Научная статья
Original article
УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Фахретдинова Алия Тагировна, студентка 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com.
Гамбурцев Сергей Даниелович, студент 3 курса, группы 21М, факультета Управления недвижимостью и права, ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru
Нагейкина Светлана Вячеславовна, доцент, заслуженный мастер спорта ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству» (105064 Россия, г. Москва, ул. Казакова, д. 15), тел. +7 968 884-98-62, Sveti-2000@yandex.ru

Aliya Tagirovna Fahretdinova, 3rd year student, group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 925 333-20-53, adanina73@gmail.com.
Gamburtsev Sergey Danielovich, 3rd year student, Group 21M, Faculty of Real Estate Management and Law, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 965 291-29-98, sergeygamburtsev@yandex.ru.

Nageikina Svetlana Vyacheslavovna, Associate Professor, Honored Master of Sports, State University of Land Management (15 Kazakova str., Moscow, 105064 Russia), tel. +7 968 884-98-62, Sveti-2000@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена адаптивной физической культуре (АФК) для студентов с ограниченными возможностями здоровья. АФК представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями, подчёркивая важность АФК для студентов с инвалидностью, помогая преодолевать психологические барьеры, улучшая ощущение полноценной жизни и формирует осознание важности личного вклада в физическое развитие.

Annotation: The article is devoted to adaptive physical education (AFC) for students with disabilities. AFC is a complex of sports and recreation activities aimed at rehabilitation and social adaptation of people with disabilities. The author emphasizes the importance of AFC for students with disabilities, helps to overcome psychological barriers, improves the feeling of a full life and creates awareness of the importance of personal contribution to physical development.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация, социальная адаптация, физическая активность, образование, здоровье

Keywords: adaptive physical education, students with disabilities, rehabilitation, social adaptation, physical activity, education, health

Ежегодно около 20% поступающих в ВУЗы первокурсников попадают под наблюдение врачей и зачисляются в специальную медицинскую группу из-за диагностированных заболеваний. Рост числа студентов с инвалидностью и рекомендациями по ограничениям физической активности обусловлен негативными экологическими и прочими внешними факторами.

Физическая культура играет значительную роль в формировании личности, обучая выносливости и способствуя взрослению. Она важна как для обычных студентов, так и для тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями. АФК помогает преодолевать психологические барьеры, улучшает ощущение полноценной жизни и формирует осознание важности личного вклада в физическое развитие. Регулярные занятия АФК значительно расширяют функциональные возможности студентов с инвалидностью, улучшая состояние опорно-двигательного аппарата и позитивно влияя на психику. Вопрос адаптации таких студентов к физическим нагрузкам актуален для всех вузов и требует решения на протяжении всего учебного периода.

Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья способствует:

- Пониманию собственных физических возможностей.
- Преодолению физических и психологических барьеров, мешающих полноценной жизни.
- Стремлению вести здоровый образ жизни.
- Желанию улучшать свои навыки и физические возможности.
- Способности адаптироваться в обществе.

Целью АФК является не только улучшение физической подготовки, но и социализация студентов с ограниченными возможностями, повышение качества их жизни, наполнение её новыми эмоциями, знакомствами и общением. Организация занятий адаптивной физкультурой для студентов с инвалидностью значительно отличается от стандартных программ и имеет свои особенности.

Курс для студентов специальной медицинской группы предполагает теоретическое изучение, практические занятия и адаптивную физическую активность. Занятия АФК должны начинаться с подготовительного периода,

продолжительность которого зависит от состояния здоровья студента. Далее следует основной период, в котором 30% времени уделяется лечебной физической культуре (ЛФК), 60% — специальной подготовке и 10% — занятиям ЛФК с полным медицинским обследованием. Программа АФК ограничивает упражнения на развитие силы и выносливости и завершается переходным периодом, направленным на постепенное снижение нагрузок и улучшение технических навыков.

Обучение адаптивной физической культуре зависит от диагноза студента. Например, для студентов с ограничением по зрению необходимо обеспечить ровное и гладкое покрытие в спортивном зале, звукопоглощающие потолки и акустическую изоляцию. Эффективность занятий определяется структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью тренировок, а также индивидуальным подходом к выбору упражнений. При ДЦП внимание уделяется развитию мышц, суставов, координации движений, а также зрению и речи. Профилактические меры направлены на общее улучшение самочувствия, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Многие вузы уже внедрили курсы АФК, однако быстрое развитие этой дисциплины и её включение в образовательные программы породили множество трудностей. Основные проблемы включают:

- Отсутствие социально-экономических условий.
- Недостаточное понимание важности АФК среди государственных деятелей.
- Не приоритетность совершенствования физической культуры и спорта для студентов с ограниченными возможностями.
- Недостаток условий для привлечения студентов-инвалидов к занятиям спортом.
- Низкий уровень профессионализма среди тех, кто обучает АФК.
- Недостаток интереса к спорту среди самих студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Все эти факторы препятствуют развитию АФК в вузах. Решение этих проблем важно, поскольку физическая активность необходима не только здоровым студентам, но и студентам с ограниченными возможностями. Повышение эффективности занятий АФК позволит улучшить качество социальной практики, образования и системы реабилитации студентов, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе. Преподавателям необходимо постоянно изучать новые методики обучения, проводить аттестации, пересматривать нормативы и задания, чтобы учитывать различные диагнозы студентов и создавать эффективные программы.

Литература

1. Кочура, А. С. Адаптивная группа в ВУЗе. Особенности занятий физической культурой / А. С. Кочура, Д. Д. Низамова // Наука и образование: новое время. - 2019. - № 2(31). - С. 392-395.

2. Матявина, С. И. роль адаптивной физической культуры в состоянии здоровья студентов в вузах / С. И. Матявина // Альманах молодой науки. -2021. - № 3(42). - С. 13-15.

3. Мунтян, С. И. Адаптивная физическая культура как особое средство физической реабилитации / С. И. Мунтян // Modern Science. - 2022. - № 122. - С. 134-136.

4. Найданов, В. С. Развитие адаптивной физической культуры и других адаптивных видов спорта в России / В. С. Найданов, А. Ф. Найданова // Инновации. Наука. Образование. - 2020. - № 23. - С. 1623-1627.

References

1. Kochura, A. S. Adaptive group at the university. Features of physical education classes / A. S. Kochura, D. D. Nizamova // Science and education: new time. - 2019. - № 2(31). - Pp. 392-395.

2. Matyavina, S. I. the role of adaptive physical culture in the state of health of students at universities / S. I. Matyavina // Almanac of young science. -2021. - № 3(42). - Pp. 13-15.

3. Muntyan, S. I. Adaptive physical culture as a special means of physical rehabilitation / S. I. Muntyan // Modern Science. - 2022. - No. 122. - pp. 134-136.

4. Naidanov, V. S. The development of adaptive physical culture and other adaptive sports in Russia / V. S. Naidanov, A. F. Naidanova // Innovation. Science. Education. - 2020. - No. 23. - pp. 1623-1627.