АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Красник В.С.***

*Студентка 1-го курса отделения психологии и дефектологии, СГПИ.*

***Научный руководитель –Дауров А.М,***

*Старший преподаватель кафедры физической культуры.*

***Аннотация:*** статья содержит предложение по созданию таких условия для занятий физической культурой, которые дадут возможность абсолютно любому студенту Российского Экономического Университета тренироваться, вне зависимости от его состояния здоровья. Это не только улучшит состояние здоровья обучающихся, но и позволит изменить самооценку студентов с ограниченными возможностями в лучшую сторону. Нами были опрошены студенты с освобождением от занятий физической культурой, после чего выяснилось, что многие из них хотели бы иметь возможность заниматься. От чего можно сделать вывод, что поставленная проблема действительно актуальна. Мы изучили то, как проходят занятия АФК в других учебных заведениях и на основе этого разработали ряд рекомендаций, которые помогут организовать в РЭУ занятия спортом, доступные для каждого*.*

***Ключевые слова:*** физическая активность, спорт, физическая культура, адаптивная физическая культура, студенты с ограниченными возможностями, инвалиды, организация занятий АФК.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества

Целью адаптивной физкультуры является повышение навыков физической подготовки, социализация студента с ограниченными возможностями здоровья, улучшение уровня качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением. [1]

Физическая культура является важным аспектом взросления и становления человека как личности. Этот вид воспитания обучает движениям, выносливости, дает возможность овладеть физкультурными знаниями. Физическая культура и спорт в целом очень важны как для обычных студентов вузов России, так и для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ежегодно около 14% студентов, поступивших в вузы России, оказываются определенными врачами в специальную медицинскую группу, на основании поставленных диагнозов. Рост инвалидности среди студентов обуславливается неблагоприятными экологическими факторами, военными конфликтами, усложнением производственных процессов.

На сегодняшний день многие университеты имеют все необходимое оснащения для студентов с ограниченными возможностями. Наш университет – не исключение. На первом этаже есть подъемник для инвалидов-колясочников, туалет и душевая в бассейне оснащены перилами и сидячими местами. Но при всем этом необходимо разработать специальную программу физической активности для студентов с ограниченными возможностями.

Адаптивная физкультура для студентов с ограниченными возможностями

здоровья формирует:

- понимание собственных физических возможностей;

- способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни;

- выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни;

- желание улучшать свои навыки и физические возможности;

- способность адаптироваться в обществе.

Для людей с ограниченными возможностями очень важно быть физически активными. Не менее важно найти пути для преодоления любых препятствий, с которыми можете столкнуться в то время, как вы пытаетесь стать более физически активными. Эти барьеры могут включать в себя доступность и/или отсутствие доступа, транспорта, информации и необходимых условий для занятий физическими упражнениями.

Если есть какие-либо проблемы со здоровьем, физическая активность может:

* Улучшить чувство контроля.
* Позволить сосредоточиться на физических способностях, а не на ограничениях.
* Дать больше энергии и сил, чтобы сделать что-то самостоятельно, будь то домашние дела (поход по магазинам, уборка, готовка и т.д.) или работа.

Люди с ограниченными возможностями считают, что увеличение физической активности:

* Помогает почувствовать, что они не одиноки в процессе лечения и улучшения своих физических показателей.
* Дает возможность найти собеседников, с которыми они могут найти общие переживания, поговорить о решениях различных проблем и просто весело провести время вместе.

Упражнения в группе повышают мотивацию для повышения физической активности. Чем дольше вы выполняете физические упражнения, тем больше вы будете мотивированы продолжать.

Физическая активность также может помочь улучшить психическое здоровье, повысив уровень удовлетворения своей физической формой и предоставив возможность для социального взаимодействия. Известно, что среди людей с ограниченными возможностями больше тех, кто страдает депрессией. Например, 80 процентов людей с рассеянным склерозом страдали депрессией в какой-то момент. Физическая активность может стать средством, которое поможет вам бороться с депрессией, улучшить настроение и уменьшить беспокойство и стресс.

Многие люди испытывают временные или постоянные проблемы с передвижением. К этой группе людей могут относиться:

1. Лица, которые используют инвалидное кресло или другие вспомогательные средства для передвижения.
2. Лица с хроническими заболеваниями, такими как остеопороз, артрит и ожирение.
3. Лица, испытывающие временные трудности с передвижением, например, из-за повреждения нижних конечностей.
4. Пожилые люди, которые стали менее подвижными из-за возраста, слабости или других факторов.
5. Для тех из нас, с ограниченными физическими возможностями, будучи активным может иногда требовать больше планирования и организации. Но оно того стоит. Физическая активность является жизненно важной для хорошего качества жизни и улучшает здоровье.

