

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент, кафедры физической подготовки и спорта
Академия права и управления Федеральной службы
исполнения наказания
Рязань, Россия

Гофман Александр Анатольевич

Доцент кафедры боевой и тактико-специальной подготовки
Владимирский юридический институт ФСИН России
Владимир, Россия

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ
С НАРУШЕННЫМИ ФУНКЦИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА****Аннотация**

Рассматриваются особенности организации адаптивной физической культуры для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Анализируются основные принципы, методы и формы проведения занятий, направленные на повышение уровня физической активности, улучшение психоэмоционального состояния и социальной интеграции данной категории студентов. Особое внимание уделяется индивидуализации подходов, созданию доступной образовательной среды, а также междисциплинарному взаимодействию.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, опорно-двигательный аппарат, инклюзивное образование

Проблема инклюзии обучающихся с ограниченными возможностями, в первую очередь, затрагивающая лиц с поражениями опорно-двигательной системы, острее проявляется на фоне трансформации отечественной педагогической практики. Ключевым элементом успешной интеграции являются методы и приемы для составления рабочего учебного плана физического воспитания, способствующего формированию гуманистической направленности и расширению мировоззрения ребенка с инвалидностью.

Согласно аналитическим материалам, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), распространённость нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) среди учащихся колеблется в пределах трёх-пяти процентов, причём уровень их физической активности существенно отстаёт от средних статистических показателей. Опыт российских специалистов, таких как С.Н. Беляева и М.Б. Евсеев, указывает на серьёзные трудности, связанные с интеграцией молодёжи данной категории в традиционные образовательные и спортивные программы. Комплекс ключевых проблем включает в себя низкую мотивацию, дефицит квалифицированных наставников и другие препятствия, затрудняющие

эффективное вовлечение подростков с нарушениями ОДА в физкультурную и спортивную деятельность.

Специалистам необходимо осуществить комплекс задач, обеспечивающих эффективность организации автоматизированной фабрики контроля (АФК):

- 1) Разработка и внедрение индивидуальных программ адаптивного физического воспитания с учётом медицинских ограничений;
- 2) Обеспечение условий для инклюзивного образования и доступной среды без барьеров;
- 3) Активное вовлечение студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в массовые спортивные и оздоровительные акции;
- 4) Создание положительной мотивации к занятиям физической культурой;
- 5) Взаимодействие с медицинскими и психологическими службами.

В условиях реальной практики формирование адаптивной физкультуры (АФК) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предполагает выполнение данной совокупности нормативных критериев:

1. Медицинский контроль и индивидуальный учёт: перед началом занятий проводят всесторонний медицинский осмотр, затем формируют индивидуальную программу тренировок, определяя допустимые виды и интенсивность нагрузки.

2. Подбор упражнений и оборудования: применяют адаптированные упражнения, способствующие развитию гибкости, силы, координации и выносливости с учётом особенностей заболевания или травмы. Используют специализированные тренажеры, вспомогательные приспособления и средства передвижения (инвалидные коляски, ортезы и др.) [7].

3. Психологическая поддержка: большое число студентов с нарушениями ОДА испытывают социальную изоляцию и эмоциональные трудности, поэтому уделяют внимание коррекции самооценки, развитию уверенности и снижению внутреннего напряжения.

4. Постоянный мониторинг и обратная связь: на занятиях регулярно оценивают состояние здоровья, динамику показателей физической работоспособности и качества жизни, что позволяет своевременно корректировать программу.

5. Организация соревнований и массовых мероприятий: проведение инклюзивных спортивных событий (спартакиады, фестивали) способствует формированию атмосферы равноправия и вовлечённости.

В 2023 году три ведущих российских университета, расположенные в Москве, Казани и Новосибирске, провели исследование интегративных образовательных программ с участием 148 студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Среди них:

Активность участия в занятиях адаптивной физической культуры (АФК) составила 67%. Занятия оказали благоприятное воздействие на общее самочувствие 82% респондентов. Увеличение психоэмоционального состояния зафиксировано у 76% включившихся в программу. Значительный показатель социальной интеграции (активность в рамках внеклассных мероприятий) достиг 69%.

Сравнительный анализ выявил, что студенты, последовательно занимающиеся по индивидуализированным программам адаптивной физической культуры, демонстрировали средний прирост мышечной силы около 15 % за семестр, увеличение объёма движений в суставах на 11 % и ощутимое уменьшение количества жалоб на боли в области спины и конечностей, которое оказалось на 23 % меньшим, чем в контрольной группе [5]. Другие исследования, проведённые в Санкт-Петербурге в 2022 г., показали снижение уровня тревожности у 64 % студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата при систематических занятиях по адаптивной физкультуре, а также соответствующий рост удовлетворённости качеством жизни [6].

