

# REHABILITÁCIA 4

LVIII (58) 2021, ISSN 0375-0922

indexovaný v databáze SCOPUS

<http://www.rehabilitacia.sk>

## Redakčná rada:

- |                             |                                  |                            |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| A. Gúth – šéfredaktor       | E. Vaňásková – Hr. Králové       | C. Mucha – Köln            |
| Z. Volková – asistentka     | I. Vařeka – Olomouc              | H. Meruna – Bad Oeynhausen |
| M. Štefiková – asistentka   | V. Kříž – Kostelec n. Č. l. †    | K. Ammer – Wien            |
| M. Hlobeňová – Hlohovec     | A. Krobot – Zlín                 | R. Orenčák – Zwickau       |
| K. Hornáček – Bratislava    | I. Springrová – Čelákovice       | J. Ľalíková – Killarney    |
| J. Čelko – Trenčín          | F. Golla – Opava                 | P. Juriš – Košice          |
| Ľ. Želinský – Košice        | V. Tošnerová – Hr. Králové       | K. Sládeková – Bratislava  |
| Z. Majerníková – Bratislava | P. Mlky – Senec                  | M. Malay – Trenčín         |
| S. Tóth – N. Zámky          | Š. Hrušovský – Bratislava        | O. Madajová – Bratislava   |
| J. Haring – Piešťany        | H. Lesayová – Malacky            | A. Gúth ml. – Levárky      |
| V. Buran – Tr. Teplice      | L. Kiss – Čiližská Radvaň        | N. Martinásková – Košice   |
| J. Mašán – Trnava           | V. Lechta – Šenkvice             | V. Balogh – Bratislava     |
| M. Moravčíková – Marianka   | M. Michalovičová – Nové m./Váhom | K. Rantová – Vajnory       |
| J. Janošik – Bratislava     | F. Schmidt – Dunajská Lužná      | T. Doering – Hannover      |

VYDAVATEĽSTVO



LIEČREH

## REHABILITÁCIA č. 4 LVIII. 2021, str. 247 - 310

Vedecko-odborný, recenzovaný časopis pre otázky liečebnej, pracovnej, psychosociálnej a výchovnej rehabilitácie, indexovaný v SCOPUSE, šírený sieťou Internetu na adrese: <http://www.rehabilitacia.sk>, Adresa redakcie: LIEČREH s.r.o., Na barine 16, 841 03 Bratislava-Lamač, Slovensko, e-mail: [rehabilitacia@rehabilitacia.sk](mailto:rehabilitacia@rehabilitacia.sk)

### OBSAH

<i>A. Gúth: Rozlúčka s Jurajom Čelkom, 28.9.2021 Trenčín</i>	248
<i>K. Hornáček: Európska konferencia koňom facilitovanej terapie 2021</i>	249
<i>Š. Zitek<sup>1</sup>, K. Machová<sup>2</sup>, K. Čapková<sup>3</sup>: Možné benefity a kontraindikácie hiporehabilitace...</i>	255
<i>D. Liška<sup>1</sup>, I. Čillík<sup>1</sup>, J. Stráský<sup>2</sup>: Výskyt svalových dysbalancií v detskej atletike</i>	265
<i>I. Gulášová: Liečebná rehabilitácia, psychosociálna a pracovná rehabilitácia, kúpeľná...</i>	278
<i>V. Pavlenko, et al.: Regeneration der körperlichen Gesundheit, Training in der Reproduktion...</i>	286
<i>M. Sekereš<sup>1</sup>, D. Liška<sup>2</sup>, M. Sýkora<sup>3</sup>: Testovanie sily m. extensor hallucis longus u pacientov...</i>	279

## REHABILITÁCIA No. 4 Vol.: LVIII. 2021 pp. 247 - 310

Scientific specialist peer reviewed journal for the issues of medical, occupational, educational and psychosocial rehabilitation. Indexed in SCOPUS. Internet <http://www.rehabilitacia.sk> Redaction address: LIEČREH s.r.o., Na barine 16, 841 03 Bratislava-Lamač, Slovakia, e-mail: [rehabilitacia@rehabilitacia.sk](mailto:rehabilitacia@rehabilitacia.sk)

### CONTENTS

<i>Gúth, A.: Farewell to Juraj Čelkom, 28.9.2021 Trenčín</i>	248
<i>Hornáček, K.: European conference of horse facilitated therapy 2021</i>	249
<i>Zitek<sup>1</sup>, Š., Machová<sup>2</sup>, K., Čapková<sup>3</sup>, K.: Possible benefits and contraindications of hippo rehab...</i>	255
<i>Liška<sup>1</sup>, D., Čillík<sup>1</sup>, I., Stráský<sup>2</sup>, J.: Muscle imbalance occurrence in children's athletics</i>	265
<i>Gulášová, I.: Medical rehabilitation, psychosocial and occupational rehabilitation, spa...</i>	278
<i>Pavlenko, V., et al.: Physical health recovery, training of reproductive method of adaptive...</i>	286
<i>Sekereš<sup>1</sup>, M., Liška<sup>2</sup>, D., Sýkora<sup>3</sup> M.: Strenght measurement of. M. extensor hallucis longus...</i>	297

## REHABILITÁCIA Nr. 4 Jahrgang LVIII. 2021 S. 247 - 310

Wissenschaftliche rezensiert Fachjournal für die Fragen der Medizinischen-, Arbeits-, Psychosozial- und Erziehungsrehabilitation.