Прежде чем начать физическую активность, людям с проблемами со здоровьем необходимо проконсультироваться с врачом. Для некоторых людей определенные виды нагрузки могут быть противопоказаны или выполнение каких-либо физических упражнений может вызывать трудности.

Во втором случае врач может посоветовать начать с 5 минут упражнений в день. Видимых результатов, безусловно, от пятиминутной активности увидеть невозможно, но это поможет постепенно повышать до 10 минут упражнений подряд, а после и до 20 и т.д. Так можно дойти до оптимального времени занятий, не испытывая дискомфорта при этом.

Пожалуй, наиболее распространенными болезнями студентов являются заболевания органов пищеварения, глаз, мочеполовой системы, органов дыхания и кожно-венерические заболевания.

Заболевания органов пищеварения (гастрит, язва, колит и т.п.) негласно получили титул «профессиональной болезни студентов». Они постоянно в движении, времени на еду не так уж много, и приходится перекусывать на бегу (зачастую вредными продуктами), что не проходит организму даром.

Болезни мочеполовой системы (цистит, пиелонефрит и т.п.) возникают в результате частого употребления алкоголя, инфекции или небезопасного секса.

Проблемы с глазами (близорукость, дальнозоркость и т.п.) начинаются еще со школьного возраста, а в студенческие годы есть риск ухудшить зрение сильнее: чтение при ночном свете, длительное пребывание за компьютером и пр.

Основной причиной болезней органов дыхания (бронхит, пневмония, одышка и т.п.) является чрезмерное курение.

Наконец, кожно-венерические заболевания (герпес, сифилис, СПИД и т.п.) – самая неприятная и опасная для жизни группа заболеваний, которая возникает в результате необдуманных связей.

Рекомендации по виду нагрузки студенты с проблемами со здоровьем получают у врача, а занятия обычно проводят специалисты по адаптивной физической культуре (АФК).

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура» разрабатывается на основе принципов адаптивной физической культуры (АФК). Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [С. Н. Попов, 2004. 416 с.].

Учебный процесс по дисциплине должен планироваться и реализовываться в вузе с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

* с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
* с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,
* с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

* групповой (до 8 человек) (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
* индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
* индивидуальный [Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др., 2005. 302 с.].

Занятия должны проводиться в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Можно выделить несколько причин недостаточной развитости программы адаптированной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Отсутствие социально-экономических условий для выполнения данной задачи;

2. Недостаточное понимание важности адаптивной физической культуры среди государственных деятелей России;

3. Совершенствование физической культуры и спорта для студентов с

ограниченными возможностями не является приоритетной задачей государства;

4. Отсутствие условий для привлечения студентов-инвалидов к занятию спорта;

5. Недостаточный профессионализм тех, кто осуществляет обучение адаптивной физической культуре, отсутствие у этих людей медицинского образования;

6. Отсутствие желания занятия спортом среди самих студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Наконец, для того, чтобы обеспечить непрерывность учебного процесса студентам, не имеющим возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимо предоставить практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами [Матвеев Л.П, 1983.].

Ряд рекомендаций, которые должны помочь проинформировать учащихся о пользе физических упражнений и сделать занятия спортом в нашем университете доступными для каждого.

1. Проводить лекции и семинары, мотивирующие на занятия физическими упражнениями.
2. Обязать каждого студента с освобождением от физкультуры предоставить заключение врача с рекомендованными видами физической нагрузки.
3. Создать кафедру адаптивной физической культуры с квалифицированными преподавателями.
4. Закрепить за преподавателями адаптивной физической культуры определенное количество студентов, имеющих те или иные проблемы со здоровьем (в соответствии со специализацией преподавателя, рекомендациями врача и пожеланиями студента).
5. Сформировать небольшие группы (4-6 человек) для занятий различными видами нагрузки. Занятия необходимо проводить либо индивидуально, либо в маленьких группах, чтобы тренер мог уделить достаточно внимания особенностям каждого студента.