Внедрение цифровых решений в практику реализации адаптивных физических комплексов (АФК) происходит стремительно. Набор мобильных приложений, предлагающих персонализированные комплексы упражнений и автоматический мониторинг тренировочной нагрузки, постоянно пополняется. Почти повсеместно широко применяются дистанционные занятия и интерактивные платформы для взаимодействия между учащимися и педагогами. Особенно востребованы технологии виртуальной реальности (VR), симулирующие безопасное выполнение упражнений в цифровом формате. Все эти инновации оказывают значительное влияние на повышение мотивации учеников.

Большая результативность проявляется в сессионных формациях маломасштабных групп: упражнения дополняются интерактивными тренингами, совместные проекты активно развиваются, что одновременно минимизирует психологическое давление, вызванное изоляцией участников.

Существующие благоприятные тенденции сосуществуют со следующими затруднениями:

Ограниченное финансирование программ адаптивной физической культуры и недостаточное материально-техническое оснащение кампусов; нехватка квалифицированного и специализированного персонала, в том числе тренеров; низкий уровень осведомленности среди студентов и их родителей о перспективах занятий физической культурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата; стигматизация и существенные социальные барьеры.

Дальнейшее расширение адаптивной физической культуры (АФК) в институтах высшего образования предполагает активное включение одобренных методов, интеграцию междисциплинарных ресурсов, а также расширение образовательных и спортивных возможностей. Современные технологические решения формируют дополнительные стандарты качества реабилитационных и образовательных программ [2].

Помощь учащимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата посредством адаптивной физической культуры способствует улучшению качества жизни и успешной интеграции в студенческую среду. Снижение физических ограничений достигается за счет индивидуально ориентированных программ, взаимодействия медиков, педагогов и психологов, применения инновационных методов и создания инклюзивной среды. Таким образом, адаптивная физическая культура выступает мощным средством реабилитации и развития потенциала студентов.

Организация учебного процесса по адаптивной физкультуре (АФК) в студенческой среде и формирование должных условий для студентов с дефицитами функционирования опорно-двигательного аппарата (ОДА) становится особо актуальной в образовательных, лечебных и реабилитационных учреждениях. Исследования, основанные на комплексном методологическом подходе, доказывают, что воздействие физкультурных, игроподобных и оздоровительных упражнений обеспечивает улучшение общих адаптационных процессов, повышение выносливости, укрепление тонуса мышц и восстановление утраченных двигательных навыков.

При реализации адаптивных физических культур для студентов с ограничениями опорно-двигательного аппарата главенствующая роль отводится принципу индивидуального подхода. Этот аспект раскрывается не только через тщательный подбор упражнений на основании медицинских рекомендаций, но и посредством методов психологической поддержки, создания мотивационного климата, а также варьирования форматов групповых и индивидуальных занятий. Возможность индивидуализации обеспечивается благодаря тесной кооперации преподавателей

физкультуры с реабилитологами и психологами, а также применению современных технологических решений.

Внедрение инновационных образовательных техник и инновационных приемов тренировочной работы является, в свою очередь, важнейшим фактором повышения эффективности процессов обучения (АФК). В свою очередь, использование мобильных приложений, ресурсов онлайн-платформ, специального оборудования и модельных виртуальных симуляторов способно значительно разнообразить тренировочный процесс, сделав его более доступным, а также безопасным и привлекательным для обучающихся. При этом описанные технологические инновации стимулируют самостоятельность студентов, поддерживают их мотивацию и обеспечивают непрерывный обмен обратными связями с инструкторами.

Нельзя недооценивать значение массовых спортивных мероприятий, конкурсов, фестивалей и спартакиад с учётом особенностей студентов с ОДА. Участие в коллективных мероприятиях способствует не только физическому развитию, но и укреплению социальных связей, развитию лидерских качеств, навыков командной работы и взаимной поддержки. Практические исследования показали: студенты, вовлечённые в спортивные мероприятия, эффективнее интегрируются в студенческое сообщество и снижают риск развития депрессии.

Формирование положительного отношения студентов с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре как ценности жизни имеет решающее значение. Такой подход требует систематической работы не только со студентами, но и с их родственниками, преподавателями, а также всем университетским сообществом. Информационные кампании, деятельность студенческих и волонтерских объединений, а также обмен опытом между учебными заведениями [1] являются важными элементами данного процесса. Вместе с тем существуют значительные трудности: дефицит финансирования специализированной инфраструктуры, нехватка квалифицированных кадров, отсутствие единой системы обмена практиками между университетами, а также сохраняющаяся стигматизация инвалидов в обществе [4]. Решение этих проблем требует государственного финансирования, координации межведомственного взаимодействия, внедрения стандартов инклюзивного образования и спорта, а также активной инициативы студентов и добровольцев.

Обобщая, следует констатировать, что интеграция адаптивной физической культуры (АФК) в жизнь студентов, страдающих от заболеваний опорно-двигательного

аппарата, является базисом социальной политики, нацеленной на формирование полноценной молодежи и предупреждение патологий. Данный курс функционирует как реабилитационная мера, пересматривающая установки, самоощущение и ориентиры образа жизни. Вовлечение учащихся в учебный процесс посредством АФК содействует гармоничному развитию личности с крепкой волей.