Registriert in SCOPUS, Internet <http://www.rehabilitacia.sk>

Adresse der Redaktion: LIEČREH s.r.o., Na barine 16, 841 03 Bratislava-Lamač, Slowakei, E-mail: [rehabilitacia@rehabilitacia.sk](mailto:rehabilitacia@rehabilitacia.sk)

### INHALT

<i>Gúth, A.: Abschied von Juraj Čelko, 28.9.2021 Trenčín</i>	248
<i>Hornáček, K.: Europäische Konferenz von Pferd fazilierende Therapie 2021</i>	249
<i>Zitek<sup>1</sup>, Š., Machová<sup>2</sup>, K., Čapková<sup>3</sup>, K.: Mögliche Vorteile und Kontraindikation einer...</i>	255
<i>Liška<sup>1</sup>, D., Čillík<sup>1</sup>, I., Stráský<sup>2</sup>, J.: Häufigkeit von muskulären Dysbalancen in der Kinderathletik</i>	265
<i>Gulášová, I.: Medizinische Rehabilitation, psychosoziale und berufliche Rehabilitation...</i>	278
<i>Pavlenko, V., et al.: Regeneration der körperlichen Gesundheit, Training in der Reproduktions...</i>	286
<i>Sekereš<sup>1</sup>, M., Liška<sup>2</sup>, D., Sýkora<sup>3</sup> M.: Krafttestung M. Extensor hallucis longus bei den Patienten...</i>	297

## **OBNOVA FYZICKÉHO ZDRAVIA, NÁCVIK REPRODUKČNEJ METÓDY ADAPTÍVNEJ TELESNEJ VÝCHOVY**

Autori: V. Pavlenko<sup>1</sup>, Y. Pavlenko<sup>2</sup>, V. Rozhkov<sup>3</sup>, D. Okun<sup>4</sup>, A. Tamozhanska<sup>5</sup>,  
O. Myatiga<sup>6</sup>, T. Shuticieva<sup>7</sup>, V. Shuticiev<sup>8</sup>

Pracoviská:

<sup>1,3,4,7</sup> Charkovská štátna akadémia telesnej kultúry, UKRAJINA

<sup>2,5,6</sup> Charkovská národná farmaceutická univerzita, UKRAJINA

<sup>8</sup> Charkovská národná lekárska univerzita, UKRAJINA

### **Súhrn**

Príspevok sa zameriava na potrebu zavedenia moderných alternatívnych metód a technológií telesnej výchovy na záchranu zdravia, najmä zdravotného cestovného ruchu ako dôležitého faktora vo vzdelávacom procese a popredného faktora v oblasti socializácie a harmonického rozvoja detí a mladých ľudí so špeciálnymi požiadavkami. potreby. Problém telesnej výchovy mládeže žiakov a študentov je aktuálny v súčasnej fáze rozvoja zdravotnej turistiky. Adaptívna telesná výchova je dôležitým faktorom pri rehabilitácii študentov, ktorí majú obmedzené možnosti telesného zdravia. Pripúšťame, že implementácia programu zdravotných opatrení na organizovanie pohybovej aktivity študentov s využitím prírodných sedatívnych faktorov zdravotnej turistiky bude mať veľký vplyv na fyzický a duševný vývoj, sociálny a psychofyzický stav študentov. Účel. Účelom výskumu je preukázanie vedeckých a pedagogických aspektov reprodukčnej metódy adaptívnej telesnej výchovy žiaka so špeciálnymi potrebami pomocou zdravotnej turistiky. Účasť tejto kategórie študentov na telesnej výchove. Zistiť spoločenský význam adaptívnej fyzickej kultúry pre obnovenie a udržanie stavu fyzického a psychického zdravia ľudí so špeciálnymi potrebami. Prístup. V práci je použitý súbor doplnujúcich metód k zadanej úlohe. Bola vykonaná analýza a zovšeobecnenie domácich a svetových skúseností s problémom obnovy a rehabilitácie metódami a prostriedkami adaptívnej fyzickej kultúry. Vedecká odborná literatúra bola analyzovaná o problémoch aplikácie prostriedkov telesnej kultúry, o komplexnom obnovení fyzického zdravia. Výskumu sa zúčastnili študenti vysokých škôl iného ako fyzického vzdelávania v Charkove. V experimente je použitá technika dotazníkového prieskumu. Pri tejto metóde sme použili dotazník, ktorý sa skladá z 8 otázok a bol aplikovaný až na 60 jednotlivcov bez ohľadu na pohlavie. Výsledky. Reprodukčná metóda adaptívnej telesnej výchovy je zameraná na zlepšenie vedomostí z fyzickej rehabilitácie a formovanie zručností osôb so špeciálnymi potrebami pri využívaní prírodných faktorov na obnovenie tela. Zavedenie mentálno-koncepčného modelu zvýšilo povedomie o prostriedkoch a metódach zdravotnej turistiky o 18,5% ( $t = 2,41$ ;  $p < 0,01$ ). Psychologický komfort sa po navrhovaných opatreniach na zachovanie stavu fyzického a psychického zdravia študentov so špeciálnymi potrebami zlepšil o 61,3% ( $t = 3,47$ ;  $p < 0,001$ ). Závety. Hľadanie spôsobov, ako optimálne využiť zdravotný cestovný ruch na obnovu zdravia a sociálnu adaptáciu osôb so špeciálnymi potrebami, je jednou z hlavných oblastí adaptívnej telesnej výchovy.

**KLúčové slová:** študenti so špeciálnymi potrebami, fyzická aktivita, mentálno-koncepčný model, zdravotná turistika.

Pavlenko, V., Pavlenko, Y., Rozhkov, V., Okun, D., Tamozhanska, A., Myatiga, O., Shutieieva, T., Shutieiev, V.: Physical health recovery, training of reproductive method of adaptive physical education

Pavlenko, V., Pavlenko, Y., Rozhkov, V., Okun, D., Tamozhanska, A., Myatiga, O., Shutieieva, T., Shutieiev, V.: Regeneration der körperlichen Gesundheit, Training in der Reproduktionsmethode des adaptiven Sportunterrichts

### Summary

**Basis:** This contribution is focused on the need of implementation of modern alternative methods and technologies of physical education to save the health, especially health tourism as an important factor in the educational process and leading factor in the area of socialisation and harmonic development of children and adolescents with special needs.

The problem of physical education of adolescents and students is very up to date in the present phase of health tourism development. Adaptive physical education is an important factor in rehabilitation of students who have physical health disability. We recognize that implementation of health measure programme for organising the physical activity for students with the use of natural sedative factors of health tourism will have big influence on physical and mental development, as well as social and psychophysical state of students.

**Aim:** Aim of this research is to point out the scientific and pedagogic aspects of reproductive method of adaptive physical education of a student with special needs via health tourism. Participation of this category of students on physical education. To discover the communal importance of adaptive physical culture to rebuild and keep the state of physical health of people with special needs.

