування в просторі);
- тренування м'язово-суглобового відчуття;
- профілактика й корекція контрактур;
- активізація психічних процесів та пізнавальної діяльності;
- професійна орієнтація.

Важливо пам'ятати, що особливість ДЦП як патологічного стану – тенденція до відновлення порушених функцій. Тому, обираючи засоби фізичного виховання, варто керуватися важливою фізіологічною закономірністю: скоріше дозрівають ті органи й системи, котрі необхідні організму на певному етапі онтогенезу або в недалекому майбутньому та, навпаки, розвиток неактуальних на конкретний момент функціональних систем затримується.

У молоді з різними вадами ОРА розвиток рухової активності потрібно розпочинати з розв'язання статокінетичних завдань, тобто вибору вихідних положень і раціональних поз, при яких дія зовнішніх сил, передусім гравітації, буде мінімальною, а стійкість тіла – максимальною. Цій самій меті повинні служити допоміжні засоби.

Особливості рухового апарату студентів, які мають соматичні хвороби. Підступність дефіциту рухів полягає в тому, що повсякденні негативні морфофункціональні зміни в цих студентів малопомітні. Однак негативний кумулятивний вплив призводить до таких негараздів:

- знижується функціональна активність органів і систем та порушуються регуляторні механізми;
- відбуваються атрофічні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату й особливо його нервово-м'язового та кісткового компонентів;
- порушується обмін речовин і знижуються катаболічні процеси;
- зменшується тренуваність м'язів (особливо таких, як м'язи живота й спини), що негативно відображається на функціях кровообігу, травлення, дихання;
- знижується серцева діяльність, що призводить до деструктивних змін за типом атрофії та зміни енергетичного потенціалу;
- зменшується життєва ємність легенів і легенева вентиляція як у стані спокою, так і особливо під час фізичної роботи;
- різко погіршується орто- й антиортостатична стійкість, що є наслідком розладу рефлекторних механізмів, які регулюють тонус судин;
- порушується терморегуляція та відбуваються інші негативні морфофункціональні зміни в організмі людини.

Фізичне виховання студентів із вадами слуху має низку специфічних завдань (розвиток сприймання, м'язово-рухових уявлень, розширення обсягу рухової пам'яті), які розв'язували такими засобами: загальнорозвивальні фізичні вправи, циклічні аеробні вправи, дихальні (із тривалим видихом), вправи для хребта, для розвитку координації, елементи гімнастики й акробатики, аеробіка, танцювально-ритмічні вправи

Особливістю фізичного виховання студентів із вадами зору є розвиток орієнтування в просторі, часі, м'язово-суглобового відчуття, здатності відчувати темп рухів, їх амплітуду й ступінь напруження м'язів.

У фізичному вихованні та спорті людину з порушеннями опорно-рухового апарату виділяють такі нозології, як стан після ампутації кінцівок, після травм спинного мозку й поліомієліту та дитячий церебральний параліч.

Ушкодження опірних і рухових функцій призводить до обмеження рухових можливостей. Це проявляється в порушенні активних та пасивних рухів, координації рухових актів, тонусі або трофіці м'язів, рефлексів, електрозбудженості, у появі співдружних або примусових рухів. Прояв рухових порушень безпосередньо залежить від рівня ураження.

Засоби фізичного виховання при стані після ампутації кінцівок були спрямовані на вестибулярне тренування, дихальні вправи, вправи на розслаблення, на відновлення симетрії плечового пояса, таза й тонусу м'язів спини; силові вправи, вправи на збільшення амплітуди рухів, на диференціацію м'язових зусиль, що вдосконалюють здатність диференціювати простір; аквааеробіка, вправи для профілактики плоскостопості.

Ураховували особливості ураження спинного мозку, які впливають на загальний тонус м'язів нижніх відділів, що відбивається на положенні тіла в просторі, у тому числі на його здатності протидіяти дії зовнішніх сил.

Отже, навчання рухової дії й підвищення рухової активності розпочинали з розв'язання статокінетичних завдань: вибору вихідних положень і раціональних поз, при яких дія зовнішніх сил, передусім гравітації, була мінімальною, а стійкість тіла – максимальною.

Послідовність фізичних вправ відповідала принципам доступності й диференційно-інтегральних оптимумів для використання феномену перенесення – уключення для рухового акту відділів, що лежать нижче.

