

Казарян Рубик Гарникович

студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Аннотация: целью статьи является анализ эффективности физической культуры применительно к студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Автор изучает теоретические основы данного вопроса, её практическую значимость и анализирует полученные данные.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, вузы, лица с ОВЗ, физические упражнения, инвалидность, адаптивная физическая культура.

Результаты исследования и их обсуждение.

Физическая культура жизненно необходима лицам с ОВЗ, поскольку это улучшает не только их физическое состояние, но и эмоциональное. Однако следует быть осторожным и учитывать все особенности организма. Адаптивная физическая культура представляет собой вид физических нагрузок для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [1; 3].

Однако следует отметить, что АФК и спорт для людей с ОВЗ на данный момент несовершенны и имеют ряд проблем: многие политические и общественные деятели не понимают всей серьезности проблемы; развитие адаптивной физической культуры не является приоритетной задачей спортивных организаций; отсутствие адаптированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря,

необходимого для занятий; отсутствие профессиональных тренеров для работы с людьми с ограниченными возможностями.

Лечебная физическая культура – это составная часть реабилитации. ЛФК состоит из физических упражнений, направленных на поддержание жизнедеятельности, а также предупреждение и лечение болезней. Она включает: физические упражнения; массаж; закаливание; физические трудовые действия и т.д. [2; 5].

Эффективность упражнений зависит от их правильного подбора, интенсивности и техники выполнения. Важно иметь в виду, что первые тренировки должны проходить с минимальной нагрузкой, а приступать к выполнению физических упражнений можно не ранее, чем через 2 часа после приема пищи.

Доказано: чем чаще студенты с ОВЗ занимаются физкультурой и спортом, тем лучше их эмоциональное состояние. В противном случае наблюдается продолжительное пессимистическое настроение, депрессия [4].

Разработаны общеукрепляющие упражнения для студентов с ОВЗ, связанными с нарушением деятельности опорно-двигательного аппарата, которые включают следующие упражнения: медленное «заведение» рук в прямом положении назад, стремясь соединить руки сзади; смыкание пальцев рук «в замок» перед собой, с последующим «выворачиванием» ладоней; заведение согнутой руки в локте в область затылка, с давлением на нее другой руки; повороты туловища из стороны в сторону; маховые движения рук в горизонтальной и вертикальной плоскостях; вращение туловища вправо и влево; наклоны вперед с опусканием рук вниз; поднятие рук перед собой и вращение кистей вправо-влево; попередное напряжение и расслабление мышц брюшного пресса. Все упражнения делать медленно и аккуратно, не допуская боли.

Для определения осведомленности в вопросах физической подготовки лиц с ОВЗ, был проведен опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова очной формы обучения.

Для начала следует рассмотреть, насколько респонденты знакомы с проблемами лиц с ОВЗ. Для этого был задан вопрос, имеются ли у студентов знакомые

с ограниченными возможностями здоровья. Результаты можно рассмотреть на рисунке 1.

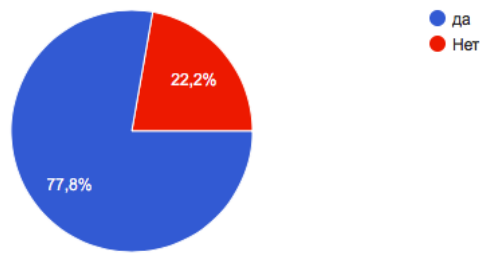


Рис. 1. Количество респондентов, имеющих знакомых с ОВЗ

Можно сделать вывод, что большая часть опрошенных знакомы с имеющими ограниченными возможностями здоровья.

Далее был задан вопрос, делают ли их знакомые с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения.

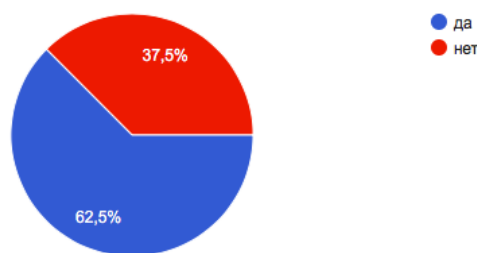


Рис. 2. Заинтересованность лиц с ОВЗ в физических нагрузках

Полученные данные приводят к выводу, что большая часть знакомых респондентов занимаются физической культурой, что является положительным фактором. Однако следует отметить, что 37,5% не занимаются физическими упражнениями. Данный фактор может негативно сказаться на жизнедеятельности лиц с ОВЗ, на их физическом и психоэмоциональном состоянии.

Далее опрошенным был задан вопрос «Какие виды тренировок, на ваш взгляд, более полезны для людей с ОВЗ?». Результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 3.



Рис. 3. Полезные тренировки для лиц с ОВЗ, по мнению опрошенных

Исходя из представленных данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных имеют правильное представление о физических нагрузках людей с ОВЗ. Как отмечалось ранее, действительно, физические нагрузки для данной категории граждан подбираются индивидуально, поскольку необходимо учитывать все их особенности.

Далее был задан вопрос о заинтересованности государства к проблемам людей с ограниченными возможностями. Результаты опроса представлены на рисунке 4.



Рис. 4. Заинтересованность госструктур в развитии физической подготовки лиц с ОВЗ

Исходя из представленных данных, более 50% респондентов считают, что государство заинтересовано в проблемах лиц с ОВЗ, но не в полной мере. Тогда им было предложено аргументировать свою точку зрения. Среди аргументов были следующие: «существует не так много программ для людей с ОВЗ»; «отсутствие индивидуального подхода»; «недостаточность финансовой помощи людям с ограниченными возможностями здоровья»; «недостаточное количество специальных физкультурно-спортивных учреждений для лиц с ОВЗ».

Заключение. Опрошенные студенты имеют достаточно четкое понимание, как должна быть выстроена организация физических упражнений для лиц с ОВЗ. Многие респонденты обозначили проблемы, на которые следует обратить пристальное внимание. Таким образом, физическая культура жизненно необходима студентам с ОВЗ, поскольку улучшает их физическое и эмоциональное состояние.

Список литературы

1. Александров С.Г. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой студентов вузов / С.Г. Александров // Интеллектуальный капитал и цифровая трансформация общества: сб. научн. статей Минского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова. Сер. «Научные труды». – Минск: Минский филиал РЭУ имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 22–28.

2. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования: исторический опыт и инновации: сб. материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149.

3. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.

4. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сб. научн. статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 48–53.

5. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.