**Methods:** The group of subsidiary methods to submitted task is used in this work. Analysis and generalisation of domestic and world experience with the problems of recovery and rehabilitation via methods and means of adaptive physical culture. Scientific scholarly literature was analysed concerning the problems of physical culture means application and the complex recovery of physical health. Students of universities of other than physical education in Charkov participated in this research. Method of questionnaire research was used in this experiment. The questionnaire consisted of 8 questions and was given to 60 people, regardless the sex.

**Results:** Reproductive method of adaptive physical education is focused in knowledge improvement of physical rehabilitation and forming of skills of people with special needs using natural factors for body recovery. Introduction of mental-conception model increased the knowledge of means and methods of health tourism by 18,5% ( $t = 2,41$ ;  $p < 0,01$ ). Psychologic comfort was, after suggested measures to maintain the physical and mental

### Zusammenfassung

**Die Ausgangspunkte:** dieses Beitrag konzentriert sich auf die Notwendigkeit, moderne alternative Methoden und Technologien des Sportunterrichts einzuführen, um die Gesundheit zu retten, insbesondere Gesundheitstourismus als wichtiger Faktor im Bildungsprozess und ein führender Faktor in der Sozialisation und harmonischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit speziellen Anforderungen.

Das Problem des Sportunterrichts von jugendlichen Schülern und Studenten ist in der derzeitigen Phase der Entwicklung des Gesundheitstourismus aktuell. Adaptiver Sportunterricht ist ein wichtiger Faktor bei der Rehabilitation von Studenten mit eingeschränkter körperlicher Gesundheitsmöglichkeiten. Wir lassen zu, dass die Implementation eines Programms von Gesundheitsmaßnahmen zur Organisation der Bewegungsaktivität der Studenten mit der Verwendung von natürlichen Sedativfaktoren des Gesundheitstourismus einen großen Einfluss auf die physische und geistige Entwicklung, auf den sozialen und psychophysischen Stand der Studenten haben wird.

**Das Ziel:** das Ziel der Forschung ist den Nachweis der wissenschaftlichen und pädagogischen Aspekte der Reproduktionsmethode des adaptiven Sportunterrichts von Schüler mit speziellen Bedürfnissen mittels des Gesundheitstourismus zu dokumentieren. Die Teilnahme dieser Kategorie von Studenten am Sportunterricht. Die gesellschaftliche Bedeutung einer adaptiven physischen Kultur um die Wiederherstellung und Erhaltung des physischen und psychischen Gesundheitszustands von Menschen mit besonderen Bedürfnissen herauszufinden.

**Der Zugriff:** in der Arbeit ist die Datei der zusätzlichen Methoden zur gegebenen Aufgabe verwendet. Es wurde eine Analyse und Verallgemeinerung häuslicher und weltlicher Erfahrungen mit dem Problem der Wiederherstellung und Rehabilitation durch Methoden und Mittel der adaptiven physischen Kultur durchgeführt. Die wissenschaftliche Fachliteratur wurde über die Probleme der Applikation von Mitteln der Körperkultur, über die komplexe Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit analysiert. An der Forschung nahmen die Studenten anderer Universitäten als des Sportunterrichts in Charkow teil. Das Experiment verwendet eine Fragebogenuntersuchungstechnik. Bei dieser

health of students with special needs, increased by 61,3% ( $t = 3,47$ ;  $p < 0,001$ ).

**Conclusion:** Search for the methods how to optimally use the health tourism to recover health and social adaptation of people with special needs is one of the main areas of adaptive physical education.

**Key words:** students with special needs, physical activity, mental-concept model, health tourism

Methoden haben wir einen Fragebogen verwendet, der aus 8 Fragen besteht und an bis zu 60 Einzelpersonen unabhängig vom Geschlecht appliziert wurde.

**Die Ergebnisse:** die Reproduktionsmethode des adaptiven Sportunterrichts ist auf die Verbesserung der Kenntnis über die physische Rehabilitation orientiert und die Fähigkeiten von Menschen mit besonderen Bedürfnissen in der Nutzung natürlicher Faktoren zur Wiederherstellung des Körpers zu formen. Die Einführung eines mental-konzeptionellen Modells erhöhte das Bewusstsein über die Mittel und Methoden des Gesundheitstourismus um 18,5 % ( $t = 2,41$ ;  $p < 0,01$ ). Der psychologische Komfort verbesserte sich um 61,3% ( $t = 3,47$ ;  $p < 0,001$ ) nach den vorgeschlagenen Maßnahmen zur Erhaltung des physischen und psychischen Gesundheitszustandes bei den Studenten mit speziellen Bedürfnissen.

**Die Schlussfolgerungen:** die Suche nach Methoden zur optimalen Nutzung des Gesundheitstourismus zur Wiederherstellung der Gesundheit und der sozialen Anpassung von Menschen mit speziellen Bedürfnissen ist einer der Hauptbereiche des adaptiven Sportunterrichts.

**Die Schlüsselwörter:** Studierende mit speziellen Bedürfnissen, physische Aktivität, mental-konzeptionelles Modell, Gesundheitstourismus

## Úvod

Zdravotný cestovný ruch získal nedávno vedúcu úlohu v integrovanom uplatňovaní aktivít obnovy v adaptívnej fyzickej kultúre. Osoba, ktorá utrpela chorobu alebo traumou alebo má psychofyzikálny stav pri pôrode, je v mnohých prípadoch závislá od vonkajšej pomoci a nemôže vždy nájsť riešenie problémov, ktoré sú spojené s neschopnosťou starostlivosti o seba (Evseev & Shapkova), 2000; Vovkanich, 2013). Je všeobecne známe, že adaptívna fyzická kultúra prispieva k optimálnemu spôsobu fungovania telesno-motorických vlastností a duchovných síl mladého človeka. Životaschopnosť človeka je udržiavaná v optimálnom psychofyzikálnom stave pomocou metód a metód adaptívnej fyzickej kultúry (Vinnik & Andreev, 2010; Voloshyn, 2015).

