

"Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограничением состояния здоровья и наличием инвалидности"

"The effectiveness of practical physical education with students with limited health and disability"

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, инвалидность, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья*

*В проведенной нами работе, подробно изучалась связь занятий со студентами с ограниченными физическими возможностями, двигательной деятельностью, инвалидностью. Имея большой опыт работы в области адаптивной физкультуры, коллективом авторов тщательно разрабатывались задачи для расширения физических возможностей студентов, их укрепления здоровья, активно использовались программы физической культуры для улучшения качества жизни. При необходимости использовалась психологическая поддержка, как следствие социализации для данного контингента людей.*

*Keywords: physical culture and sports, disability, limited health opportunities*

*In our work, we studied in detail the connection between classes with students with disabilities, physical activity, and disability. Having extensive experience in the field of adaptive physical education, a team of authors carefully developed tasks for expanding the physical capabilities of students, strengthening their health, physical education programs were actively used to improve the quality of life. If necessary, psychological support was used as a result of socialization for this contingent of people.*

**Введение:** Всем хорошо известно, что в данный момент, в России все время наблюдается увеличение числа людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и с наличием инвалидности. И этот процент увеличивается с каждым годом. Проблема заключается в следующем, что несмотря на имеющиеся достижения в области медицины, вопрос о количестве людей с инвалидностью стоит довольно остро в нашей стране. Нам всем хорошо известен тот факт, что это в большинстве случаев зависит от многих факторов [1], среди них легко можно выделить следующие:

1. степень развития медицины
2. уровень социально-экономического развития граждан
3. экологическая ситуация на территории РФ [2].

**Актуальность:** изучение данной проблемы, глубоко связанной с инвалидностью в полной мере до сих пор признается российским социологическим сообществом, а это в свою очередь отразилось в огромном количестве представленных научных работ, которые в большинстве

своим были посвящены различным ее аспектам. И так, во многих анналах были подробно изучены факторы воздействия инвалидности на статусно-ролевой набор личности, его изучение на социальную работу, которая в большинстве случаев направлена на интеграцию людей с ОВЗ, если брать иностранные журналы, то по изучению этой проблемы часто применяется SWOT анализ, по данным сопоставления, исследования инвалидности в совокупности медицинского и социального ракурсов. Но не стоит забывать о том, что имеются экономические аспекты положения лиц с ОВЗ. В мире существует много моделей инвалидности, которые часто подвергаются анализу в научных исследованиях, пытаюсь найти то рациональное зерно для выбора тактики категорий, дальнейшего оказания им помощи, также сюда включают проведение реабилитационных мероприятий, и конечно же создание условий для получения образования. Не стоит забывать о том, что все больше внимания привлекает российских ученых вопросы, связанные с интеграцией лиц с ОВЗ в социальное общество, их вхождение в общество, улучшения условий труда. Мы хорошо знаем, что у людей с инвалидностью часто бывает их недостаточное вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой [3]. В настоящее время, в нашей стране, да и за рубежом активно создаются многочисленные программы, в которых часто обсуждается программа развития, доступности образования для каждого, а также включает в себя мероприятия по проведению занятий физической

культурой, что в свою очередь, играет важную роль для студентов у которых уже есть проблемы. Эти занятия необходимы тем ребятам с ОВЗ, чтобы дать им возможность реализовать желания, улучшить психологические, социальные, физические потребности, и в большинстве случаев это возможность для адаптации в обществе. Всем нам хорошо известно, что постоянные занятия адаптивной физической культурой в вузе необходимо проводить для повышения навыков физической подготовленности, профилактики, коррекции имеющихся заболеваний. То есть, нам можно с уверенностью сказать, что улучшение этих качеств, а именно, наполнение новыми эмоциями, знакомствами, общением безусловно скажется положительно на начальной стадии восстановления среди ребят. По результатам статистических данных, полученных в Росстат, можно смело утверждать, что среди студентов, самыми распространенными заболеваниями на данный момент являются заболевания опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, болезни дыхательной системы, органов зрения [11]. Нам было очень важно понимать тот факт, что помимо физического развития, студентам с инвалидностью на занятиях по АФК должны все время вырабатывать способность к преодолению своих психологических проблем, барьеров, которые им часто мешают жить нормальной и полноценной жизнью. Средства же адаптивной физической культуры включают в себя комплекс важных компонентов взаимосвязанных