В результате проделанной работы мы убедились в том, что уделение достаточного количества времени физической активности, может улучшить здоровье и качество жизни. Важно выбрать подходящий вид нагрузки для конкретного студента с определенными проблемами со здоровьем, чтобы физкультура приносила ему только пользу и не провоцировала развитие недуга. Поэтому, одним из важнейших аспектов внедрения адаптивной физической культуры в университет формирование маленьких групп для занятий. Это оптимальная форма организации занятий: так тренер сможет уделить достаточное внимание каждому, и внутри группы будет процесс общения, что, безусловно, поможет социализации человека с ограниченными возможностями.

Подводя итог можно сказать, что спорт дает любому человеку второе дыхание, возможность поверить в собственные силы. Не важно, здоров человек или нет. Для людей с ограниченными возможностями это шанс доказать себе и окружающим, что для них не существует никаких барьеров. При этом важно все делать так, чтобы не усугубить свое состояние, а только улучшить.

***Список литературы:***

1. Адаптивная физическая культура. /электронная версия журнала. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>
2. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 1984.
3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. – Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004.- 318 с.
4. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Учебно- методическое пособие / С. Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. – Томск: ТГПУ, 2006.-163 с.
5. Комплексная реабилитация инвалидов. Учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др. - М.: Академия, 2005.- 302 с.
6. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995.
7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983.
8. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. Учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2004. - 416 с.
9. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. Учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов ; под ред. С. Н. Попова. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.
10. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИ
11. Энциклопедический словарь медицинских терминов. - М.: Советская энциклопедия, 1984.

ADAPTIVE PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

***Krasnik V.S.***

*Student of the 1st course of the department of psychology and defectology, SSPI.*

***Research supervisor –Daurov A.M.,***

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture.*

***Abstract:*** the proposal to create conditions to ensure that the activities in REU can be done absolutely by everyone, despite their health condition. It will change the self-esteem of students with disabilities for the better. This article contains a proposal for the creation of conditions for physical training, which will be enable for every student of the Russian Economic University, regardless of their health status. This will not only improve the health of students, but also will change the self-esteem of students with disabilities for the better side. We have interviewed the students with exemption from physical education, after that it became clear that many of them would like to be able to take part in physical education. From what we can conclude that the posed problem is really relevant. We examined how the classes of the adaptive physical education are held in other educational institutions, and on this basis we have developed some recommendations that will help to organize available sports for everyone in REU.

***Keywords:*** physiical activiity, sport, physiical educatiion, adaptiive physiical education, students with disabilities, disabled, the organization of training of the APE.

***References*:**

1. Adaptiivnajia fizicheskaja kul'tura. / Electronic version. URL: http://www.afkonline.ru/biblio.html
2. Vydrin V.M. Methodological problems of physical culture theory // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury, 1984.
3. Integrated disease prevention and rehabilitation of sick and disabled people. A manual for schools / V.A. Lisowski, S.P. Evseev, V.Y. Golofeevsky, A.N. Mironenko; ed. S.P. Evseev. - Ed. 2nd, rev. and ext. - M .: Sovetskij sport, 2004.- 318 p.
4. Complex rehabilitation of sick and disabled people. Teaching aids / S.B. Narzulaev etc .; Federal'noe agentstvo po obrazovaniju, GOU VPO TGPU. – Tomsk: TGPU, 2006.-163 p.
5. Comprehensive rehabilitation of the disabled. A manual for schools / T.V. Zozulya, E.G. Svistunova, V.V. Cheshihina etc. -. M .: Academija, 2005.- 302 p.
6. Exercise therapy in medical rehabilitation system: A Guide for Physicians / Ed. A.F. Kaptelina, I.P. Lebedeva. - M .: Medicina, 1995.
7. Matveev L.P. Introductiion to the Theory of Physical Culture: Training. pos. for in-Comrade nat. cult. - M .: FIS, 1983.
8. Popov S.N. Therapeutic physical culture. Proc. For higher. Proc. institutions / S.N. Popov, N.M. Valeev, T.S. Garaseva etc.; ed. S.N. Popova. - M .: Academija, 2004. - 416 p.
9. Popov S.N. Physical rehabilitation. Proc. For higher. Proc. institutions / S.N. Popov; ed. S.N. Popova. - Ed. 2nd, rev. and ext. - Rostov n/D.: Feniks, 2004. - 608 p.
10. The collection of matirials for lectures on Physiical Culture and Sports of Disabled Persons (Ed. V. Dmitriev, A.V. Sahno). T I and II. - M .: MOGIFK, VNI
11. Collegiate dictionary of medical terms. - M .: Sovietskaja jenciklopedija 1984.