Виконували фізичні вправи в умовах подолання сили тяжіння з використанням блоків і протитяги, підвищування за допомогою канатів та пружин, аквааеробіки (пасивні та пасивно-активні вправи у воді) й ін.

Заняття зі студентами, хворими на ДЦП, також мали свої особливості. По-перше, ми враховували важливу фізіологічну закономірність: скоріше відновлюються, розвиваються ті органи й системи, котрі необхідні організму на певному етапі або в недалекому майбутньому. Навпаки, розвиток, відновлення неактуальних на певний момент функціональних систем затримується [1; 5].

По-друге, після анкетування деякий час працювали над формуванням мотивації та адекватних психоемоційних реакцій до занять фізичним вихованням. Враховували класифікацію рухових порушень хворих на ДЦП за трьома видами проявів: зміни м'язового тону (гіпотонія, гіпертонія, дистонія); слабкість або обмеження рухів (парез), або відсутність рухів (параліч); розповсюдженість рухових порушень (моно-, ді-, пара- або гемі-, тетрапарези або паралічі).

Заняття фізичного виховання ми починали з вправ, спрямованих на нормалізацію м'язового тону. Усі вправи, котрими розвивали той або інший рух, чергували з дихальними.

На фоні загальнозміцнювальних вправ студенти виконували вправи, що нормалізують м'язовий тонус, нейтралізують тонічні рефлексії, добиваються нормалізації амплітуди рухів у всіх суглобах.

В основу навчального процесу з фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я покладено принцип індивідуалізації: відповідно до рівня психофізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних спроможностей і рівня фізичної підготовленості формувалися довго- й короткотривалі завдання, підбиралися засоби, визначали параметри занять, час, засоби та методи оперативного контролю ефективності занять. Застосовували як загальні методи фізичного виховання, так і спеціальні:

- унесення регламентуючих змін до окремих параметрів звичайного руху: виконання вправ із незвичайного вихідного положення, зміною амплітуди й швидкості рухів і т. ін;
- ускладнення звичайних дій додатковими діями, комбінуванням дій;
- зміна зовнішніх умов: правил, обставин, кількості учасників занять;
- використовували змагальний метод;
- індивідуально-груповий метод (група кількістю 5–7 осіб, які мають однакові прояви нозологій, змішані групи – студенти різних нозологій);
- колективно-індивідуальний метод (об'єднує 8–12 осіб різних нозологій);
- ігровий метод, музично-ритмічні заняття, зокрема танці.

На заняттях фізичного виховання студентів із різними нозологіями використовували широко відомі фізичні засоби, ефективність яких доведена різними науковцями [Пономарьов, 1989; Булич, 1991; Вайнбаум, 1991], а саме: фізичні вправи (релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмічні, на координацію, у рівновазі, коригувальні), ігри (рухливі, спортивні), самомасаж.

Дозування фізичного навантаження здійснювали підбором фізичних вправ і рухливих дій, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення й допомоги, а також зміною темпу й ритму рухів. Дозували загальне та локальне навантаження.

Висновки. Навчання рухових дій і підвищення рухової активності на заняттях фізичного виховання за новою технологією не тільки диференціює навчальний процес, а й відповідає потребам студентів усіх груп та категорій.

Розроблено комплекси ефективних фізичних вправ, які за своїм впливом відповідають ідеї всебічності, а за спрямованістю – розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також оволодінню технікою обраного виду спорту.

Джерела та література

1. Адирхаєв С. Г. Засоби фізичної культури, що забезпечують розвиток рухової активності студентів з особливими потребами // С. Г. Адирхаєв // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. праць. – Луцьк : ЛПРЛУ «Україна», 2009. – № 4. – С. 55–62.
2. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А. М. Лапутін, М. О. Носко, В. О. Кашуба. – К. : Наук. світ, 2003. – С. 37–59.

3. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх» : навч.-метод. посіб. / І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Л. О. Демінська, Т. М. Пристинська. – Донецьк, Слов'янськ : ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 382 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 69–86.
6. Носко Н. А. Систематизация физических упражнений относительно вектора гравитации / Н. А. Носко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 3. – С. 59–63.
7. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді / М. О. Носко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2009. – № 69. – С. 144–150.
8. Серкульская Е. Состояние и перспективы развития спортивных танцев на инвалидных колясках в Республике Беларусь / Е. Серкульская // Олимпийский спорт и спорт для всех : V Междунар. науч. конгресс. – Минск, 2001. – С. 176–179.
9. Чекас В. Д. Організація занять з фізичного виховання студентів / В. Д. Чекас. – Львів : ЛКА, 1997. – 60 с.

