

Сурков Артем Игоревич

студент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: в статье рассмотрено применение адаптивной физической культуры как социальной деятельности студентов с ограниченными возможностями. Проведено исследование и опрос среди студентов на тему нынешнего состояния развития адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, здоровье, социализация.

Результаты исследования отражают роль адаптивной физической культуры в обществе. Установлена оценка студентами вузов роли и необходимости введения адаптивной физической культурой. Оценена степень просвещенности студентов в тему адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ. Исследование показало высокий уровень информированности студентов в тему адаптивной физической культуры и высокую оценку необходимости внедрения адаптивных технологий в учебные заведения.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это набор специальных тренировок и упражнений, которые направлены на то, чтобы помочь людям с ограниченными возможностями здоровья лучше заниматься спортом [10]. АФК включает в себя различные виды спорта, массаж, гимнастику, плавание и другие физические упражнения, которые помогают людям с ограниченными возможностями здоровья улучшить свое физическое здоровье, улучшить свою жизнь и улучшить свое психологическое здоровье [3].

АФК является важным компонентом реабилитационных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья, таких как люди с инвалидностью, с ограниченными возможностями движения, с нарушениями зрения и слуха, с хроническими заболеваниями и другими заболеваниями, которые могут ограничивать их физическую активность.

АПК укрепляет мышцы и суставы, улучшает координацию движений, увеличивает выносливость и гибкость, а также улучшает общее здоровье и самочувствие. АФК также улучшает психическое здоровье, уверенность в себе и качество жизни.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья очень ценят адаптивную физическую культуру (АФК). Этот вид физической активности помогает им улучшить свое физическое состояние, улучшить свою физическую подготовку и укрепить свое здоровье.

АФК предоставляет возможность индивидуального подхода к каждому ученику, что является большим преимуществом. Тренеры и инструкторы в этой области учитывают особенности здоровья каждого ученика, создавая программу занятий, максимально соответствующую его возможностям и потребностям [2].

Основная цель адаптивной физической культуры – помочь людям с ограниченными возможностями здоровья сохранять и улучшать свою физическую форму, улучшить координацию движений, повысить выносливость и укрепить иммунитет. Важно отметить, что занятия адаптивной физической культурой полезны для психического и эмоционального благополучия человека.

Персональный подход к каждому участнику является частью адаптивной физической культуры. Тренер должен учитывать состояние здоровья, возраст и физическую подготовку каждого спортсмена. Эти данные используются для разработки индивидуальной программы занятий, которая будет как наиболее эффективной, так и безопасной для каждого участника [5].

Использование специального оборудования и инвентаря дополняет адаптивную физическую культуру. Например, люди с ограниченными возможно-

стями могут использовать специальные кресла-каталки для занятий водными видами спорта или специальные тренажеры, которые помогают им улучшить координацию движений.

В адаптивной культуре специальное оборудование и техника имеют решающее значение для обеспечения равных возможностей людям с ограниченными возможностями [8].

Инвалидные коляски – это специальное оборудование, которое позволяет людям с ограниченными возможностями передвигаться по городу и участвовать в общественной жизни. Кроме того, есть подъемники и лифты, предназначенные для доступа к зданиям и транспорту.

Адаптивная культура зависит от технологий. Например, есть программы и устройства, предназначенные для людей с ограниченными возможностями в использовании компьютеров и мобильных устройств. Благодаря таким технологиям люди с ограниченными возможностями могут учиться, работать и общаться с другими [1].

Кроме того, существуют технологии, предназначенные для людей с нарушениями зрения и слуха. Например, кохлеарные импланты и слуховые аппараты помогают людям с нарушениями слуха слышать звуки и общаться с другими. Кроме того, для людей с нарушениями зрения существуют специальные устройства, которые помогают им ориентироваться в пространстве и читать текст [4].

Использование адаптивных технологий и оборудования помогает людям с ограниченными возможностями участвовать в общественной жизни и реализовывать свои способности. Это жизненно важно для создания более толерантного общества, в котором каждый получает равные возможности и уважение.

Чтобы помочь людям с ограниченными возможностями интегрироваться в общество, специальные группы могут проводить занятия, адаптированные к культуре. Эти группы создаются для людей с различными физическими и психическими особенностями, чтобы они могли участвовать в культурных мероприятиях и программах обучения.

Для проведения занятий в таких группах требуется индивидуальный подход и пристальное внимание к потребностям каждого участника. Чтобы гарантировать, что каждый будет чувствовать себя комфортно и безопасно на занятиях, важно учитывать способности и ограничения каждого человека [6].

