

Ибрагимова Сабина Матлабовна

студентка

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: всем известный факт, что движение – это жизнь. Но всякое ли движение – это жизнь для тех людей, которые как раз-таки не живут полной жизнью, для людей с ограниченными возможностями здоровья? Данная статья представляет собой развернутый ответ на этот сложный вопрос. Эти люди – не такие, как все, и их двигательная активность существенно отличается от двигательной активности обычных людей. Следовательно, и подход к оздоровлению таких людей путем движения должен быть тщательно изучен и выявлен.

Ключевые слова: социализация, двигательная активность, физические упражнения, студенты с ОВЗ, АФК, социальная акклиматизация, специалист по АФК.

Как обучать людей с ограниченными возможностями здоровья – извечный вопрос как представителей образовательной сферы, учителей, родителей, так и социологов, психологов, работников социальных служб и так далее. В большинстве случаев вопрос стоит прямо: должны ли они обучаться в обычных классах наряду с детьми, которые не имеют каких-либо ограничений в здоровье, где к ним бы относились так же, как и ко всем остальным и оценивали бы их на равных с их одноклассниками? Либо же их следует поместить в специализированные классы, или даже школы, в которых большое количество времени отводилось бы

отдыху и где делался бы огромный акцент на несхожесть и неравенство таких подростков с их обычными сверстниками.

Но в каком уголке мира студенты с ограниченными возможностями здоровья не находились бы, где, как и кем бы они не обучались, но универсальным, всеобъемлющим и повсеместным должен являться тот подход, где бы такие подростки были увлечены в двигательную активность любого рода. Способность заниматься любой физической активностью, заниматься спортом и добиваться определенных результатов в первую очередь зависит от физических возможностей человека. Все мы знаем, что регулярное выполнение физических упражнений существенным образом способствует улучшению здоровья людей, даже не имеющих каких-либо видимых отклонений, развивает опорно-двигательный аппарат и повышает их способность к выполнению различного вида работы. Еще более важное значение имеет физическая активность для студентов с ограниченными возможностями здоровья, но в этом случае следует говорить об адаптивной физической культуре, которая также помогает излечить либо нивелировать некоторые противоестественные дефекты.

Адаптивная физическая культура, преимущественно, это физические упражнения не только для инвалидов, но также для всех, кто имеет какие-либо отклонения в состоянии здоровья, такие как: слабый слух, больное сердце, плохое зрение, – и даже для тех людей, которые попросту слабо развиты физически.

Если говорить об основных преимуществах данного подхода, то в первую очередь следует выделить стимулирование благоприятных морфофункциональных сдвигов в организме людей с ограниченными возможностями, которые формируют тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и потенциал, направленные на жизнеобеспечение, корректное развитие и усовершенствование организма. Упражнения, которые включает в себя адаптивная физическая культура в своей основе направлены на: развитие силы и скорости, на развитие общей и специальной выносливости, а также ловкости и гибкости. К таким относятся: гимнастика, плавание, подвижные игры, элементы легкой и тяжелой атлетики, составная часть велоспорта, экскурсии. Вполне уместно

также выполнять все иные упражнения, в которых заинтересован студент и те, что ему по силам. Особое внимание следует уделять упражнениям, развивающим мелкую моторику рук, так как руки – основа двигательной активности людей с ограниченными возможностями вне всякой корреляции принадлежности человека к тому или иному разделению спортивно – медицинской систематики.

Также, среди основных назначений адаптивной физической культуры можно выделить такие как: оценка изменения индивидуального уровня физического развития лиц с ограниченными возможностями и качества их жизни. Немаловажной также является способность популяризации занятий физической культурой и спортом в целом среди данной категории населения. Последняя задача, в свою очередь, вырабатывает у таких студентов осознание потребности быть здоровым, насколько это возможно и важность ведения здорового образа жизни.

Однако, многозначительная роль, которую оказывает АФК на *физическую* составляющую здоровья подростков с отклонениями в здоровье известна. Хотелось бы акцентировать внимание на вторичной, но не менее важной проблеме – проблеме *социальной акклиматизации* таких студентов. Итак, среди достоинств упражнений АФК, колоссальную роль играет облегчение социализации людей с ограниченными возможностями. Физическая культура и спорт помогают таким людям не только укрепить здоровье, улучшить самочувствие, повысить общий уровень физической подготовки, но и увеличить круг знакомств, раскрыть, обнаружить свои таланты, умения, склонности и способности в определенном виде спорта. Регулярная посещаемость спортивных занятий является действующим, эффективным средством реабилитации для данной категории населения, позволяет им ощущать себя в обществе более уверенно. Возьмем само определение АФК и увидим, что громадный акцент делается не сколько на физической составляющей здоровья, сколько на ментальной, психологической: «Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) – это совокупность мер спортивно – оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде и жизни в обществе людей с ограниченными возможностями, форсирование психологических преград, препятствующих ощущению

полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества». Благодаря АФК у представителей вышеуказанной категории формируется стремление к повышению умственной и физической способности, желание улучшить свои личностные качества, а также осознание своего личного вклада в жизнь общества.

Также, хотелось бы указать на многозначительность правильного подхода к таким студентам, поэтому данной формой физической культуры следует заниматься под наблюдением специально подготовленных профессионалов. Эти специалисты должны учитывать особенности каждого из студентов и оценивать каждый случай индивидуально, стараться понять причину того или иного воздействия определенных упражнений на студента. Тренеру нужно быть крайне терпеливым, очень учтивым, тактичным, осторожным, он должен обладать большой силой внушения, иногда даже создавать ситуацию поддельного, притворного результата, продвижения, чтобы стимулировать занимающегося – и самое основное: уважительное отношение к своему подопечному.

Такие специалисты нужны во всех образовательных учреждениях, где есть учащиеся, которым рекомендовано заниматься в специальных медицинских группах: в школах – интернатах для детей с дефектами развития, детских домах – интернатах, психоневрологических диспансерах, классах коррекции и коррекционных детских садах. Он имеет возможность заниматься как преподаванием, так и быть тренером или методистом. Задачей же специалиста по АФК является улучшение душевного состояния человека и формирование у него потребности в саморазвитии и наряду с этим повышение уровня его физических способностей. Единоновременно, специалист по адаптивной физической культуре обязан быть очень хорошо образованным, сугубо в своей области.