между собой таких как: стимулирование положительных сдвигов в организме, формирование двигательных способностей, развитие физических качеств и повышения физической подготовленности в целом, что безусловно позитивно сказывается не только на их развитии, но и на личности в целом. АФК в вузе, это в первую очередь, повышение навыков физической подготовки, обязательная социализация студента с ОВЗ, а также улучшение уровня и качества жизни личности [11,12,13,14]. В вузе для студентов с ОВЗ и имеющейся инвалидностью, всегда крайне важно иметь материально-техническое обеспечение доступности образования, в том числе это касается и физического воспитания, во первых, это связано с обеспечением и выполнением определенных требований, то есть это составление индивидуального плана работы с адаптивной программой для студентов. Конечно, сюда включается и обязательное проведение всех занятий для студентов с инвалидностью, их обязательное обеспечение помощью и поддержкой.

**Цели исследования** \*теоретическое обоснование проведения практических занятий в процессе реализации программы «Физическая культура» для студентов инвалидностью

\* необходимость открытия адаптивного отделения на базе института, с возможностью проанализировать имеющиеся проблемы и сложности, связанные с внедрением данной дисциплины

\*использовать в полной мере теоретический анализ и

обобщение литературных данных, использовать анкетирование, педагогические наблюдения в работе со студентами

**Методы исследования :** Занятия физической культурой и спортом в адаптивном отделении проводятся специалистами по АФК. Занятия организуются в группах, количество студентов в которых не превышает 12 и в микрогруппах - до 5 человек, в зависимости от ограничения жизнедеятельности студентов. Главная цель АФК - это

малая физическая активность, недостаточная уверенность в своих способностях и возможностях приводят к усугублению психологических комплексов неполноценности, которые как правила у этого контингента людей заключаются в постоянном ощущении тревоги, неуверенности в себе, отчужденности, пассивности [5]. Имеющийся опыт применения физических нагрузок, в медицинской и педагогической практике неоспоримо нам доказывает, что эффективность занятий доступной двигательной деятельностью при серьёзных заболеваниях различных органов и систем до сих пор доказывает что раннее выявление причин и правильно составленная программа для реабилитации инвалидов в большинстве случаев может помочь улучшить эффективность работы и результативность по восстановлению нарушенных функций. Среди студентов, как правило, самыми распространенными заболеваниями,

являются заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки, хондроз и т.д.), органов пищеварения (гастрит, язвы и т.д.), болезни дыхательной системы (астма, бронхит и т.д.), органов зрения [11], после медицинского осмотра, студенты которые отнесены к СМГ "Б", они могут в личном заявлении выразить свое желание заниматься в данном отделении доступной двигательной деятельностью [7].

**Выводы:** В вузе для студентов с ОВЗ и/или инвалидностью, крайне необходимо иметь базу материально-техническое обеспечение для доступности инклюзивного образования, но и в том числе в области физического воспитания, в связи с этим необходимо обеспечить выполнение определенных требований:

составление индивидуального учебного плана с адаптированной программой

- обязательное проведение теоретических и методико-практических занятий с целью приобретения индивидуальных рекомендаций и противопоказаний при занятиях физической культурой и спортом с учетом ограничения жизнедеятельности
- обеспечение психолого-педагогической помощи - тьюторское сопровождение, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения
- реализация программ мейнстриминга в вузе, то есть включение данного контингента студентов в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную

деятельность

- систематизация информации о существующих в городе спортивных клубах, отделений спортивных школ для инвалидов и привлечение студентов с ОВЗ к спортивной деятельности в этих командах.

**Результаты и их обсуждение:** Анализируя выявленные проблемы, нам хочется отметить что для компетенции обучающегося необходимо использовать в полной методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, а также профессиональной деятельности. И так, в результате исследования нами было выявлено, что 92% студентов (24 человека) до этого времени в школе не занимались практическими занятиями физической культурой и спортом. Эти студенты не посещали занятия физической культуры в школе, они не знали и не видели чем занимаются на уроках школьники. Занятия физической культурой для них - это написании очередного реферата. Но, что немаловажно - 77% испытывали интерес к занятиям, как к новому виду деятельности, 46% - страх и непонимание того, чем же они - студенты с инвалидностью могут заниматься на практических занятиях физической культурой, 34% не были уверены в своих силах и возможностях, 73% студента не умели плавать. Конечно, на данном этапе нам было важно понимать, что кроме физического развития, студенты с инвалидностью на занятиях АФК вырабатывают свою способность к преодолению психологических проблем, барьеров, которые мешают жить им полноценной



жизнью. Средства же адаптивной физической культуры, в первую очередь всегда направлены на стимулирование положительных морфофункциональных сдвигов в организме, то есть направленные на формирование необходимых двигательных способностей, развивая физические качества и повышая физическую подготовленность в целом, что позитивно сказывается не только на развитии и совершенствовании организма, но и на личности в целом. АФК в вузе - это не только повышение навыков физической подготовки, но не стоит забывать о том что это также социализация студента с ОВЗ, улучшение его уровня и качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением [11,12,13,14].