Для адаптивной культуры создание занятий в специальных группах является важным шагом к инклюзивному обществу. Такие группы помогают людям с ограниченными возможностями реализовать свои способности и получить доступ к образованию и культурным ценностям.

Развитие личности зависит от повышения самооценки и понимания себя, особенно для студентов с ограниченными возможностями [9]. Они часто чувствуют себя недостойными и сталкиваются с трудностями в общении с другими людьми. Тем не менее, они могут добиться успеха и обрести уверенность в себе, если получают правильную поддержку и приложат усилия.

С целью установления объективной оценки нынешнему уровню развития и внедрения адаптивной физической культуры в организациях, был проведен исследовательский опрос среди студентов вузов.

Были заданы следующие вопросы:

- 1) знакомы ли Вы с понятием «Адаптивная физическая культура»;
- 2) применяют ли в Вашем учебном заведении адаптивные технологии в дисциплине «физическая культура»;
- 3) как Вы оцениваете нынешний уровень внедрения адаптивных технологий в вузах;
- 4) как Вы оцениваете уровень необходимости внедрения адаптивной физической культуры;
- 5) какие технологии адаптивной физической культуры применяются в вашем вузе?

В результате было опрошено около 70 студентов разных вузов. На рисунке 1 можно увидеть результаты опроса.

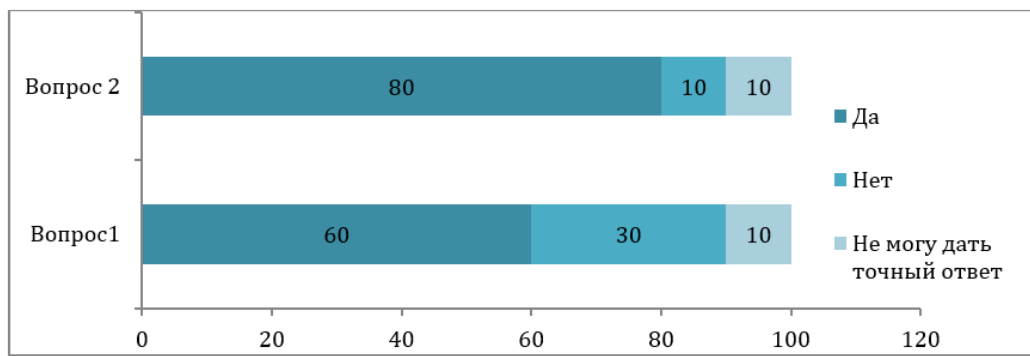


Рис. 1. Результаты опроса на 1–2 вопросы

Как мы видим, Большинство студентов (60%) знакомо с понятием адаптивной физической культуры, 30% не знакомы и 10% затрудняются ответить. Такая динамика связана с низким просвещением студентов в данную тему. Далее на второй вопрос 80% дало ответ, что технологии адаптивной физической культуры применяются в их вузе. 10% утверждают, что в их вузах не используются адаптивные технологии, и 10% затрудняются ответить. В данном случае динамика опроса положительная, но некоторым учебным заведениям стоит обратить внимание на необходимость внедрения технологий адаптивной физической культуры. На рисунке 2 рассмотрим ответы на 3–4 вопросы.

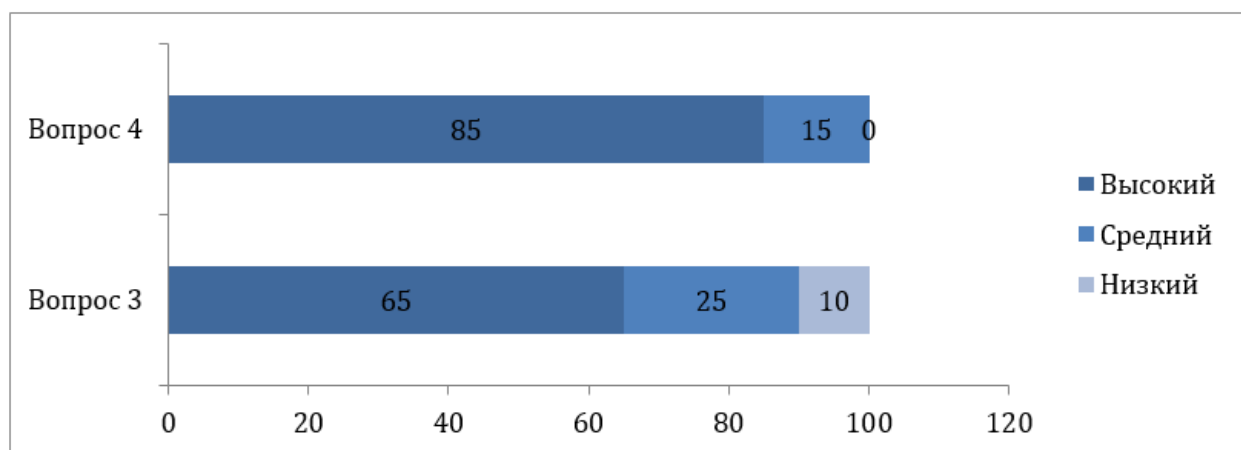


Рис. 2. Ответы на вопросы 3–4

Как можно увидеть на рисунке 2, большинство студентов заинтересовано во внедрении адаптивной физической культуры и оценивают необходимость внедрения на самом высоком уровне.