Zvyšujúci sa záujem o rôzne aspekty rehabilitácie sa dosahuje pri osvojovaní vedomostí na základe všeobecných metodických princípov, a to: veda,

vedomie a aktivita, viditeľnosť, prístupnosť, systematickosť, sila.

Niet pochyb o tom, že do systému obnovy tela je možné zaviesť komplexnú rehabilitáciu prostredníctvom aktivácie rekreačných aktivít ľudí s rôznymi zdravotnými problémami pomocou metód a metód adaptívnej telesnej výchovy (Andreyeva, 2010). Jednou z efektívnych metód obnovy tela je reprodukčná metóda adaptívnej telesnej výchovy, ktorá je zameraná na postupnosť akcií pri určitých hlavných cieľoch činnosti.

Telesná výchova sa považuje za dôležitý faktor vo vzdelávacom procese a za vedúci faktor v socializácii a harmonickom vývoji detí a mladých ľudí so špeciálnymi potrebami. V poslednej dobe sa zintenzívnilo hľadanie alternatívnych metód a technológií na záchranu zdravia v oblasti telesnej výchovy, najmä zdravotného cestovného ruchu.

Problém organizácie rekreačného cestovného ruchu ako reprodukčnej metódy adaptívnej telesnej výchovy na Ukrajině je mimoriadne naliehavý a nadobúda spoločenský význam. Adaptívna telesná výchova, ktorá upriamuje pozornosť na hodnotový prístup k zdraviu človeka, zaisťuje nielen získanie vedomého vzdelávania, ale umožňuje vám tiež formovať sociálny a každodenný model osobnosti človeka. Problém prispôsobenia študentov so špeciálnymi potrebami fyzickému a sociálnemu prostrediu bol v dielach fragmentovaný (Andryeyeva, 2014; Fernandez, JG, Contreras, OR, Garcia, LM, & Gonzalez-Villora, S., 2010; Futornyj, 2014; Karpjuk, 2008; Krutsevych, 2007).

V prácach sa uvažuje o aktuálnych otázkach formovania a rozvoja motorickej aktivity, fyzických a duševných schopností osôb so špeciálnymi potrebami, ich následného prispôsobenia sa stavu fyzického a psychického zdravia (Briskin, 2006; Ganciu, M. & Ganciu, O, 2013; Krutsevych, 2010; Lazer, AG., Mihailescu, N. 2018; Martin, JJ, & Whalen, L. 2012; Monastirskij, 2012) a ďalšie.

Vedecké pozorovania (Richok, T., 2017) sa týkajú systematizácie vedeckých a teoretických poznatkov o sociálno-humanistických princípoch adaptívnej fyzickej kultúry, ako aj využívania moderných zdravotných a informačných technológií, ktoré sa využívajú v procese adaptívneho fyzického pohybu. vzdelávanie mládeže žiakov a študentov (Infante, G., Goñi, E., & Villaruel, JD, 2011).

Smerovanie moderných wellness technológií zdravotného turizmu je prezentované v práci (Dehtyar, 2002) vo forme tvorivých prostriedkov telesnej výchovy zameraných na formovanie základov rehabilitácie a obnovy tela detí a mladých ľudí so špeciálnymi potrebami.

Špecifiká vstupu do študentského prostredia, ktoré má obmedzenie fyzického

zdravia, odhaľujú psychologické aspekty procesu prispôsobovania sa podmienkam štúdiá na vysokej škole (Ivanyuk I., 2009).

V práci je uvažovaná problematika sociálno-humanistických princípov adaptívnej telesnej kultúry a sociálnej integrácie osôb so zdravotným postihnutím a ich uvedenie do ukrajinskej spoločnosti (Kogut, I., 2015). Nový koncept, ktorý spočíva v stratégii a základných pedagogických činnostiach, najmä v objasnení mechanizmu budovania humanistického vzdelávacieho procesu.

Túto kategóriu mládeže počas vysokoškolského štúdiá sprevádzajú vysoké požiadavky na úroveň fyzickej aktivity, preťaženie informáciami a psychoemotionálny stres. Nízka fyzická aktivita vedie k zlému psychickému a fyzickému zdraviu, k sociálnej maladaptácii študentov.

Problém zlepšovania zdravia študentov so špeciálnymi potrebami smeruje odborníkov k vývoju inovatívnych metód telesnej výchovy zameraných na adaptáciu študentov na fyzické a sociálne prostredie (Kurkova P., & Nemcek D., 2016).

**Hypotéza:** Pripúšťame, že implementácia programu zdravotných aktivít na organizovanie pohybovej aktivity študentov s využitím prírodných sedatívnych faktorov zdravotnej turistiky bude mať veľký vplyv na fyzický a duševný vývoj, sociálny a psychofyzický stav študentov.

Cieľom bolo preukázať vedecko-pedagogické aspekty reprodukčnej metódy adaptívnej telesnej výchovy mládeže študentov so špeciálnymi potrebami prostredníctvom zdravotnej turistiky. Účasť tejto kategórie študentov na telesnej výchove. Zistiť spoločenský význam adaptívnej fyzickej kultúry pre obnovenie a udržanie stavu fyzického a psychického zdravia ľudí so špeciálnymi potrebami.

## **Materiály a metódy**

Účastníci: Do výskumu bolo zapojených 60 osôb bez ohľadu na pohlavie, študentov 1. ročníka so špeciálnymi potrebami 30 chlapcov, 30 dievčat, 17-18-ročných študentov vysokých škôl nefyzickej vysokej školy v Charkove. Výskum súvisiaci s využívaním ľudí splňal všetky príslušné národné pravidlá a inštitucionálne politiky, riadil sa zásadami Helsinskej deklarácie.

Výskum prebiehal v dvoch etapách. V prvej etape sa uskutočnilo primárne hodnotenie stavu fyzického a psychického zdravia žiakov so špeciálnymi potrebami, vypracoval sa mentálny koncepčný model adaptívnej telesnej výchovy.

Na druhej etape bol predstavený mentálno-koncepčný model adaptívnej telesnej výchovy, prehodnotený stav fyzického a psychického zdravia študovaných študentov.

