

Белинка Полина Александровна

студентка

Желтов Александр Алексеевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СБЕРЕЖЕНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** авторы статьи отмечают, что в настоящее время особую актуальность приобретает проблема укрепления здоровья студентов, имеющих отклонения по здоровью. В работе рассматривается вопрос роли адаптивной физической культуры в системе высшего образования. Проводится анализ современных подходов к организации занятий, психосоциальных аспектов воздействия на личность студента, инновационных методик, направленных на повышение функциональных возможностей организма.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, студенты с ОВЗ, социализация.*

В современности система высшего образования в РФ ориентирована на обеспечение равных возможностей для всех обучающихся. Количество студентов, имеющих отклонения по состоянию здоровья, растет. Поэтому дисциплина «Физическая культура» приобретает новые изменения и трансформируется в адаптивную физическую культуру.

Адаптивная физическая культура – это система восстановительных, творческих и спортивных занятий, которая была разработана для людей с ограниченными возможностями по здоровью. Цель такой физической культуры заключается в том, чтобы помочь с адаптацией к повседневной жизни, улучшить пси-

хологическое и физическое состояние человека, а также способствовать социализации.

Адаптивная физическая культура – это не просто набор упражнений с ограниченной нагрузкой, а комплексная научная дисциплина и социальная практика. Целью является не только улучшить физические кондиции, но и максимально улучшить возможности развития жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, обеспечение ему оптимального режима психофизического развития и социализации. Также адаптивная физическая культура помогает повысить самооценку и улучшает межличностные отношения.

Для работы со студентами, имеющими отклонения по состоянию здоровья, преподавателям важно иметь теоретические и практические знания. Задачи адаптивной физической культуры шире, чем у лечебной физической культуры. Они направлены на адаптацию личности в окружающей среде через физические упражнения [4].

Необходимо руководствоваться научно обоснованными принципами работы. Существует несколько положений, которые обеспечивают эффективность занятий. Во-первых, индивидуальный подход, который учитывает заболевания, состояние и функциональные возможности студента. Во-вторых, систематичность занятий, которая обеспечивает адаптацию организма к нагрузкам. В-третьих, комплексность воздействия, которая направлена на физическое и психоэмоциональное состояние [1].

Главной проблемой является мотивация студента. Основываясь на различных исследованиях, видно, что регулярные занятия адаптивной физической культурой положительно коррелируют с уровнем психологического благополучия. Студенты, которые постоянно занимаются физической активностью, показывают более высокие показатели по самооценке.

Занятия адаптивной физической культурой являются хорошим фактором социализации. Часто студенты с ограниченными возможностями сталкиваются с социальной изоляцией. Участие в физкультурных мероприятиях позволяет

расширить круг общения, преодолеть стеснение и сформировать мировоззрение.

Двигательная активность, особенно если она проводится в формате игровых занятий (шашки, шахматы, дартс), влияет на рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает достигать успеха. Достигнув успеха в физических играх, студент формирует правильную самооценку и мотивацию к самосовершенствованию. Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата подходят игры в дартс, а для студентов с нарушенным зрением хорошо подойдут игры в шахматы. Шахматы помогут развить тактическое мышление на фоне умеренной физической нагрузки [5].

Методика адаптивной физической культуры постоянно обогащается новыми средствами и формами организации занятий. К традиционным подходам (дыхательная гимнастика, ходьба) подключаются и нетрадиционные. Эффективно используются восточные оздоровительные технологии, которые положительно влияют на нервную систему и улучшают кровообращение. Также набирает популярность аквагимнастика и различные виды ходьбы. Они помогают без особых нагрузок тренировать тело и практически не имеют противопоказаний для человека [2].

Важно совершенствовать физические занятия. Проводить занятия на свежем воздухе, использовать тренажеры и фитнес-технологии. Внедрение нестандартных форм позволяет заинтересовать студентов физической культурой и дает возможность заниматься всем студентам независимо от степени ограничения [3].

Адаптивная физическая культура для студентов в высших учебных заведениях является важнейшей частью здоровьесбережения и социализации. Она комплексно взаимодействует с физической сферой и психосоциальной.

Многочисленные исследования показали, что если регулярно заниматься адаптивной физической культурой, то у студентов меняется мнение о себе, они получают эстетическое удовольствие и улучшаются межличностные отношения. Чтобы достичь максимального эффекта, необходимо отказаться от шаблонов

ного подхода и внедрять инновационные методики, например, восточных практик, аквафитнеса, игровых видов, которые адаптированы под конкретные патологии.

Дальнейшее развитие адаптивной физической культуры должно быть направлено на улучшение материально-технической базы, повышение квалификации специалистов и разработку вариативных программ, которые будут учитывать многообразие форм заболеваний. Только при выполнении этих условий будет полная реализация права каждого молодого человека на улучшение здоровья и полноценную жизнь в обществе.

Список литературы

1. Дубровченко К.Г. Физическая культура как инструмент профилактики девиантного поведения и социальной адаптации студентов / К.Г. Дубровченко, Л.П. Федосова // Гуманитарный научный журнал. – 2026. – №1-1. – С. 53–61. EDN QLFLEG

2. Душевина Я.А. Особенности организации физической рекреации студентов / Я.А. Душевина, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 14 июня 2024 г.). – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 324–328. EDN RPTTPB

3. Побегайло Е.П. Физическая культура и спорт в современных условиях / Е.П. Побегайло, З.В. Кузнецова // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы: сб. ст. по материалам XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Тула, 14 декабря 2023 г.). – Тула: Тульский государственный университет, 2024. – С. 143–145. EDN ZGOPFP

4. Трофимова Ю.Д. Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов / Ю.Д. Трофимова, В.В. Ильин, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №104-12. – С. 129–131. DOI 10.18411/trnio-12-2023-691. EDN EFRQQN

5. Чкадуа Н.Ю. Современные тенденции спортивного досуга студенчества / Н.Ю. Чкадуа, Л.П. Федосова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 15 января 2026 г.). – Чебоксары: Среда, 2026. – С. 95–98. EDN PXFOQF