

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов
и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»
(СПБ ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»)**

Принята на заседании
Методического совета
Дата «4» сентября 2025 г.
Протокол № 57

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 20-101 от «4» сентября 2025 г.
Директор СПБ ГБУСОН-
«ЦСРИДИ Невского р-на»
_____ Л.Н. Цветкова



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Метод гидрореабилитации как часть комплексной реабилитации лиц с
заболеваниями центральной нервной системы и опорно-двигательного
аппарата»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 18 до 60 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:

Потыкевич Евгения Вячеславовна,
заведующий отделением
адаптивной физической культуры
инвалидов трудоспособного возраста

**Санкт-Петербург
2025**

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность.....	3
1.3. Отличительные особенности программы	4
1.4. Целевая группа.....	4
1.5. Цель и задачи программы.....	4
1.6. Планируемые результаты	4
1.7. Особенности проведения занятий.....	4
2. Содержание программы	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание учебного плана	6
2.3. Календарный учебный график	7
2.4. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы.....	7
Список использованных источников литературы	12

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Оздоровительно-коррекционная направленность с элементами адаптивной физической культуры, реализуемая в водной среде для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы (далее – с заболеваниями ОДА и ЦНС).

1.2. Актуальность

В современных условиях проблема заболеваний центральной нервной системы (ЦНС) и опорно-двигательного аппарата (ОДА) является одной из самых значимых в сфере медицины и социального обслуживания населения в связи со следующими факторами:

1. Рост заболеваемости: увеличение числа получателей социальных услуг с неврологическими нарушениями и патологиями опорно-двигательного аппарата, рост хронических заболеваний;
2. Социально-демографические факторы: увеличение числа людей с инвалидностью, старение населения;
3. Качество жизни: значительное снижение функциональных возможностей инвалидов и их социальной адаптации.

В условиях растущего числа людей с инвалидностью метод гидрореабилитации приобретает особую актуальность. Он востребован и эффективен для восстановления после инсультов, инфарктов, травм и других заболеваний, влияющих на центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и общее состояние здоровья человека.

Заболевания ОДА и ЦНС требуют особого подхода к физическим нагрузкам.

Гидрореабилитация отличается мягким, но последовательным воздействием на организм, что делает данный метод доступным в работе с людьми неготовыми и неспособными к определенным усилиям и нагрузкам. Водная среда создает оптимальные условия для развития мышечного тонуса и координации движений.

Занятия в водной среде способствуют:

- минимизации нагрузки на суставы и позвоночник;
- созданию оптимальных условий для развития мышечного тонуса;
- улучшению координации движений;
- улучшению самочувствия в целом.

Программа по применению метода гидрореабилитации включает в себя комплекс мероприятий, направленных на восстановление и компенсацию нарушенных функций организма. Особенности метода заключаются в следующем:

- воздействие водной среды на все системы организма;
- возможность проведения занятий в индивидуальном и групповом форматах;
- разнообразие упражнений и техник, адаптированных под конкретные потребности каждого пациента;
- сочетание физических упражнений с элементами психотерапии и социальной адаптации.

Метод гидрореабилитации может быть эффективным дополнением к другим методам реабилитации, помогая достичь более высоких результатов в восстановлении здоровья и улучшении качества жизни людей с инвалидностью.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы являются:

1. Использование специфических свойств водной среды (гидростатическое давление, сопротивление воды);
2. Индивидуальный подход к дозированию нагрузки;
3. Сочетание общеукрепляющих и специальных упражнений;
4. Применение поддерживающих средств (надувные пояса, нарукавники);
5. Контроль температуры воды (28-30°C);
6. Регулярный мониторинг состояния занимающихся.

1.4. Целевая группа

Лица с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, лица, имеющие диагноз – рассеянный склероз, мышечная гипотония, нарушения координации движений, неврологические расстройства (инсульт и др.).

Возраст: 18-60 лет

Группа здоровья: III-IV

Уровень подготовки: любой

Медицинские показания: отсутствие противопоказаний к занятиям в воде.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: восстановление нарушенных функций организма и улучшение качества жизни лиц с заболеваниями ОДА и ЦНС посредством занятий в водной среде.

Задачи:

1. Образовательные: освоение техники выполнения упражнений в воде.
2. Развивающие:
 - повышение общей выносливости и гибкости;
 - улучшение мышечного тонуса и координации движений;
 - укрепление сердечно-сосудистой системы.
3. Воспитательные: формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

1.6. Планируемые результаты

1. Физические: улучшение мышечного тонуса, увеличение объема движений;
2. Функциональные: нормализация работы сердечно-сосудистой системы;
3. Психологические: повышение уверенности в себе, снижение тревожности;
4. Социальные: улучшение качества жизни, расширение социальных контактов;
5. Когнитивные: улучшение концентрации внимания и памяти.

1.7. Особенности проведения занятий

Структура занятий:

Продолжительность: 45-60 минут;

Частота: 2-3 раза в неделю;

Температура воды в бассейне: 28-30°C.