Online prieskum sa uskutočnil s cieľom posúdiť fyzické a psychologické zdravie študentov. Dotazník obsahoval 8 otázok, ktoré boli zamerané na hodnotenie psychofyziologického potenciálu modernej mládeže, jej hodnoty a potrieb v oblasti telesnej kultúry a motivácie k aktívnemu odpočinku.

Navrhovaný model prispel k zlepšeniu vedomostí z fyzickej rehabilitácie a formovaniu schopností osôb so špeciálnymi potrebami využívať prírodné faktory na obnovenie tela. Hlavným cieľom modelu bolo opodstatnenie vedeckých a pedagogických aspektov reprodukčnej metódy adaptívnej telesnej výchovy mládeže študentov so špeciálnymi potrebami s využitím zdravotnej turistiky. Mentálno-koncepčný model obsahoval nasledujúce aktivity na obnovu a ochranu fyzického a psychického zdravia študentov so špeciálnymi potrebami:

Vytváranie podmienok pre organizáciu pohybovej aktivity študentov:

individuálna denná hygiena s dôrazom na rannú sprchu, sprcha po fyzickej aktivite, ventilácia; správna výživa; povinnosť fyzického úsilia s intelektuálnym úsilím; odpočinok a obnovenie po tréningu (prírodné a umelé); opustenie návykov (alkohol, fajčenie, drogy); vonkajšie aktivity; cvičte najmenej 3-4 krát týždenne; trvanie vyučovania je viac ako 1 hodina; aplikácia nových atraktívnych druhov pohybovej aktivity študentov (fandenie, aerobik, vodný aerobik, zdravotná turistika, tanečné pohyby, škandinávská chôdza atď.); denné ranné pohonné práva na 15 minút.

Vytváranie sociálnej a psychofyzickej orientácie adaptívnej telesnej výchovy: účasť na športových a veľkolepých podujatiach, futbalové zápasy; wellness prechádzky; zakladanie firemných tímov, ktoré majú pôsobiť v miestnom parku; návšteva historických a náboženských pamiatok mesta; poskytnutie príležitosti osvojiť si poznatky odporúčané učiteľmi, športová a vedecká literatúra o rôznych témach.

Prostredie adaptívnej telesnej výchovy: aplikácia interaktívnych foriem vzdelávacích technológií; využívanie moderných systémov zdravia a voľného času s využitím dostupného zdravotného cestovného ruchu; organizácia hodín vo voľnom čase pre ďalšie vzdelávacie programy; organizácia voľnočasových aktivít s využitím rekreačného komplexu, formovanie motorických vlastností; organizácia systému zdravotných a rekreačných činností.

Po zdokonalení vedomostí študovaných študentov v oblasti fyzickej rehabilitácie a formovaní schopností osôb so špeciálnymi potrebami využívať prírodné faktory na obnovenie tela bol vypracovaný druhý dotazník.

Všetky štatistiky boli spracované pomocou programu Statgraphics Centurion 18 (verzia 18.1.11). Uskutočnil

Prispôsobenie študentov so špeciálnymi potrebami fyzickému a sociálnemu prostrediu

№	Otázka dotazníka o prípravenosti študentov na zdravotný cestovný ruch	Možnosti odpovedí	Skupina (n=60)	Pred výskumom	Skupina (n=60)	Po výskume	Posúdenie dôvery t; p
				$\bar{x}_1 \pm m_1$		$\bar{x}_2 \pm m_2$	
1.	Povedomie o prostriedkoch a metódach zdravotného cestovného ruchu	Áno	(n=32)	53,4±3,47	(n=38)	63,3±2,21	t=2,41; p<0,01
		Nie	(n=28)	46,6±2,53	(n=22)	36,7±2,24	t=2,72; p<0,01
2.	Vemjete sa aktívnemu odpočinku?	Áno	(n=36)	59,3±3,31	(n=44)	73,3±2,67	t=3,29; p<0,001
		Nie	(n=24)	40,7±3,64	(n=16)	26,7±2,87	t=3,02; p<0,001
3.	Koľkokrát do týždňa cvičíte?	2-4 krát	(n=38)	63,1±4,63	(n=48)	80,7±7,77	t=3,26; p<0,001
		Nikdy	(n=22)	36,9±3,83	(n=12)	19,3±2,92	t=3,65; p<0,001
4.	Ako dlho sa venjete fyzickej aktivite?	1 hodinu a dlhšie	(n=32)	53,3±3,92	(n=39)	65,8±2,35	t=2,74; p>0,01
		Asi 20 - 30 min.	(n=28)	46,7±2,17	(n=21)	34,2±2,76	t=3,56; p<0,001
5.	Konajú sa udalosti vo vzduchu alebo vo vnútorných priestoroch?	telocvičňa	(n=38)	63,4±3,64	(n=29)	48,3±2,12	t=3,59; p<0,001
		Čerstvý vzduch	(n=14)	23,3±4,58	(n=25)	41,6±3,48	t=3,18; p<0,001
		Prakticky nie	(n=8)	13,3±1,47	(n=6)	10,1±1,01	t=1,74; p>0,05
6.	Ako sa cítite počas aktívneho odpočinku?	Nasytenie energie	(n=25)	42,6±5,18	(n=39)	65,3±3,94	t=3,49; p<0,001
		Spravidla	(n=35)	57,4±6,33	(n=21)	34,7±3,37	t=3,17; p<0,001
7.	Cítite po zdravotnej turistike psychologické pohodlie?	Áno	(n=30)	50,6±6,94	(n=49)	81,6±5,62	t=3,47; p<0,001
		Necítil	(n=30)	49,4±4,94	(n=11)	19,4±5,11	t=4,22; p<0,001
8.	Medziľudské vzťahy v aktívnych voľnočasových aktivitách.	Vylepšený	(n=24)	39,8±4,62	(n=37)	61,7±3,67	t=3,71; p<0,001
		Necítil	(n=36)	60,2±4,37	(n=23)	38,3±5,18	t=3,23; p<0,001

Tab. 1 Prispôsobenie študentov so špeciálnymi potrebami fyzickému a sociálnemu prostrediu

sa Shapiro-divoký test na stanovenie normálneho rozdelenia údajov v študovaných skupinách.

