

*Алимагомедова И.В. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья// Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 612-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796.015.12**

**Алимагомедова Имара Валиховна**

студентка 4 курса, педагогический факультет

*Научный руководитель:* Мхце Б. А., старший преподаватель

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»

г. Ставрополь, Российская Федерация

e-mail: [imara.alimagomedova.98@mail.ru](mailto:imara.alimagomedova.98@mail.ru)

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ  
СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* Адаптивная физическая культура является составной частью медицинского восстановления студентов с отклонениями в здоровье, способ регулярной функциональной терапии, который использует физические упражнения для сохранения телесно-двигательных возможностей обучающегося, открытия его внутренних резервов в лечении заболевания, которое было вызвано вынужденной гиподинамией.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, студенты с нарушением здоровья, лечебная физическая культура.

**Alimagomedova Imara Valikhovna**

4 year student, Faculty of Education

Academic Supervisor: Mkhtse B. A., Senior Lecturer

GBOU VO "Stavropol State Pedagogical Institute"

Stavropol, Russian Federation

## **ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES**

*Abstract:* Adaptive physical education was created. Adaptive physical education is a medical exercise that uses physical exercises to save physical and motor capabilities when it opens up internal reserves in lesions that were caused by forced hypodynamics.

*Key words:* adaptive physical education, students with health problems, therapeutic physical education.

В вузы России, ежегодно поступают около 0,14% студентов, которых врачи определили в специальную медицинскую группу, на основании поставленных диагнозов.

По данным Росстата, в 2017/18 учебном году на программы высшего образования были зачислены 6,9 тыс. студентов-инвалидов, на программы среднего профессионального образования — 8,3 тыс. инвалидов. Для сравнения: до этого в среднем ежегодно с 2008 года в вузы поступали 5,9 тыс. инвалидов, в среднеспециальные учебные заведения — 5,3 тыс. инвалидов.

В чем причина этого? Повышенная инвалидность среди студентов вызвана вредными факторами окружающей среды, сложностью производственных процессов и военными конфликтами.

Физическое воспитание - это вид обучения, который учит выносливости и движениям и позволяет овладеть физическими знаниями и навыками. Физическое воспитание и спорт очень важны для студентов с ограниченными возможностями, так как это этап развития и превращения в человека.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это программа, которая содержит комплекс спортивных и оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление и адаптацию людей с ограниченными возможностями к их привычной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознание личного вклада в социальное развитие общества. Студент, который регулярно занимается адаптивным физическим воспитанием, улучшает свою костно-мышечную систему, и это также влияет на позитивные чувства и состояние психики. Актуальной проблемой для всех университетов страны является адаптация этих студентов к физической активности, которая требует решения на протяжении всех лет обучения.

Адаптивное физическое воспитание помогает студентам с ограниченными возможностями сформировать: понимание своих физических способностей; способность адаптироваться в обществе; формирование у студентов-инвалидов поддерживать здоровый образ жизни; способность преодолевать физические и психологические барьеры для здоровой жизни; стремление улучшить свои физические способности и их навыки.

Улучшение навыков физической подготовки является одной из целей адаптивного физического воспитания, а также социализации студента с инвалидностью, улучшения качества жизни человека, насыщения жизни новыми позитивными чувствами, общения, знакомства и т. д [3].

Занятия и весь учебный процесс адаптивного физического воспитания для студентов с ОВЗ значительно отличается от стандартной программы физического воспитания в вузах и имеет свою специфику. Для студентов частной группы в программу курса входят: изучение практических и теоретических предметов и адаптивная физическая активность.

Продолжительность адаптированных занятий по физическому воспитанию, которые начинаются с подготовительного периода, зависит от состояния студента. Далее следует основной период: 0,1% для лечебной физической культуры (ЛФК) с полным медицинским обследованием, 0,3% для ЛФК и 0,6% для специальной подготовки. В последнем переходном периоде, основной задачей является постепенное снижение нагрузки и совершенствование технологий.

В зависимости от сложности диагноза, для студентов с ограниченными возможностями предъявляются различные требования к обучению АФК. Например, для обучения студентов с нарушениями зрения поверхность покрытия в тренажерном зале должна быть ровной и гладкой, а также необходимо обеспечить звукопоглощающие потолки и звукоизоляцию. В зависимости от индивидуальных подходов к выбору физических упражнений, частоты и продолжительности занятий, последовательность и структура движений определяют эффективность физических упражнений. При церебральном параличе он уделяет

внимание не только развитию мышц, суставов и координации движений, но и зрению, речи и других проблем со здоровьем, обнаруженных профилактической задачей является осуществление мер, направленных на улучшение общего благополучия человека, увеличение силы и возможностей, а также повышение иммунитета [1].

Во многих вузах Российской Федерации в наше время реализуются курсы АФК. Однако относительно активное развитие этой специализации и ее включение в образовательные программы высших учебных заведений привело ко множеству трудностей и противоречий, возникающих из-за недостаточного уровня развития этой программы, ее методологии, принципов и т. д.

Выделяют несколько причин недостаточного развития программы АФК для студентов с ограниченными возможностями:

— Улучшение физического воспитания и спорта для студентов с ограниченными возможностями не является приоритетом для государства;

— Отсутствие желания заниматься спортом среди студентов с ограниченными возможностями.

— Нет условий для привлечения студентов с ограниченными возможностями к спорту;

— Недостаточный профессионализм для тех, кто обучает адаптивному физическому воспитанию, и отсутствие медицинского образования для них;

— Отсутствие социально-экономических условий для выполнения данной задачи;

— Недостаточное понимание важности адаптивного физического воспитания среди российских государственных деятелей.

Для достижения высокого уровня развития АФК среди вузов России все эти причины препятствуют. Поскольку физическая активность необходима не только здоровым ученикам, но и учащимся с ограниченными возможностями, важной задачей является решение этих факторов [2].

Чтобы поднять уровень физической культуры, образования и всей системы комплексной реабилитации студентов с проблемами здоровья на новый качественный уровень социальной практики, повысить уровень жизни и общения в обществе, необходимо повысить эффективность занятий АФК. Преподаватели в вузах, имеющих студентов с различными диагнозами, должны периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересмотра критериев и заданий, поскольку работа с такими студентами требует постоянной осведомленности, внимательности и терпимости.

#### **Список использованной литературы:**

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре//Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.
2. Курдыбайло С.Ф., Евсеев, С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре//Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2004. -184 с.
3. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. – М. Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.;

*Дата поступления в редакцию: 25.12.2019 г.*

*Опубликовано: 31.12.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2019*

*© Алимагомедова И.В., 2019*