

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7456143>*Самолов Н.А., Самолова Н.В.,
Кириллова К.А., Самолова А.Н.**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Рассмотрена проблема поиска эффективных средств для утраченных сил и предупреждения появления заболеваний. Представлены результаты опроса. Выявлены виды физической активности, которыми обучающиеся хотели бы заниматься.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; обучающиеся; опрос; виды физической активности

*Samolovov N.A., Samolovova N.V.,
Kirillova K.A., Samolovova A.N.**Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia*

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES STUDENTS WITH DISABILITIES

Abstract. The problem of finding effective remedies for lost strength and preventing the appearance of diseases is considered. The results of the survey are presented. The types of physical activity that students would like to engage in are identified.

Keywords: adaptive physical culture; students; survey; types of physical activity

По мнению ряда авторов на протяжении нескольких последних лет, примерно 10-20% обучающихся в высших учебных заведениях России, по результатам медицинского заключения о допуске к занятиям по физической культуре (от 23 октября 2020 года № 1144 н; заключение ВК) оказываются определенными врачами в специальную медицинскую группу или вообще имеют противопоказания к занятиям физической культурой. Рост обучающихся с ограниченными возможностями здоровья отмечается и в Нижневартовском государственном университете, чем и подтверждает общероссийскую тенденцию. Специалисты в данной области изысканий отмечают ряд причин, влияющих на такую динамику роста количества лиц с отклонениями в состоянии здоровья, например неблагоприятные экологические факторы, наследственность, усложнение производственных процессов и т.д. В настоящее время в Нижневартовском государственном университете сложилась следующая не столь критичная ситуация.

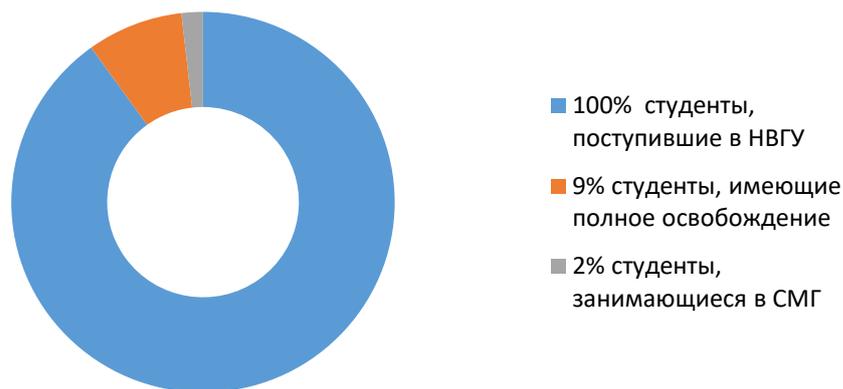


Рис. 1. Обучающиеся НВГУ

Каждый год около 9% студентов, которые обучаются в ФГБОУ ВО «Нижневартровский государственный университет», имеют полное освобождение от занятий физической культурой, а 2% поступивших студентов, определены различными врачами в специальную медицинскую группу, имея основание – поставленные диагнозы.

Занятия физической культурой, в том числе и адаптивной, служат важной составляющей в становлении, а также взрослении человека, играют важную роль в воспитании личности. На занятиях по физической культуре занимающиеся обучаются двигательным действиям, развивают физические качества, овладевают теоретическими знаниями. Физическая культура очень важна для всех студентов, особенно для студентов с ОВЗ. Физическая активность любого человека в повседневной жизни влечет за собой поддержание и укрепление здоровья, которое на протяжении всей жизни является важнейшим критерием существования в социуме.

Целью адаптивной физической культуры является не только повышение уровня физической подготовленности, но и социализация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, улучшение уровня качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением [1]. Организация занятий и всего учебного процесса адаптивной физической культуры для обучающихся с ОВЗ значительно отличается от стандартной программы занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях и имеет свои особенности.

Программа по физической культуре в вузе для студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывает особые образовательные потребности в области физической культуры: материально-техническое обеспечение, места проведения занятий и их непосредственное содержание.

Не вызывает сомнения и тот факт, что многие обучающиеся с ОВЗ хотели бы непосредственно заниматься каким-либо видом физической активности непосредственно в своем учебном заведении. Поэтому был проведен опрос о заинтересованности обучающихся в определенных направлениях физической активности [3]. Были предложены следующие варианты: дартс, бочче, настольные игры, крокет, стрельба, скандинавская ходьба, занятия в

тренажерном зале по индивидуальным программам, оздоровительное плавание/аквааэробика, оздоровительная гимнастика.



Рис. 2. Каким видом физической активности Вы предпочтете заниматься?

По итогам опроса, проведенного среди студентов, обучающихся в НВГУ, имеющих отклонения в состоянии здоровья, получили следующие данные. На вопрос: «Каким видом физической активности Вы предпочтете заниматься?» обучающиеся дали ответ, что хотели бы заниматься следующими видами:

- Дартс – 7%;
- Бочче – 18%;
- Настольные игры – 10%;
- Крокет – 1%;
- Стрельба – 23%;
- Скандинавская ходьба – 1%;
- Занятия в тренажерном зале по индивидуальной программе – 10%;
- Оздоровительное плавание/аэробика – 18%;
- Оздоровительная гимнастика – 12%.

Из опыта проведенной работы убедились в том, что обучающиеся с ОВЗ действительно хотят заниматься различными видами физической активности для укрепления своего здоровья и улучшения качества жизни. Не вызывает сомнения, что для каждого конкретного обучающегося с ОВЗ необходимо подбирать индивидуальный вид нагрузки [2]. Авторы поддерживают коллег в понимании того, что одной из оптимальных форм организации занятий может быть формирование групп с небольшим количеством занимающихся, что даст возможность формировать в данной группе общие интересы и не только к занятиям физической культурой. Организация и совершенствование занятий АФК в ВУЗе будет содействовать всесторонней реабилитации и социализации обучающихся с ОВЗ, и сможет улучшить уровень их жизни.

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
2. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Семёнова Г.И., Беспмятных Е.А. Современные тенденции развития оздоровительной физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2022. №8. С. 111-112.
3. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 466-468.