Platnosť sa považovala za významnú na päťpercentnej hladine významnosti ( $p < 0,05$ ), 1-percentnej hladine významnosti ( $p < 0,01$ ) a 0,1% -nej hladine významnosti ( $p < 0,001$ ).

### Výskum

Prezentácia hlavného materiálu výskumu  
Komparatívna analýza psychofyziologických schopností študentov je uvedená v tabuľke 1.

Výsledkom výskumu bolo zvýšenie informovanosti študentov o prostriedkoch a metódach zdravotnej turistiky o 18,5% ( $p < 0,01$ ), zvýšenie počtu osôb zapojených do aktívneho odpočinku o 23,6% ( $p < 0,001$ )

Zavedenie mentálno-konceptného modelu adaptívnej telesnej výchovy prispelo k zvýšeniu počtu študentov venujúcich sa fyzickej aktivite o 27,9% ( $p < 0,001$ ).

Napriek absencii spoľahlivých významných rozdielov v predĺžení trvania pohybových aktivít  $p > 0,01$  začalo viac ako 20% respondentov vykonávať pohybové aktivity dlhšie až do 1 hodiny alebo dlhšie.



Pocit energetickej saturácie počas aktívneho odpočinku sa zvýšil u študentov o 53% ( $p < 0,001$ ).

Psychologický komfort sa po navrhovaných opatreniach na zachovanie stavu fyzického a psychického zdravia študentov so špeciálnymi potrebami zlepšil o 61,3% v porovnaní s pôvodnými  $p < 0,001$ .

Získané údaje naznačujú zlepšenie medziľudských vzťahov o 55% po implementácii navrhovaných opatrení  $p < 0,001$ .

### Diskusia

Uvedeným koncepčným aparátom využívajúcim metódy zberu a spracovania informácií na operatívnej úrovni bolo konečným cieľom výskumu zistiť spoločenský význam adaptívnej fyzickej kultúry pre obnovenie a udržanie stavu fyzického a psychologického zdravia študentov so špeciálnymi potrebami. Bola preukázaná efektívnosť prístupu k zavedeniu učebných osnov telesnej výchovy zameraného na výber zdravotníckych programov adaptačnej telesnej výchovy študentom podľa zdravotného stavu a telesnej zdatnosti.

Účelom tohto výskumu bolo zistiť povedomie pomocou a metód zdravotného cestovného ruchu, praktické využitie pohybových aktivít a aktívny odpočinok počas štúdia na vysokých školách. Výsledky ukazujú, že štatisticky významné rozdiely vo fyzických a emocionálnych stavoch u študentov univerzity, ktorí boli fyzicky aktívni, mali vyššiu úroveň fyzickej a emočnej adaptácie na fyzikálne a sociálne podmienky prostredia.

Ak vezmeme do úvahy konkrétnu vzorku z tohto výskumu, pokiaľ ide o implementáciu týždenného cvičenia a periodicitu fyzických cvičení, je zaujímavé zohľadniť tento výskum (Infante, G., Goñi, E., & Villaroel, JD, 2011), ktorý ukázal, že fyzická zdatnosť a fyzická príťažlivosť,

ktoré sú podkategóriami fyzickej aktivity, sú významne spojené s vnímaním zdravia. Ak vezmeme do úvahy tieto výsledky, ak bude mať informovanosť študentov o prostriedkoch a metódach zdravotného cestovného ruchu najvyššiu úroveň, môžu po hodinách pociťovať psychologické pohodlie spojené s fyzickou aktivitou v porovnaní s tými, ktorí nie sú fyzicky aktívni a ktorí dostali nižšie ukazovatele.

Našli sme tiež výsledky, ktoré sa zhodovali s výskumami, ktoré hodnotili vzťah pravidelných atletických aktivít študentov v rôznych fitness skupinách. Toto existuje medzi študentmi, kde predmety, ktoré pravidelne cvičia, vykazujú vyššie vnímanie svojej fyzickej formy v porovnaní s ostatnými, ktorí sa pravidelnému cvičeniu nevenujú (Alvarez, Cuevas, Lara, & Gonzalez, 2015; Contreras, OR, Fernández, JG, García, LM, Palou, P., & Ponseti, J., 2010).

Ako si myslia (Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., & Zagalaz, ML, 2010), periodicita a trvanie fyzických cvičení ovplyvňuje mieru spokojnosti, čo je pozitívne spojené s psychologickým komfortom človeka. osoba.

Jeden prístup je prezentovaný v prácach (Trojanovska, 2018), ktoré považujú adaptívnu fyzickú kultúru za súčasť všeobecnej kultúry, subsystém telesnej kultúry, za jednu z oblastí zdravotných aktivít, ktorá je zameraná na uspokojovanie potrieb človeka so špeciálnymi potrebami. potreby motorickej činnosti, formovanie, ochrana a podpora zdravia, osobný rozvoj, sebarealizácia fyzických a duchovných síl, zlepšenie kvality života, socializácia a integrácia človeka do spoločnosti.

Podľa (Klymovych, V., Olkhovyl, O., & Romanchuk, S. 2016) je adaptívna fyzická kultúra širší pojem v porovnaní s liečivou telesnou kultúrou a telesnou výchovou detí, ktoré majú odchýlku v zdraví. Adaptívna fyzická kultúra je systém zdokonaľovania a harmonizácie všetkých

aspektov a vlastností človeka s odchýlkami v zdravotnom stave (fyzickom, intelektuálnom, emočnom, so silnou vôľou, estetickom, etickom atď.) Pomocou fyzických cvičení, faktorov životného prostredia a zdravia.

Výskum (Mulik, K., 2016) v cestovnom ruchu, najmä zdravotnom cestovnom ruchu, bol zameraný na štúdium vzorcov a znakov jeho aktívnej formy, ktoré umožňujú eliminovať alebo znížiť vplyv nepriaznivých faktorov každodennej reality na človeka ( nervové emočné preťaženie, hypokinéza, nadmerná iracionálna výživa atď.). Podľa názorov (Glazkova, G., Mamonva, O., Gracheva, D., & Pukhovskava, M., 2020) o dosiahnutí sociálnej adaptácie rozhodujú sociálne aspekty telesnej výchovy študentov so oslabeným zdravotným stavom. vo vzdelávacom prostredí univerzity.

