

Курсанова Ольга Николаевна

старший преподаватель

Карнов Евгений Евгеньевич

ассистент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

DOI 10.31483/r-155308

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

***Аннотация:** в статье обосновывается актуальность и важность проблемы разработки и проведению занятий по физической культуре и спорту для людей с ограниченными возможностями и инвалидов. Авторами выявляется информированность студентов с обычными возможностями про занятия для студентов с ОВЗ. Государственная политика в области образования имеет важное значение для поддержки людей с ограниченными возможностями и инвалидами в сфере физической культуры и спорта. Расширение возможностей и создание условий для участия всех граждан в физической активности помогают повысить их качество жизни, улучшить самочувствие и интеграцию в общество.*

***Ключевые слова:** ОВЗ, образовательный процесс, инвалиды, адаптивная физическая культура.*

Инклюзивное образование играет ключевую роль в интеграции лиц с ограниченными возможностями и инвалидов в общество. Государственные программы, направленные на обеспечение доступности и качества образования для этих категорий граждан, содействуют их успешной адаптации в обществе и на рынке труда. Физическая культура и спорт в рамках инклюзивного образования играют важную роль в реализации физических и социальных потребностей, прав и желаний обучающихся с ограниченными возможностями.

В настоящее время проблема здоровья студентов с ограниченными возможностями становится всё более актуальной. До сих пор недостаточно изучено, что физическая культура и спорт играют более важную роль для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), чем для «обычных» людей. Основная задача заключается в обосновании необходимости применения определённых форм и методов физического воспитания для повышения физического развития, работоспособности и жизненных возможностей студентов с ОВЗ. Важно проводить занятия в одно и то же время и в одном месте с разными группами студентов, имеющих ограничения.

Для создания инклюзивного пространства, где уважаются все ученики, следует использовать язык, подчёркивающий индивидуальность каждого студента, а не его инвалидность. Использование ярлыков, связанных с инвалидностью, может привести к стигматизации и укреплению ложных стереотипов о том, что студенты с ограниченными возможностями менее способны, чем их сверстники. В целом, следует ссылаться на инвалидность только тогда, когда это действительно необходимо, например, говоря «студент с ограниченными возможностями».

Инвалидность может быть временной (например, перелом руки), рецидивирующей и ремитирующей или долговременной. Виды инвалидности могут включать в себя: потеря слуха; слабозрение или слепота; неспособность к обучению, такая как синдром дефицита внимания и гиперактивности, дислексия или дискалькулия; нарушения мобильности; хронические расстройства здоровья, такие как эпилепсия, болезнь Крона, артрит, онкология, диабет, мигрень или рассеянный склероз; психологические или психические расстройства, такие как расстройства настроения, тревожные и депрессивные расстройства или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР); расстройство Аспергера и другие расстройства аутистического спектра; черепно-мозговая травма; у студентов могут быть более или менее очевидные недостатки [1].

Адаптивная физическая культура (АФК), которая позволяет разрабатывать и внедрять эффективные здоровьесберегающие технологии, оздоровительные про-

граммы и методики занятий физическими упражнениями, становится очень важным компонентом образовательного процесса. От качества здоровьесберегающих технологий зависит успешное обучение и развитие обучающихся с различными нозологиями.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья очень важно иметь возможность заниматься физической культурой и спортом. Физические упражнения могут иметь положительное воздействие не только на физическое, но и на эмоциональное и психологическое состояние.

Для таких студентов рекомендуется разработка индивидуальных программ физической активности, учитывающих их специфические потребности и возможности. Важно обращать внимание на выбор безопасных и доступных для выполнения упражнений.

Рекомендуется регулярно консультироваться с медицинскими специалистами, такими как врачи или физиотерапевты, для разработки программы физической культуры, соответствующей индивидуальному состоянию здоровья каждого студента. Также можно обратиться к специалистам по адаптивной физической культуре и спорту, которые могут помочь создать подходящие занятия [3].

Не стоит забывать о важности психологической поддержки и стимулирования студентов с ограниченными возможностями для занятий физической культурой. Важно создать поддерживающую и позитивную атмосферу, где каждый студент чувствует себя уверенно и важным.

Вот несколько принципов изучения физической культуры для студентов с ОВЗ, которых нужно придерживаться:

- индивидуализация программы: разработка индивидуальных программ тренировок, учитывающих возможности каждого студента;
- безопасность: приоритет безопасности во всех упражнениях и активностях, учитывая физические ограничения студентов;
- включение: создание среды, которая способствует включению всех студентов, независимо от их способностей;

- адаптация: адаптация упражнений и активностей для соответствия потребностям студентов с ограниченными возможностями;
- поддержка: обеспечение необходимой поддержки и ресурсов для студентов и преподавателей, работающих с ними;
- мотивация: поощрение и мотивация студентов для участия в физической активности, учитывая их уникальные обстоятельства;
- обратная связь: предоставление обратной связи и поддержка студентам для достижения их целей в области физической активности;
- сотрудничество: сотрудничество с медицинскими специалистами и специалистами по физической реабилитации для разработки оптимальных программ тренировок.

Учитывая эти принципы, физическая культура может стать доступной и благоприятной для всех студентов.

