(cc) BY

Нагорная Татьяна Владимировна
старший преподаватель
Потёмкина Елена Ивановна
старший преподаватель
Русинова Алла Валериевна
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Аннотация**: социально-бытовая адаптация людей с ограниченными возможностями к среде здоровых, как и физическая реабилитация данной категории, является одной из острейших социальных проблем нашего времени. В настоящей статье рассмотрены основные теоретические вопросы осуществления физической реабилитации студентов вузов в рамках освоения будущей профессии в форме инклюзивного образования.*

***Ключевые слова**: студенты с ограниченными возможностями здоровья, студенты-инвалиды, физическая культура, спорт, реабилитация, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура.*

В последние годы одной из самых острых проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи Российской Федерации. Особенно важным в создании базовой основы здоровья и становления здоровой личности является период обучения: получения общего среднего и в дальнейшем – профессионального образования. Благополучие страны и перспективы ее развития зависят от того, насколько успешно будет решена данная проблема. Ведь именно здоровой молодежью определяется будущее страны: от них во многом зависит, насколько здоровыми будут последующие поколения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

К сожалению, на настоящий момент эксперты отмечают значительный спад уровня здоровья населения РФ. Причинами такого спада являются ишемическая болезнь сердца, нервно-психические расстройства, онкологические заболевания, а также гипертоническая болезнь. Все перечисленные заболевания теперь все чаще затрагивают молодое население страны, в том числе и студентов. Результаты исследований показывают, что в среднем по стране число студентов с ограниченными возможностями здоровья, которым следует заниматься физкультурой в специализированных медицинских группах, колеблется в пределах 30–60%, а число освобождённых от занятий физической культурой по состоянию здоровья – 15–18% [2, с. 167], причём во время обучения количество выявленных ухудшений здоровья увеличивается.

Одним из проявлений гуманитаризации современного общества является инклюзивное образование, которое призвано обеспечить равный доступ к образованию для лиц с ОВЗ и инвалидов с учетом разнообразия их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Составной частью медицинской, социальной и профессиональной реабилитации является физическая реабилитация – естественное, доступное, малозатратное и эффективное средство восстановления здоровья. Под физической реабилитацией понимается система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, по повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [3, с. 69].

Здесь следует выделить такое понятие, как адаптивная физкультура. Она рассматривается в качестве части общей культуры, подсистемы физической культуры, одной из сфер социальной деятельности, направленной на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержки здоровья, личностном

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

развитии, самореализации физических и духовных сил для улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры подразумевает широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно представлены:

– коррекцией основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и т. п.;

– коррекцией и развитием координационных способностей;

– коррекцией и развитием физического развития;

– коррекцией и профилактикой соматических нарушений;

– развитием познавательной деятельности;

– формированием личности [1, с. 161].

При занятиях со студентами-инвалидами следует использовать различные принципы и подходы. Рассмотрим основные из них.

Так, в адаптивном физическом воспитании дифференцированный подход подразумевает объединение обучающихся в относительно однородные группы (по заболеваниям, показателям физического развития, возрасту).

Индивидуальный подход заключается в учете особенностей, присущих одному человеку. Такие особенности касаются возраста, пола, двигательного опыта, темперамента, состояния сохранённых функционально-двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных способностей.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий состоит в возмещении недоразвитых либо утраченных функций через перестройку или усиленное использование сохранённых функций и формирование «обходных путей».

Принцип адекватности педагогических воздействий заключается в реализации закономерностей учебно-педагогического процесса: решении коррекционно-развивающих, лечебно-восстановительных задач, подборе средств, методов, методических приёмов, соответствующих реальному функциональному состоянию, интересам и потребностям обучающихся.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Принцип оптимальности педагогического воздействия – это применение разумно сбалансированных величин психофизической нагрузки, целесообразной стимуляции адаптационных процессов, которые определяют сила и характер внешних стимулов.

Принцип вариативности педагогического воздействия свидетельствует как о многообразие физических упражнений, так и условий их выполнения (способы эмоционального состояния, регулирования, воздействия на сенсорные ощущения, интеллект, речь, мелкую моторику и т. п.).

Принцип приоритетной роли микросоциума представляет собой единство коррекционной работы с обучающимися, их окружением, главным образом с родителями [3, с. 72].

Основная форма организованных занятий в любом виде адаптивной физической культуры заключается в урочной форме. На основании целей программного содержания урок может иметь:

– образовательную направленность – формирует специальные знания, обучение различным двигательным умениям;

– коррекционную развивающую направленность – развивает физические качества и координационные способности;

– оздоровительную направленность – для коррекции осанки, плоскостопия, с целью профилактики соматических заболеваний, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

– лечебную направленность – подразумевает лечение, восстановление и компенсацию утраченных либо нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. д.;

– рекреационную направленность – организует досуг, отдых, игровую деятельность [4, с. 97].

Среди наиболее типичных для студентов, имеющих ограниченные функциональные возможности, следует отметить комплексные уроки, которые включают элементы обучения, развития, коррекции и профилактики.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Организуя занятия в вузе со студентами с ОВЗ важно привлекать инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстанавливать утраченный контакт с окружающим миром, создавать необходимые условия для воссоединения с обществом, участвовать в общественно полезном труде и реабилитации здоровья.

Достаточно долго бытовало мнение, что такие понятия, как «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались лишь отдельным инвалидам в качестве кратковременных мероприятий, дополняющих физиотерапевтическое и медикаментозное лечение.

Однако, в последние годы в нашем обществе произошли ряд изменений по данному вопросу. На сегодняшний день, для реабилитации обучающихся средствами физической культуры следует проводить большую спортивно-массовую работу. Ежегодно преподавателям рекомендовано планировать свою работу так, чтобы регулярно охватывать как можно большее число студентов физкультурно-массовой работой и вовлекать их в различную физкультурно-оздоровительную деятельность, основываясь на интересы, возможности и особенности каждого обучающегося.

Во внеурочное время студенты вуза должны иметь возможность самостоятельно заниматься физической культурой и спортом. В данной связи в учебном заведении рекомендовано организовать тренажерный зал, плавательный бассейн, футбольное поле, комбинированную спортивную площадку, гимнастический городок.

Не менее эффективным является работа следующих секций в спортивном зале: ОФП, секция настольного тенниса, волейбольная, оздоровительного плавания, бочча, аэробики, легкой атлетики для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Лучшие спортсмены вуза могут принимать участие в районных, областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Следует отметить, что несмотря ни на что, студенты-инвалиды проявляют огромное мужество в преодолении ежедневных трудностей. Обладая опытом общения с такими детьми, преподаватели физического воспитания должны участвовать в их судьбе, помогать найти себя в жизни и спорте независимо от их физического состояния и индивидуальных особенностей.

Таким образом, в сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему недооценивают то обстоятельство, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в данном отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях представляют собой форму так остро необходимого общения, направлены на восстановление психического равновесия, снятие ощущения изолированности, возвращения чувства уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главная задача – это вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, так как эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта – это эффективный, а в ряде случаев единственный метод физической реабилитации и социальной адаптации.

Список литературы

1. Адырхаев С.Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой учёный. – 2018. – №1. – С. 459–465.

2. Байбакова Т.Д. Проблема организации физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 28 мая 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 167–171.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Власова В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – №4. – С. 69–74.

4. Мазина Д.И. Лечебная физическая культура в вузах / Д.И. Мазина, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7. – С. 97–98.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)