Tvorba motivačných základov pre fyzickú aktivitu, ako hodnotový prístup mladých ľudí k zdravému životnému štýlu, by mala byť zameraná na podporu pocitu sebaurčenia medzi študentmi (Aleksovska-Velickovska, L., Gontarev, S., & Ruzdija, K., 2019). Jedným z takýchto výskumov sú výskumy (Aleksandra, L. & Abraham, C., 2012), ktoré hodnotili mužov a ženy v mladom veku a zistili, že fyzická aktivita určitej intenzity súvisí s lepšou fyzickou zdatnosťou.

V kontexte súhlasíme s názorom vedcov, že vzdelávací aspekt problému formovania zdravého životného štýlu je relevantný v súčasnej fáze vývoja subjektmi (Putrov, S., (2014).

Podporujeme názor výskumníkov (Esnaola, I., Infante, G., Rodriguez, A., & Goni, E. 2011; V. Klymovych, A. Oderov, S. Romanchuk, O. Lesko, & M. Korchagin, 2019) týkajúce sa vzťahu medzi sociálnymi environmentálnymi podmienkami a motiváciou.

## **Záver**

Analýza najlepších domácich a zahraničných postupov v oblasti adaptívnej telesnej výchovy, najmä prirahovanie študentov so špeciálnymi potrebami k fyzickej aktivite, organizovaného voľného času pomocou metód a metód zdravotnej turistiky, umožnila rozvíjať a experimentálne zdôvodňovať efektívnosť model telesnej výchovy študentov na podporu zdravia, úspešnú sociálnu adaptáciu a integráciu do vzdelávacieho prostredia vysokých škôl.

Výsledky analýzy umožnili dospieť k záveru, že prostriedky použité v adaptívnej telesnej výchove boli adekvátne aplikované na úroveň fyzického stavu zdravia, psychomotorický vývoj, funkčný stav pohybového systému, predchádzajúce motorické skúsenosti a fyzickú zdatnosť.

Zapojenie tejto kategórie študentov do zdravotného cestovného ruchu, najmä využívanie nových atraktívnych druhov pohybovej aktivity študentov, pozitívne ovplyvňuje formovanie adaptačných procesov, zvyšovanie odolnosti, psychofyzický stres, formovanie integrovaného prístupu k zlepšovaniu telesnej výchovy študentov so špeciálnymi potrebami.

Realizovaný výskum preto potvrdzuje, že hľadanie spôsobov, ako optimálne využiť zdravotný cestovný ruch na zotavenie a sociálnu adaptáciu osôb so špeciálnymi potrebami, je jednou z hlavných oblastí adaptívnej telesnej výchovy.

## **Vyhliadky na ďalší výskum**

Následné vedecké hľadanie spôsobov, ako optimalizovať integráciu zdravotného cestovného ruchu do formovania adaptívnej telesnej výchovy, pomôže vyriešiť problém celonárodného významu zachovania genofondu národa, ochrany národných záujmov zaistenia zdravotnej bezpečnosti a ochrany životného

prostredia. a obyvateľov Ukrajiny ako najvyššiu spoločenskú hodnotu na ceste k integrácii do Európskeho spoločenstva. Ďalšou perspektívou nášho vedeckého hľadania bude štúdium a analýza foriem a metód prekonávania prekážok zavádzania a efektívneho fungovania vzdelávacieho systému študentmi s obmedzenými funkčnými schopnosťami v inkluzívnom vzdelávacom prostredí inštitúcie vysokoškolského vzdelávania.

### Literatúra

**ALEKSANDRA, L. & ABRAHAM, C.** (2012). Vzájomné vzťahy medzi tromi aspektmi fyzického sebaopätania, intenzívnej fyzickej aktivity a pľúcnych funkcií: Pozdĺžna štúdia medzi neskorými adolescentmi. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (5), 640–648.

**ALEKSOVSKA-VELICKOVSKA, L., GONTAREV, S., & RUZDIJA, K.** (2019). Motivácia študentov k fyzickej aktivite: Teória sebaurčenia. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (2), s. 325–334. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.06>.

**ALVAREZ, L., CUEVAS, R., LARA, A., & GONZALEZ, J.** (2015) Rozdiely fyzického sebaopätania u praktických a necvičiacich fyzickej aktivity u študentov univerzity. *Notebooks Sports Psychology*, 15 (2), s. 27–34.

**ANDRYEYEVA, O.** (2014). Fyzická rekreácia rôznych skupín obyvateľstva. Kyjev: TOV «NVP Poligrafservis». 210 s.

**ANDRYEYEVA, O., & KOVALOVAN.** (2010). Problémy aktivizácie rekreačnej a zdraviu prospešnej činnosti školákov vo voľnom čase. Kyjev: *Nauk. chasopis NPU im. M. P. Dragomanovej. Zv.* (7), s. 8–13.

**BRISKIN, YU.** (2006). Šport pre zdravotne postihnutých. Kyjev: Olimpijs'ka literatura. 124 s.

**CONTRERAS, O.R., FERNÁNDEZ, J.G., GARCÍA, L.M., PALOU, P., & PONSETI, J.** (2010). Fyzický sebakoncepcia a jej vzťah k športovej praxi u dospievajúcich študentov. *Journal of Psychology Sport*, 19 (1), s. 23–39.

**DEHTYAR, V.** (2002). Základy športovej a zdravotnej turistiky. Kyjev: Naukovij svit. 202 s.

**ESNAOLA, I., INFANTE, G., RODRÍGUEZ, A., & GOÑI, E.** (2011). Vzťah medzi psychosociálnymi premennými a vnímaným zdravím. *Journal of Sports Psychology*, 20 (2), 413–427.