Анотації

У роботі обґрунтовано вплив ефективних засобів фізичного виховання та спортивного тренування на розвиток рухової активності з урахуванням особливостей рухового апарату студентів із вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату. При формуванні концептуальних засад фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ урахувано необхідність у впровадженні оздоровчих технологій та інноваційних програм з обов'язковим дотриманням принципу використання спортивних технологій, кондиційного та оздоровчого тренування у фізкультурну практику, а також занять за видами спорту, які вважаються більш прийнятними для студентів із різними нозологіями та викликають зацікавленість і потребу в руховій активності. Серед різних систем фізичних вправ, видів спорту, які придатні як для оздоровчих, так і для спортивних тренувань молоді з обмеженими можливостями здоров'я, ефективними видами рухової активності, що здатні підвищувати функціональний стан організму з одночасним фізичним розвитком та розвитком рухових якостей, можна відзначити оздоровче плавання, аквафітнес, спортивне плавання, настільний теніс, боротьбу, армреслінг, спортивні танці, волейбол, легку атлетику, футбол, баскетбол, шахи, шашки, загальну фізичну підготовку. На заняттях фізичного виховання студентів із різними нозологіями використовували широко відомі фізичні засоби, а саме: фізичні вправи (релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмічні, на координацію, у рівновазі, коригувальні), ігри (рухливі, спортивні).

Розроблено комплекси фізичних вправ, які за своїм впливом відповідають ідеї всебічності, а за спрямованістю сприяють розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також оволодінню технікою обраного виду спорту.

Ключові слова: рухова активність, засоби фізичного виховання, студенти з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату.

Сослан Адырхаев. Влияние физических упражнений на развитие двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья. В работе представлено обоснование влияния эффективных средств физического воспитания и спортивной тренировки на развитие двигательной активности с учетом особенностей студентов с нарушениями органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

При формировании концепции физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе учитывали необходимость во внедрении оздоровительных технологий и инновационных программ с обязательным использованием спортивных технологий, кондиционной и оздоровительной тренировки в физкультурную практику, а также занятий отдельными видами спорта, которые предпочитают студенты с разными нозологиями и вызывают у них интерес и потребность в двигательной активности. Среди разных систем физических упражнений, видов спорта, пригодных как для оздоровительной, так и для спортивной тренировки молодежи с ограниченными возможностями здоровья, эффективными видами двигательной активности, способной повышать функциональное состояние организма с одновременным физическим развитием и развитием двигательных способностей, являются оздоровительное плавание, аквафитнес, спортивное плавание, настольный теннис, борьба, спортивные танцы, армреслинг, волейбол, легкая атлетика, футбол, баскетбол, шахи, шахматы, общая физическая подготовка. Использовали разные виды физических упражнений: релаксационные, идеомоторные, дыхательные, ритмические, в равновесии, на координацию; подвижные и спортивные игры.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, студенты с нарушениями органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

Soslan Adyrkhaev. The Influence of Physical Exercise on the Development of Motor Activity of Students with Disabilities. In the study the impact of effective means of physical education and sports training on the development of motor activity, taking into account characteristics of the locomotor apparatus of students with visual impairments,

hearing impairment, locomotor apparatus is presented. When forming the conceptual foundations of physical education of students with disabilities, we took into account the need for the implementation of health technologies and innovative programs with strict adherence to the principle use of sports technology, fitness and Wellness exercise in athletic practice and practice on sports that are more appropriate for students with different nosologies and arouse interest in and demand for physical activity. Among the various systems of physical exercises, sports which are suitable both for Wellness and sports training of young people with disabilities effective types of physical activity can improve the functional state of the organism with the simultaneous physical development and the development of motor skills can be noted Wellness swimming, Aqua fitness, swimming, table tennis, wrestling, arm wrestling, sports dancing, volleyball, athletics, football, basketball, chess, checkers, General physical preparation. At the lessons of physical education of students with different nosologies used widely known physical means, namely, physical exercise, relaxation, locomotor, breathing, rhythm, coordination, balance, corrective), games (mobile, sports). Developed complexes of physical exercises, which by its influence correspond to the ideas of depth, and orientation is conducive to the development of the necessary physical and volitional qualities, as well as mastering the technique chosen sport.

Key words: motor activity, a means of physical education, students with visual impairments, hearing impairment, locomotor apparatus.