На вопрос 5 результаты можно увидеть на рисунке 3.

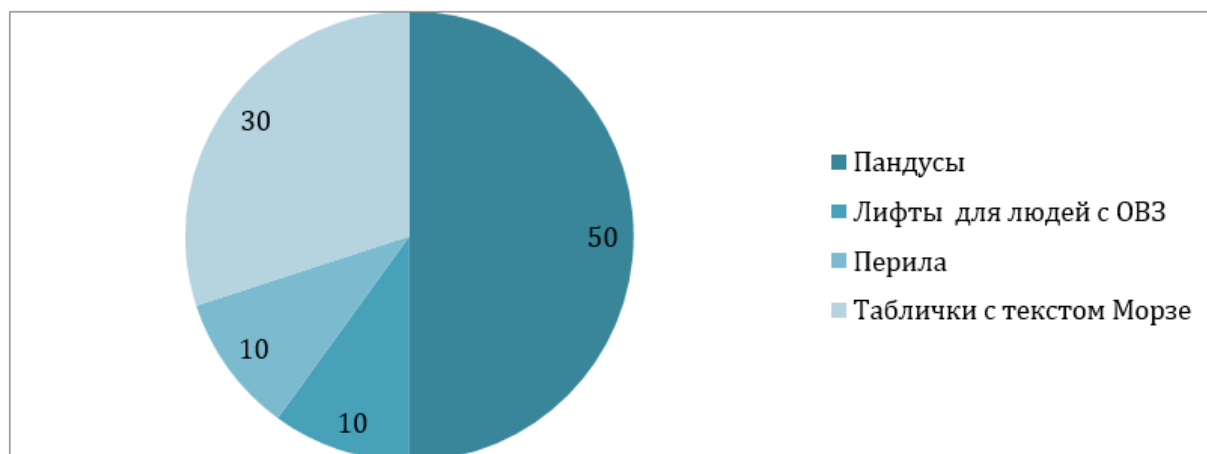


Рис. 3. Ответы на вопрос 5

Как было установлено, в большинстве вузов имеются такие адаптивные технологии, как специализированные лифты, перила, пандусы. Это уже говорит о том, что вузы и сами студенты делают все необходимое для социализации людей с ОВЗ.

Внедрение адаптивной физической культуры в школах и вузах поможет учащимся стать более здоровыми и активными. Они получат возможность улучшить свое физическое состояние, что положительно скажется на их состоянии здоровья и настроении. Адаптивная физическая культура также поможет им научиться работать в команде, стать более лидерами и повысить свою самооценку [7].

Таким образом, адаптивная физическая культура способствует сохранению и улучшению здоровья людей с ограниченными возможностями здоровья. Он основан на индивидуальном подходе к каждому участнику, использовании специального инвентаря и оборудования, а также психологической поддержке. Занятия адаптивной физической культурой улучшают эмоциональное и психологическое благополучие участников, улучшая их физическую форму [11].

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура имеет много преимуществ. Она не только помогает улучшить физическое и психическое здоровье, но и помогает людям общаться и находить новых друзей.

Внедрение адаптивной физической культуры в учебные заведения является важным шагом к здоровому образу жизни и активной жизни. Это увеличит успешность и счастье будущих поколений.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с. EDN ANVXDP

2. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: материалы Всероссийской научно-практической конференции / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149. EDN JLQJIN

3. Александров С.Г. Интеграция казачьих спортивных состязаний современности в олимпийское движение / С.Г. Александров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 1999. – №1–4. – С. 65.

4. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121. EDN TOWKCR

5. Сорокина Д.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза / Д.А. Сорокина, С.Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СурГУ, 2022. – С. 93–96. EDN OJPFZA

6. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-

практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282. EDN XCVXLR

7. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 82–86. EDN CFHHCSE

8. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – 2019. – С. 129–136. – EDN RHWRKG

9. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – 2019. – С. 137–146. – EDN DRKCLKP

10. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Экоинвест, 2020. – 207 с.

11. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41. – EDN YXCSAM