Также для успешной адаптации студентов с ОВЗ должно существовать негласное правило: студент с ОВЗ ничем не отличается от здорового студента. Такие ребята должны быть полностью включены в педагогический процесс, выполнять все манипуляции на практических занятиях и активно участвовать в физической жизни института. Для студента с ограниченными возможностями очень важно его принятие обществом: сверстниками, преподавателями и трудовым коллективом в дальнейшем [4].

В процессе исследования было проведено анкетирование, благодаря которому удалось определить уровень осведомлённости «обычных» студентов о существующих адаптивных формах занятий физкультурой и выяснить их предпочтения относительно использования этих форм на занятиях физической культурой в университете для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Сперва студентам был задан вопрос, который помог узнать на каком они курсе, 21% первокурсники, 28% находятся на втором курсе, 35% на третьем курсе и 16% на четвертом курсе.

На вопрос «Влияет ли физическая культура на активизацию процесса социально-психологической адаптации», более 60% ответили, что влияет, 25% выбрали наивысший результат и 15% ответили, что не влияют.

Во втором вопросе выяснилось, что самыми известными из предложенных видов спорта являются йога, бадминтон и настольный теннис (их выбрали почти 50% опрошенных). Второе по популярности место занимает такое направление физической активности как пилатес и стретчинг (45%), их высокая позиция в рейтинге данного анкетирования вероятно обусловлена большой популярностью данных направлений в современном мире. Наименьшее число студентов предложило свои варианты, такие как зумба, dance mix (примерно 5% опрошенных). Так как эти направления не имеют большого распространения в России, их можно встретить только в рамках занятий в фитнес центрах.

Студентам так же был задан вопрос, знают ли они, что такое АФК. Более 85% респондентов ответили «Да» и только 15% не слышали об этом.

Студентам было предложено ответить на вопрос о том, как они видят занятия АФК в университете. Согласно результатам опроса, наименее популярным способом (26%) организации занятий АФК стало проведение теоретических лекций по физической культуре и участие в проектах, связанных с изучаемыми предметами. Второе место (35%) занял вариант замены традиционных занятий по физической культуре для специальной группы Б прогулками на свежем воздухе с минимальным уровнем физической активности. Также среди студентов прочно обосновывается мнение (39%) о необходимости индивидуального подхода к каждому студенту, включая подбор упражнений с учётом его особенностей и ограничений по здоровью.

Какие виды спорта могли бы быть предложены студентам с АФК? Большинство (89%) ответили, что любые не экстремальные виды спорта подойдут, нужно только соблюдать нагрузку, меньшинство (11%) уклонились от ответа или ответили «специальные».

В вопросе о способе проведения физкультурных уроков для студентов с ОВЗ, 40% ответили, что занятия должны проходить совместно, 18% – отдельно и

42% ответили, что для них не имеет значения каким образом, будут проходить занятия, главное, чтобы всем было «по силам».

В результате опроса было выявлено, что ученики в целом осведомлены о занятиях АФК и особенностях их проведения. Они предпочитают те виды спорта рамках адаптивной физкультуры, с которыми знакомы и которые могут быть им самим интересны.

В то же время одной из ключевых задач университетских программ является поиск оптимального подхода к организации занятий АФК новыми и популярными видами спорта с целью привлечения большего числа студентов, а также повышения их мотивации и интереса к этим видам физической активности. Важно подчеркнуть, что совместное проведение занятий АФК в рамках университета позволит студентам с ограниченными возможностями здоровья почувствовать уверенность в себе, так как они смогут заниматься таким же широким спектром видов спорта, как и студенты из основной группы здоровья без какой-либо дискриминации [6]. Реализация программы по внедрению различных видов физической активности для людей с ограниченными возможностями здоровья является важным мероприятием для восстановления и поддержания их здоровья, а также обеспечения им равного доступа к образованию. Именно в этом заключается значимость инклюзивного образования.

Таким образом, важно продолжать развивать и совершенствовать практику адаптивной физической культуры в вузах, чтобы обеспечить качественное образование и полноценное участие в жизни общества для всех граждан, в том числе для лиц с ограниченными возможностями [2].

Список литературы

1. Букланова Ю.Э. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / Ю.Э. Букланова, Р.А. Малышев // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: сборник научных трудов XV Международной студенческой научной конференции (Архангельск, 15 февраля 2023 года). – Архангельск: Северный

(Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2023. – С. 161–165. EDN ZUEAYU

2. Кирсанова О.Н. Проблемы инклюзивного образования в рамках физической культуры / О.Н. Кирсанова, Е.Е. Карпов // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы VII Международной научно-практической конференции (Владимир, 29 ноября – 1 декабря 2023 года). – Владимир: Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, 2023. – С. 89–95. EDN EYSKBM

3. Корнев А.В. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Пингвин» как важная составляющая открытого физкультурного оздоровительного пространства педагогического вуза / А.В. Корнев, А.С. Махов // Научный поиск. – 2013. – №2.2. – С. 21–23. EDN QYOKJV

4. Матвеев А.Д. Организация адаптивной физической культуры в вузах России / А.Д. Матвеев // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года). – Т. 2. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2020. – С. 256–259. EDN AWYQWK

5. Организация занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Волгоградском государственном университете / С.О. Никитин, А.А. Попович, Т.В. Гладкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №11 (213). – С. 406–413. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p406-413. EDN DHHOOD

6. Петьков В.А. Технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / В.А. Петьков, Ю.В. Бессарабова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №5. – С. 139–141. EDN ТОЕWXH