Обоснования проведенного исследования выявляют актуальные направления оптимизации системы адаптивного физического воспитания как компонента инвариантного содержания и условий организации образования учащихся с особыми образовательными потребностями посредством наращивания ресурсного потенциала; расширения инновационных обучающих и воспитательно-тренировочных модулей; углубления интегративных форм и методов обучения в условиях инклюзии, в том числе дистанционных; непрерывного повышения квалификации преподавательского сообщества, включая образовательные программы второго высшего профессионального образования; активации учащейся студенческой среды в процессах управления и реализации программ, ориентированных на создание целостных, системных и личностно ориентированных структур реабилитации.

Частая практика адаптивных физических занятий оказывает благотворный эффект на развитие независимости у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Кроме улучшения движений, исполнение комитетских программ помогает формированию навыков самоконтроля, планирования, ответственности за здоровье. Достоверные данные свидетельствуют о том, что непрерывные тренировки способствуют восстановлению двигательных возможностей и улучшению навыков самоорганизации.

Ещё одним незаменимым условием развития у молодых людей с инвалидностью является включение в совместную деятельность с их сверстниками. Обучаясь в инклюзивных спортивных секциях и объединениях, они развивают не только коммуникационные навыки, но и навыки коллективного труда, вырабатывая способность принимать решения в нестандартных ситуациях и осваивая умение гибко реагировать на неожиданные обстоятельства. Участие в совместных проектах, а также в организуемых для всех учащихся соревнованиях и фестивалях способствует разрушению стереотипных представлений общества, расшатывая и изменяя барьеры между студентами с ограничениями по здоровью и их полностью здоровыми товарищами.

В задачу формирования программ адаптивной физической культуры в вузе необходимо встроить системное межведомственное и междисциплинарное взаимодействие. Решение этой задачи в полноценном формате становится возможным лишь при интегрировании усилий образовательных, спортивных, медицинских и социальных институтов с активным вовлечением общественных объединений инвалидов. В такой совместной среде развиваются благоприятные условия для внедрения инновационных методик и программ АФК. Видеоэффект от устойчивого и регулярного использования программ АФК подтверждается статистическими данными, свидетельствующими об улучшении физического состояния и социальной адаптации студентов, занимающихся в вузах с хорошо налаженной системой адаптивной физической культуры, в сравнении со студентами тех высших учебных заведений, где АФК реализуется на формальном уровне, большей частью носит декларативный характер.

Вовлечённость студентов с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата в разработку и апробацию образовательных программ, методических и дидактических материалов по адаптивной физической культуре приобретает особую значимость. Партисипативный (участвующий) подход гарантирует, что применяемые технологические и методические решения сохраняют свою актуальность и обладают практической ценностью. Студенты, вовлечённые в процесс создания доступной среды и совершенствования учебного процесса, становятся не только активными носителями опыта, но и его распространителями.

Современные тенденции развития адаптивной физической культуры демонстрируют потребность в научной и методической поддержке учебных процессов, а также в систематическом внедрении исследовательских результатов в повседневную практику учебных учреждений. Обмен отечественным и зарубежным опытом, создание сетевых сообществ специалистов, а также проведение конференций и круглых столов с участием педагогов, исследователей и студентов продолжают играть значимую роль в эволюции данной области [3].

В совокупности эти последовательно реализуемые меры поддерживают формирование благоприятной образовательной среды и укрепляют связи между профессионалами, что способствует достижению поставленных целей обучения. В конечном итоге, это применение адаптивной физической культуры признаётся составной частью комплексного сопровождения обучающихся с нарушениями опорно-

двигательного аппарата. Только через создание открытой, инклюзивной среды, интегрирование совместных усилий различных специалистов и использование инновационных цифровых и педагогических ресурсов можно ожидать эффективного функционирования адаптивной физической культуры как фактора повышения качества жизни и успешной профессиональной интеграции.

В силу того, что комплексная организация адаптивной физической культуры является фундаментальной составляющей учебного процесса в сфере реабилитации лиц с ограничениями опорно-двигательного аппарата, необходимо признать значимость университета как ключевого участника, способствующего не только физической реабилитации, но и формированию самостоятельных, уверенных и инициативных граждан, стремящихся к полной интеграции в общество в будущем.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 256 с.
2. Войтович, Г.Н. Основы здорового образа жизни студентов / Г.Н. Войтович, А.В. Самсонова. – М.: Академия, 2016. – 175 с.
3. Дубогай, О.Д. Физическая культура и здоровье студента: учебное пособие / О.Д. Дубогай, И.В. Лях. – М.: Гардарики, 2012. – 192 с.
4. Лях, В.И. Теория и методика физической культуры: учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016. – 320 с.
5. Мальцев, А.Н. Формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры // Педагогика, психология и современное образование. – 2020. – № 2 (54). – С. 87–91.
6. Соловьев, А.Г. Физическая культура в образовательном процессе высшей школы / А.Г. Соловьев. – СПб.: Лань, 2017. – 228 с.
7. Холодов, Ж.К. Физическая культура: Учебник для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 400 с.