

Коротина Анастасия Александровна

студентка

Гумеров Ильнур Ильшатович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Уфа, Республика Башкортостан

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы интеграции в социум студентов с ограниченными физическими возможностями, способы преодоления данного барьера при помощи инновационных технологий адаптивной физической культуры и принципы их преподавания.*

***Ключевые слова:** высшее образование, студенты, ограниченные возможности, физическая культура, адаптация.*

Одна из важных задач, стоящих перед современным российским обществом – успешная интеграция в социум людей с ограниченными физическими возможностями. Необходимо создание доступной среды и формирование позитивного общественного мнения о подобных людях. Для достижения подобной цели необходимо провести комплекс мер, одна из которых – преподавание в вузах адаптивной физической культуры для студентов, имеющих ограниченные физические возможности^[1]

Важность адаптивной физической культуры. Каждый студент получает социальный опыт в ходе получения высшего образования. В студенческие годы происходит завершение формирования личности ее социализации. Именно поэтому важно широкое внедрение интеграционного учебного процесса для студентов с ограниченными возможностями, в том числе интеллектуальными.

Как показывает практика, у студентов с ограниченными возможностями часто встречается заниженная самооценка, отсутствие мотивации к волевым

достижениям, ощущение собственной неполноценности. Процесс получения высшего образования подразумевает не только освоение профессиональных знаний и навыков, но и формирование зрелой личности студента. Именно поэтому в технических вузах преподаются гуманитарные дисциплины, а в гуманитарных – физика и математика.

Физическая культура также вносит существенный вклад в социализацию и формирование личности человека. Особенно важны занятия физкультурой для студентов с ограниченными возможностями. В правильно подобранном виде спорта каждый может добиться достижений, почувствовать свою значимость, приобрести мотивацию и поднять самооценку. Занятия физической культурой способствуют повышению тонуса и иммунитета, улучшению мозговой деятельности. Именно поэтому важно вовлекать в занятия физкультурой студентов с ограничениями по здоровью, а не освобождать их от нагрузок.

Основные принципы преподавания. Инновационные технологии в преподавании рекомендуют организовывать занятия адаптивной физической культурой (АФК) согласно следующим принципам [2]:

1. Создание у учащихся мотивации для посещения занятий, донесение важности физической культуры для каждого;
2. Тщательный подбор теоретических материалов и упражнений в соответствии с физическими и умственными возможностями студентов;
3. Обязательная теоретическая часть, которая должна преподаваться и конспектироваться в начале занятия;
4. Разделение потока учащихся на группы в соответствии с возможностями;
5. Четкая постановка целей и задач как для группы, так и для каждого учащегося;
6. Позитивная атмосфера на занятиях, поддержка и одобрение даже незначительных достижений;
7. Привитие студентам навыков самостоятельного анализа достигнутых результатов и постановки новых целей;

8. Создание доверительных отношений между преподавателем и студентами, готовность преподавателя ответить на любые вопросы и дать совет до или после занятия.

Заключение. Цель занятий адаптивной физической культурой – физическое воспитание студентов, формирование здорового отношения к своему телу, привычки к здоровому образу жизни. К сожалению, в российском обществе сложился стереотип о том, что любые ограничения по здоровью способствуют снижению двигательной активности [3].

Но на самом деле физические нагрузки необходимы для большей части студентов с ограниченными возможностями. Они повышают общий тонус организма, улучшают иммунитет, способствуют развитию личности и интеграции в общество. Кроме того, в ряде случаев правильно подобранная физическая нагрузка способствует уменьшению симптомов заболевания.

Педагог по АФК должен уметь подбирать уникальную программу занятий для каждого потока, в зависимости от количества студентов с нарушениями по здоровью и конкретных диагнозов. В ходе обучения в мягкой форме проявляется внимание к поставленному диагнозу, для каждого студента выстраивается программа занятий, помогающая освоиться в собственном теле, максимально освоить собственные возможности и успешно интегрироваться в общество [4].

Список литературы

1. Евсеева О.Э. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / О.Э. Евсеева, М.В. Томилова // Журнал адаптивная физическая культура. – СПб., 2012. – №4 (52). – С. 13–14.
2. Новые технологии в адаптивной физической культуре // Всероссийская научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура и спорт. Образование, наука и практика» (Тула, 1 апреля 2016).
3. Адаптивная физическая культура. – СПб., 2013. – №2.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.