Основные требования/условия проведения занятий:

- Обязательное медицинское сопровождение в рамках социальной услуги «Систематическое наблюдение за получателем социальных услуг в целях выявления отклонений в состоянии его здоровья»;
- Индивидуальный подход к каждому участнику, с учетом текущего заболевания, что позволяет учитывать уникальные потребности, возможности и контексты жизни каждого человека. Это способствует более эффективному достижению поставленных целей;
- Постепенное увеличение нагрузки с учетом принципа динамичности, что позволяет давать всё более трудные задания по мере выполнения предыдущих, в нарастании объёма и интенсивности нагрузок;
- Использование поддерживающих средств (пояса, доски, нудлы и другие);
- Регулярный контроль состояния для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Осуществляется перед выполнением двигательного задания и после него путём измерения частоты пульса, а также визуальных наблюдений;
- После каждого занятия проводится анализ эффективности упражнений (оценка результатов), выявление возможных проблем и определение путей их решения;
- В программе гидрореабилитации важно учитывать пол, возраст, компенсаторные резервы, вид и давность основной патологии, сопутствующие заболевания, получаемую базовую терапию и другие методы реабилитационного воздействия при оценке нагрузок;
- Применение избыточной нагрузки может не только снизить терапевтический эффект от гидротерапевтического воздействия, но и привести к срыву компенсаторно-приспособительных механизмов.

Методические указания:

- Занятия проводить в теплом лечебно-оздоровительном бассейне (температура воды 28-30 гр.);
- Обеспечить страховку и поддержку;
- Контролировать темп и ритм выполнения упражнений;
- Учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося;
- Регулярно корректировать программу в зависимости от прогресса.

Противопоказания к занятиям: острые воспалительные процессы, обострение хронических заболеваний, сердечно-сосудистые патологии, индивидуальная непереносимость.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретический блок	10	10	-	Тестирование
1.1.	Основы безопасности в бассейне	2	2		Беседа
1.2.	Свойства водной среды	2	2		Опрос
1.3.	Анатомо – физиологические основы	2	2		Беседа

1.4.	Методы самоконтроля	2	2		Практическое задание
1.5.	Профилактика травм	2	2		Беседа
2	Практический блок	180	10	170	Текущий контроль
2.1.	Адаптационный период	30	2	28	Наблюдение
2.2.	Базовые упражнения	60	4	56	Выполнение упражнений
2.3.	Специальные упражнения	60	4	56	Практические задания
2.4.	Совершенствование навыков	30		30	Практические задания
3	Контрольный блок	4		4	Итоговый контроль
Итого		210	20	190	

2.2. Содержание учебного плана

Месяц 1-3 (Адаптационный период):

Разминка:

Дыхательные упражнения

Суставная гимнастика

Основная часть:

- Упражнения для верхних конечностей
- Работа с поддерживающими средствами

Простые плавательные движения

Заключительная часть:

Расслабляющие упражнения

Дыхательные техники

Месяц 4-6 (Развитие координации):

Разминка:

Динамическая растяжка

Специальные упражнения

Основная часть:

Упражнения на равновесие

Координационные комплексы

Заключительная часть:

Свободное плавание

Дыхательные практики

Месяц 7-9 (Укрепление мышц):

Разминка:

Активная растяжка

Подготовительные упражнения

Основная часть:

Силовые упражнения

Работа с инвентарем

Заключительная часть:
Плавательные упражнения
Растяжка

Месяц 10-12 (Совершенствование):

- **Разминка:**
 - Комплексные движения
 - Подготовительные упражнения
- **Основная часть:**
 - Интервальные тренировки
 - Совершенствование техники
- **Заключительная часть:**
 - Релаксационные техники
 - Дыхательные упражнения

2.3. Календарный учебный график

Месяц	Тема занятий	Количество часов	Форма занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1 — 2	Адаптационный период	60	Групповая - индивидуальная	210	2 раза в неделю от 30 до 60 минут
4 — 6	Развитие координации	60	Смешанная		
7 — 9	Укрепление мышц	60	Групповая - индивидуальная		
10 — 12	Совершенствование	60	Индивидуальная		

2.4. Формы, методы, приемы обучения и оценочные материалы

2.4.1. Организационно-педагогические формы работы

Основные формы организации учебного процесса:

Групповые занятия (4-6 человек):

Малые группы для эффективной страховки
Взаимопомощь участников
Коллективные упражнения
Совместные тренировки

Индивидуальные занятия:

Коррекционная работа
Работа с особыми случаями

Контроль сложных упражнений
Персональные рекомендации

Фронтальные занятия:

Общие инструктажи
Разминка группы
Заключительные упражнения
Демонстрационные занятия

2.4.2. Педагогические методы обучения

Практические методы:

Выполнение упражнений в воде
Работа с поддерживающими средствами
Плавательные техники
Практические демонстрации
Метод строго регламентированного упражнения

Наглядные методы:

Показ упражнений
Схемы выполнения

Словесные методы:

Объяснения техники
Устные указания
Комментарии выполнения
Беседа о технике безопасности
Инструкции по самоконтролю

2.4.3. Педагогические приемы обучения

Поэтапное обучение:

От простого к сложному
Постепенное увеличение нагрузки
Индивидуальный темп освоения
Повторение пройденного материала
Закрепление навыков

Контрольные приемы:

Самоконтроль выполнения
Взаимный контроль
Контроль инструктора
Регулярные проверки

2.4.4. Система оценки результатов

Критерии оценки:

Физическое состояние:

Мышечный тонус
Координация движений
Выносливость
Равновесие

Практические навыки:

Техника выполнения
Самостоятельность

Безопасность
Правильность движений
Ритмичность выполнения

Психологические показатели:

Уверенность
Мотивация
Эмоциональное состояние
Адаптация
Самоконтроль

2.4.5. Система контроля и оценивания

Текущий контроль:

Наблюдение за техникой
Оценка выполнения упражнений
Самоконтроль
Ведение дневника занятий

Промежуточный контроль:

Тестирование физических показателей
Анализ динамики
Корректировка программы
Индивидуальные консультации
Оценка прогресса

Итоговый контроль:

Оценка достигнутых результатов
Составление рекомендаций
Заключительный анализ
Выдача индивидуальных рекомендаций

2.4.6. Формы фиксации результатов

Документация:

Диагностическая карта:

Отслеживание прогресса
Новые цели
Динамика развития
Индивидуальные показатели

Итоговая документация:

Протокол тестирования
Рекомендации по дальнейшим занятиям
Заключение специалиста
Индивидуальный план
Отчет о результатах

2.4.7. Методические рекомендации

Принципы обучения:

Индивидуальный подход
Систематичность
Последовательность

Доступность
Наглядность
Безопасность
Учет противопоказаний

Условия эффективности:

Регулярность занятий
Соблюдение режима
Постоянный контроль
Корректировка нагрузки
Учет индивидуальных особенностей
Создание комфортной атмосферы
Обеспечение страховки

2.4.8. Оценочные материалы

Диагностические инструменты:

Методики оценки координации

1. Методика «Балансометрия в водной среде»

Тест №1 «Удержание равновесия»

Выполнение: удержание позиции стоя у бортика с закрытыми глазами
Критерии оценки: время удержания, количество потерь равновесия
Оборудование: секундомер, бортик бассейна

2. Методика «Координационная серия»

Тест №2 «Комплекс согласованных движений»

Выполнение: последовательное выполнение координационных упражнений с инвентарём
Критерии: точность движений, синхронность, время выполнения
Оборудование: нудлы, доски

3. Методика «Динамическое равновесие»

Тест №3 «Перемещение в воде»

Выполнение: изменение направления движения с сохранением баланса
Критерии: точность траектории, скорость выполнения
Оборудование: поддерживающие средства

Шкалы самооценки

1. Психологическая шкала «Самочувствие в воде»

Параметры оценки:

Физическое состояние (1-10 баллов)
Эмоциональный фон (1-10 баллов)
Уверенность в воде (1-10 баллов)

2. Функциональная шкала «Самоконтроль»

Компоненты оценки:

Сложность выполняемых упражнений
Качество техники исполнения
Способность к самокоррекции

Карты наблюдения

1. Карта индивидуального развития

Параметры мониторинга:

Техника выполнения упражнений
Безопасность движений
Самоконтроль
Взаимодействие с группой

2. Карта техники выполнения**Критерии оценки:**

Правильность движений
Ритмичность выполнения
Синхронность
Точность исполнения

Порядок проведения оценки**1. Этапы оценивания****Входной контроль**

Первичное тестирование
Составление индивидуального плана

Текущий контроль

Регулярные наблюдения
Корректировка нагрузки

2. Итоговый контроль**Анализ результатов**

Сравнение с начальными показателями
Оценка динамики

Составление рекомендаций

Дальнейшие занятия
Домашние задания

Список литературы

1. Агеевец В.У., Мосунов Д.Ф. Проблема взаимоотношений человека и воды // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 6(124). С. 7–12. 2.
2. Бойко А.Н. Немедикаментозные методы лечения и образ жизни при рассеянном склерозе / А.Н. Бойко, М.Е. Гусева, С.А. Сиверцева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 240 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 45с.
4. Волкова Е.А., Плаксин А.Н., Федорова П.С. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические материалы. / Авторы-составители: Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 28 с. [Электронный ресурс] <http://kpni76.ru/pic/userfile/files/Гидрореабилитация.pdf>
5. Клеменов, А.В. Обратная ходьба как методика нейрореабилитации / А.В. Клеменов // Вестник восстановительной медицины. – 2018. - №2. - С. 108-112.
6. Осадчая, Е. К. Эффективность применения гидрокинезиотерапии у детей раннего возраста с синдромом мышечной гипотонии / Е. К. Осадчая, Н. В. Лунина // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – Т. 1. – № 3.
7. Симоненко, В.Б., Цоколов, А.В., Фисун, А.Я. Функциональная диагностика. – М.: Изд-во «Медицина», 2005. – 304 с.
8. Трифонов С.В. Плавание как средство реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 6 апреля 2022 года. В 3 т. (6 апреля 2022 г.). Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. С. 89–92.
9. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 228-293с.