На 2 этапе исследования нами были получены следующие результаты: все 100% занимающихся студентов испытывали радость и получали удовольствие от занятий АФК, 38% студентов научились плавать, оставшиеся 35% научились самостоятельно держаться на воде.

Короче говоря, в настоящее время, среди отечественных и зарубежных коллег бытует мнение о том что, научное сообщество опирается на Международную классификацию функционирования, инвалидности и здоровья (МКФ). И так, давайте рассмотрим поподробнее эти основные формы для организации учебного процесса высшего образования в вузе для лиц с ОВЗ являются инклюзия и необходимо помнить, что в соответствии, с требованиями Федерального государственного образовательного

стандарта (ФГОС) и распорядка, который обязательный для всех, всегда выступают основой общности для студентов с различным уровнем здоровья. Однако, как следует из вышесказанного, нужно помнить о том что наличие у человека правового статуса инвалида ещё не означает необходимость для него создания дополнительных гарантий его реализации права на образование. А лицо с ОВЗ, не будучи признанным в установленном законом порядке инвалидом, не может также иметь особые образовательные потребности. Зачастую, они подразумевают в том числе и возможность обучения в вузе по адаптированной образовательной программе. В итоге, опираясь на МКФ, к группе людей с ОВЗ нам будет в дальнейшем целесообразно относить всех лиц, состояние здоровья которых препятствует освоению ими отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий обучения. Можно с уверенностью сказать, что имеющийся опыт внедрения такого подхода в практику, а также физического воспитания для студентов университета с различным уровнем здоровья, позволил нам полностью улучшить качество жизни и эффективность проведенной работы. [4] Среди студентов-инвалидов, которые обучаются на очной форме, но не имеющие академических задолженностей и при этом являющиеся регулярными участниками и болельщиками спортивно-массовых мероприятий имеются своего рода бонусы и поощрения. Хочется подчеркнуть тот факт, что проблемы, которые непосредственно были связаны с процессом

социализации, часто могут иметь не только физиологическую, социальную, но и психическую природу. Безусловно, нам необходимо прийти к единому мнению по рассмотрению данного вопроса, обсуждению мирового социологического сообщества различных доктрин. Поэтому, открыто заявляя, что в ближайшее время эта перспектива не просматривается, но это тоже является научной, а точнее сказать методологической проблемой социологии. В значительной степени такие явления всегда касаются в первую очередь тех индивидов, которые в связи со своими ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), всегда испытывают затруднения при осуществлении типичных для общества практик. Но, в большинстве случаев, несмотря на предпринимаемые субъектами и агентами социализации усилия, их уровень включенности в контекст остается очень низким, поэтому социальная деятельность и профессиональная самореализация, появляется много ограничений связанных со здоровьем. Мы все помним, что это незащищённые категории граждан, которые всегда представляют собой не только социальную общность, но они порой так нуждаются в использовании специальных проектов, технологий которые направлены стирание границ с обществом, открытие социокультурных барьеров. Поэтому, при активном обсуждении актуальных вопросов и проблем отдельных категорий граждан, нужно всегда помнить что для системы лиц с ОВЗ все большую роль играют ее активные формы, иными словами говоря по поводу эффективности

реабилитации и социальной интеграции путем представления средств адаптивной физической культуры и спорта (АФКиС). Полноценная интеграция лиц со специальными потребностями, сегодня невозможна без их физической абилитации и последующей реабилитации. Последние же являются не только составной частью социальной и профессиональной реабилитации инвалидов. Поэтому, важность формирования основы для рекомендаций по повышению эффективности профессиональной социализации лиц с ОВЗ ,средствами адаптивной физической культуры в условиях вуза всегда связана не только с общей тенденцией к инвалидизации населения, но и расширением общественного спроса на трудовые ресурсы лиц со специальными потребностями. Нам важно осознавать, что общество не просто вынуждено приспособить условия своей жизнедеятельности к нуждам и потребностям инвалидов, но при этом и сами люди с ОВЗ являются полноценными участниками всех общественных процессов, в которые они непосредственно включены и в состоянии в полной мере выполнять возложенные на них профессиональные функции.

