

Орманджи М.В.,

студент

2 курс, юридический факультет

СФ УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

Научный руководитель: Крылов В.М.

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

Аннотация: В данной статье рассматривается явление адаптивной физической культуры. В ходе исследования было рассмотрено ее влияние на жизнь и здоровье студентов, имеющих ограниченные возможности развития. Были выделены ключевые возможности, расширению которых способствуют занятия адаптивной физической культурой. Изучена проблема реализации программ адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровье, адаптивная физическая культура, физическая активность, студенты

Ormanji M.V.

2nd year student, GOS group 21 SF UUNiT

Krylov V.M.

physical education teacher of KFV SF UUNiT

Russia, Sterlitamak, Republic of Bashkortostan

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE: OPPORTUNITIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Annotation: This article examines the phenomenon of adaptive physical culture. The study examined its impact on the lives and health of students with limited opportunities for development. The key opportunities that adaptive physical culture promotes were identified. The article also explores the challenges of implementing adaptive physical culture programs in higher education institutions in the Russian Federation.

Keywords: health, adaptive physical education, physical activity, students.

Одной из наиболее актуальных тем современного мира по сей день остается физическое развитие, его влияние на жизнь и здоровье, а также приобщение к нему населения, начиная с раннего возраста. Множество исследователей в научном обществе Российской Федерации вовлечены в работу по разработке и реализации программ, способствующих повышению популярности занятий физической культурой. Однако, актуальным остается вопрос приобщения к физическому развитию жителей, обладающих ограниченными возможностями развития, в особенности студентов.

На сегодняшний день в Российской Федерации свыше 11 миллионов граждан имеют ограниченные возможности здоровья. Среди них зарегистрировано более 3 миллионов студентов [4]. Ежегодно фиксируется рост числа студентов, зачисляющихся в специализированные группы по медицинским показаниям. Среди них лица, имеющие подтвержденную инвалидность и лица, получившие медицинские рекомендации по состоянию здоровья.

Физическая культура является основой для укрепления здоровья, повышения выносливости организма, воспитания в человеке качеств, способствующих его становлению как личности. Занятия физической

культурой необходимы студентам, в особенности учащимся учебных заведений, который имеют ограниченные возможности развития.

На сегодняшний день программы адаптивной физической культуры рекомендуются министерствами здравоохранения и просвещения к реализации во всех учебных заведениях Российской Федерации. Однако, наблюдается как нехватка квалифицированных кадров, имеющих право и способность реализовывать данные программы, так и технических возможностей для их реализации.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура помогает преодолевать психологические барьеры, улучшает ощущение полноценной жизни и формирует осознание важности личного вклада в физическое развитие [1]. Регулярные занятия адаптивной физической культурой расширяют возможности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Специалисты в области медицины выделяют улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и психического состояния, как результат занятий адаптивной физической культурой.

Исследователи выделяют, что занятия адаптивной физической культурой у студентов с ограниченными возможностями здоровья способствуют следующим изменениям:

1. Повышению стремления к ведению здорового образа жизни.
2. Полноценному пониманию своих реальных физических способностей.
3. Развитию способностей самостоятельного преодоления психологических и физических барьеров, связанных с ощущением собственной уязвимости.

4. Повышению способности к адаптации в обществе путем обретения уверенности в собственных силах.

5. Повышению желания совершенствовать свои навыки, включаться в всестороннее развитие и улучшать условия своей жизни [3].

Программа адаптивной физической культуры для студентов предполагает обретение теоретических знаний, необходимых для обеспечения безопасного занятия активностью, а также организацию адаптивных практических занятий, соответствующих государственным стандартам и индивидуальным потребностям всех учащихся [2].

Специалист, осуществляющий работу по реализации программы адаптивной физической культуры, должен придерживаться предварительно созданного плана работ. Занятия должны начинаться с этапа предварительной подготовки, который осуществляется в индивидуальном порядке для каждого студента, входящего в медицинскую группу, и который соответствует требованиям состояния здоровья студента. Затем, следуя плану программы, осуществляется переход на следующий этап – основной период. На данном этапе студенты привлекаются к практическим занятиям адаптивной физической культуры под руководством специалиста, который следует установленному индивидуальному плану для каждого обучающегося. Стандартный план занятий предполагает следующее разделение нагрузки на студента:

1. 30% времени уделяется лечебной физической культуре.
2. 60% времени уделяется специальной физической подготовке.
3. 10% времени уделяется занятиям под наблюдением медицинских работников, осуществляющих полное медицинское обследование [1].

Заключительный этап программы – снижение нагрузок, проведение обследования состояния здоровья студентов, оценка обретенных технических навыков.

Эффективность занятий определяется структурой движений, последовательностью, частотой и продолжительностью тренировок, а также индивидуальным подходом к выбору упражнений.

Многие высшие учебные заведения в Российской Федерации уже внедрили адаптивную физическую культуру в образовательные программы, однако полноценная её реализация является затруднительной исходя из следующих факторов:

1. Отсутствие приоритетности совершенствования физической культуры внутри учебного заведения.
2. Низкий уровень заинтересованности специалистов учебных заведений в осуществлении программ адаптивной физической культуры.
3. Низкий уровень заинтересованности студентов с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом.
4. Недостаток квалифицированных специалистов, способных эффективно реализовывать программы адаптивной физической культуры.

Данные факторы затрудняют продвижение к массовому использованию занятий адаптивной физической культурой в высших учебных заведениях. Решение существующих проблем в короткие сроки важно, потому как в физическом развитии нуждаются все студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья. Популяризация занятий адаптивной физической культурой в высших учебных заведениях поможет улучшить систему реабилитации студентов, даст им возможность наладить уровень своей жизни, улучшить навыки и расширит возможности социального взаимодействия.

Список использованных источников и литературы

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. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации. [Электронный ресурс] URL: https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/ Дата обращения: 06.02.2026