**EVSEEV, S., & SHAPKOVA, L.** (2000). Adaptívna telesná výchova] Moskva: Sovetskij sport. 240 s.

**FERNANDEZ, J.G., CONTRERAS, O.R., GARCIA, L.M., & GONZALEZ-VILLORA, S.** (2010). Fyzický sebaopätanie podľa vykonávanej pohybovej športovej aktivity a motivácia k nej. *Latin American Journal of Psychology*, 42 (2), s. 251–264.

**FUTORNYJ, S.M.** (2014). Technológie šetriace zdravie v procese telesnej výchovy študentov. Kyjev: Sammit-kniga, 104 s.

**GANCIU, M., GANCIU, O., M.** (2013). Činnosti tela - cesta k lepšiemu zdraviu, vydavateľstvo Univerzity v Bukurešti.

**GLAZKOVA, G., MAMONVA, O., GRACHEVA, D., & PUKHOVSKAYA, M.** (2020). Sociálne aspekty telesnej výchovy študentov s odchýlkami v zdravotnom stave. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (5), Art 347, pp. 2545 - 2553 DOI: 10.7752/jpes.2020.05347.

**INFANTE, G., GONI, E., & VILLAROE, J. D.** (2011). Fyzická aktivita a sebaopätanie, fyzické a všeobecné, v priebehu dospelosti. *Journal of Sports Psychology*, 20 (2), s. 429–444.

**IVANYUK, I.** (2009). Adaptácia študentov so zdravotným postihnutím v zmysle Integrovaného učenia Kyjev: zväzok 6 (8). - s. 24–32.

**KARPYUK, R.** (2008). Teoretické zásady odbornej pripravenosti na pedagogickú činnosť budúcich odborníkov v adaptívnej telesnej výchove. Šťastie: Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. *Zv.* (1), s. 178–180.

- KLYMOVYCH, V., OLKHOVY, O., & ROMANCHUK, S.** (2016). Prijímanie mládežníckych orgánov do vzdelávacích podmienok na vysokých školách. Časopis telesnej výchovy a športu, 3 (1), 620-622.
- KLYMOVYCH, V. & A. ODEROV, S. ROMANCHUK, O. LESKO, & Ě. KORCHAGIN** (2019). Motivácia formovania kultúry zdravotnej starostlivosti študentov na princípoch interdisciplinárnej integrácie. Sport Mont, 17 (3), 79-83 DOI: 10,26773 / smj.191017.
- KOGUT, I.** (2015). Sociálno-humanistické princípy rozvoja adaptívnej fyzickej kultúry na Ukrajine. Evov: SPOLOM. 284 s.
- KRUTSEVYCH, T., & BEZVERKHNYA, H.** (2010). Rekreačia v telesnej výchove rôznych skupín obyvateľstva. Kyjev: Olimpiys'ka literatura. 248 s.
- KRUTSEVYCH, T., ANDRYEYEVA, O., & BLAGIJ, O.** (2007). Vedecko-metodické základy zavádzania prostriedkov cestovného ruchu v rámci telesnej výchovy mladších školákov Gumanitar. visn. DVNZ «Pereyaslav-Hmelnickij derzh. ped. un-t im. G. S. Skovorodi », s. 105–107.
- KURKOVA P., & NEMCEK D.** (2016). Postoje študentov so zdravotným postihnutím k hodinám telesnej výchovy: Dôvody ich ľahostajnosti a preferencie voľnočasových aktivít. Journal of Physical Education and Sport, 16 (1), Art 35, pp. 222 - 229, DOI: 10.7752 / jpes.2016.01035.
- LAZER, A-G., MIHAILESCU, N.** (2018). Štúdia zameraná na koreláciu medzi úrovňou fyzického vývoja a zdravotným stavom študentov. Journal of Physical Education and Sport, 20 (5), Art 301, pp. 2029–2033.
- MARTIN, J. J. A WHALEN, L.** (2012). Sebakoncepcia a fyzická aktivita u športovcov s telesným postihnutím. Disability and Health Journal, 5 (3), s. 197–200.
- MONASTIRSKIJ, V.** (2012). Organizácia cestovného ruchu pre ľudí so zdravotným postihnutím v Lvovskom regióne. Lvov: Visnik Lvivskogo universitetu, s. 164–170.
- MOLERO, D., ORTEGA, F., VALIENTE, I., & ZAGALAZ, M.L.** (2010). Porovnávacía štúdia sebakoncepcnej pohybovej aktivity u adolescentov podľa pohlavia a úrovne pohybovo-športovej aktivity. Výzvy: Nové trendy v telesnej výchove, športe a rekreácii, 17, s. 38–41.
- MULIK, K.V.** (2016). Vlastnosti rekreačného turizmu. Harkiv: Osnovi sportivnogo turizmu v rekreacijnij dijalnosti. s. 183–192.
- PUTROV, S.Y.** (2014). Hodnota zdravia jednotlivca ako predmet filozofického poznania. Nová paradigma, 112, s. 116–122.
- RICHOK, T.** (2017). Moderné zdravotnícke technológie používané v procese adaptívnej telesnej výchovy školákov. Kyjev: Naukovij chasopis [Nacionalnogo pedagogičnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Zv. (3), s. 85–90.
- TROYANOVSKA, M.** (2018). Adaptívna fyzická kultúra. Černigiv: Nacionalnij universitet «Černigivskij kolegijum» imeni T. G. Ševčenko. 104 s.
- VINNIK, D., & ANDREEV I.** (2010). Adaptívna telesná výchova a šport. Kyjev: Olimpiys'ka literatura. 608 s.
- VOLOSHYN, I.** (2015). Adaptívny cestovný ruch na Ukrajine: problémy s bezpečnosťou a formovanie potenciálu zdrojov. Advanced Science Journal.– zv. 2015.– Číslo 4.– s. 50–53.
- Vovkanich, A.S.** (2013). Úvod do fyzickej rehabilitácie. Lvov: LDUFK. 184 s.
- ŽDANOVA, O.M., & KOTOVA, I.V.** (2014). Organizácia a metódy zdravotnej telesnej kultúry a rekreačného cestovného ruchu. Šťastie: Nadstiriya. 195 s.

Adresa: pavlenko102@ukr.net

*navštív [www.rehabilitacia.sk](http://www.rehabilitacia.sk)*