### **Заключение:**

В связи с вышесказанным, н  
хочется выделить следующие формы организации занятий, при проведении различных видов адаптивной физической культуры, которые сами по себе очень разнообразны и располагают многочисленными резервами интеграции, способными во взаимодействии с другими дисциплинами

образовательных программ подготовить профессиональные кадры, всегда соответствующие требованиям современного общества. К сожалению, на сегодняшний день в условиях неспециализированного вуза далеко не все программы интегрированного обучения включают физкультурное образование лиц с инвалидностью. Студенты-инвалиды, в особенности со зрительными и двигательными патологиями, как правило, освобождаются от занятий по физической культуре, что наносит вред их здоровью и даже образу жизни в целом. Принципиальная позиция адаптивной физической культуры заключена в том, что любой человек, даже с тяжелыми нарушениями здоровья, должен осуществлять двигательную активность. Степень научной разработанности темы исследования. В заявленной к исследованию теме ясно прослеживаются три основных смысловых блока: первый касается проблемы социализации; второй - феномена инвалидности; предметом третьего блока выступает адаптивная физическая культура в институциональном измерении. В связи с этим анализ степени научной разработанности раскладывается на три раздела, посвященных соответствующим аспектам проблемы. Проблемы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура, входя в предметную область педагогики, разрабатывается главным образом в рамках этой науки. Вместе с тем в последнее время наблюдается существенное повышение научного интереса к анализу социальной значимости адаптивной физической культуры.

## **Литература:**

1. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы : Постановление Правительства РФ № 175 от 17.03.2011 г.
2. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Строительные нормы и правила Российской Федерации : Постановление Госстроя РФ № 73 от 16.07.2001 г.
3. О результатах и основных направлениях деятельности на 2011-2013 годы : Доклад Министерства образования и науки Российской Федерации, 2010 г.
4. Аверина, Е.А. Интеграция инвалидов в общество: теоретическое осмысление проблемы // Вестник Томского государственного университета. 2011.-№1.-С. 5-11.
5. Аксёнова, Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании : учебное пособие. -М. : Академия, 2001. - 192 с.
6. Алексеенок, А.А., Домбровская, А.Ю. Инвалиды в структуре российского общества // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 1-3. -С.656-659.
7. Анникова, Л.В., Тарасова, С.И., Таранова, Е.В. Повышение уровня социальной образованности студентов с инвалидностью ФГБОУ ВПО «Ставропольский государственный аграрный университет» с использованием средств социального образования // Вестник АПК Ставрополя. - 2013. -№4 (12).-С. 7-10.
8. Астоянц, М.С. Выпускники вузов на рынке труда:

проблемы и перспективы глазами работодателей // Философия права. - 2013. - № 1 (56). - С. 74-80.

9. Астоянц, М.С., Филоненко, В.И., Яишников, А.Ю. Воспитательная работа в вузе как фактор социализации студентов: проблемы и противоречия // Юристъ-правоведъ. - 2013. - № 2 (57). - С. 95-101.

10. Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70-73.

11. Вахитов, Д.Р., Лукина, М. А., Гриневецкая, Т. Н. Влияние социально-экономических и природно-климатических аспектов на перспективы развития современного образования / Д. Р. Вахитов, Л М. А.укина, Т. Н. Гриневецкая // Философия образования. - 2018. - № 74, Вып. 1. - С. 90-97

12. Томилова М. В., Евсеев С.П., Малиц В. Н., Евсеева О. Э. К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). / М.В. Томилова , С.П. Евсеев , В.Н. Малиц , О. Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. № Номер 1 (65), 09.03.2016, С. 2-5.

13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования; URL: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 30.01.2019).

14. Юсупов И. Р., Гумеров И. И., Тухватуллина Г. И.

Физическая рекреация как метод восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2, № 3. - С. 87-89

15. Колобков П. А., Евсеев С. П., Томилова М. В., Малиц В. Н. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов./ П.А. Колобков, С.П. Евсеев, М.В. Томилова, В.Н. Малиц // Адаптивная физическая культура. № 4 (60), 15.12.2014, С.

16. Миронова С. П. Занятия по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: специфика организации и проведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2017. -Т. 31. - С. 126-130

17. Талызов, С. Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе / С. Т. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 18-21.

18. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 7-12.