



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(педагогические науки)
УДК 612.395.12

Роль адаптивной физической культуры в поддержании здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья

¹ Вайц Е.А., ¹ Иванова Е.В.,

¹ Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики

Аннотация: в данной статье рассматривается значение адаптивной физической культуры (АФК) для поддержания здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). АФК играет ключевую роль в улучшении физического состояния этих студентов, что, в свою очередь, способствует повышению их социальной интеграции и снижению уровня стресса. Адаптивные занятия помогают не только развивать физическую силу и выносливость, но и формируют уверенность в себе, что особенно важно для молодых людей, сталкивающихся с различными ограничениями. В статье приводятся теоретические аспекты, методы и результаты анализа влияния адаптивных занятий на качество жизни студентов с ОВЗ. Особое внимание уделяется необходимости индивидуального подхода к каждому студенту и разработке специальных программ физической активности, учитывающих их уникальные потребности и возможности. Таким образом, АФК становится важным инструментом не только для физического развития, но и для социальной адаптации, что подчеркивает её значимость в образовательной среде.

Ключевые слова: адаптивные занятия, здоровье, физическая активность, ограниченные возможности здоровья, инклюзия, мотивация, психоэмоциональное состояние, индивидуальный подход

Для цитирования: Вайц Е.А., Иванова Е.В. Роль адаптивной физической культуры в поддержании здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 239 – 243.

Поступила в редакцию: 19 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 21 января 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

The role of adaptive physical education in maintaining the health of students with disabilities

¹ Vaits E.A., ¹ Ivanova E.V.,

¹ Siberian State University of Telecommunications and Informatics

Abstract: this article examines the importance of adaptive physical education (APE) for maintaining the health of students with disabilities. APE plays a key role in improving the physical condition of these students, which, in turn, helps to increase their social integration and reduce stress levels. Adaptive activities help not only to develop physical strength and endurance, but also build self-confidence, which is especially important for young people facing various limitations. The article presents the theoretical aspects, methods and results of the analysis of the impact of adaptive classes on the quality of life of students with disabilities. Special attention is paid to the need for an individual approach to each student and the development of special physical activity programs that take into account their unique needs and capabilities. Thus, APE becomes an important tool not only for physical development, but also for social adaptation, which emphasizes its importance.

Keywords: adaptive activities, health, physical activity, limited health opportunities, inclusion, motivation, psycho-emotional state, individual approach

For citation: Vaits E.A., Ivanova E.V. The role of adaptive physical education in maintaining the health of students with disabilities. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 239 – 243.

The article was submitted: November 19, 2024; Approved after reviewing: January 21, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

Введение

В современных условиях образования особое внимание уделяется инклюзивному подходу, направленному на создание равных возможностей для всех студентов, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Поддержание здоровья этой категории учащихся является одной из ключевых задач образовательного процесса, так как здоровье – это основа успешной учебной деятельности, социальной адаптации и будущей профессиональной реализации. Адаптивная физическая культура (АФК) выступает эффективным инструментом в решении данной задачи. Она учитывает индивидуальные особенности каждого студента с ОВЗ и позволяет не только укрепить физическое здоровье, но и улучшить психоэмоциональное состояние, повысить самооценку и способствовать социальной интеграции. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты внедрения АФК в образовательный процесс для студентов с ОВЗ, а также влияние занятий на улучшение их качества жизни. Согласно исследованиям, адаптивная физическая культура играет важную роль в инклюзивном образовании. Она позволяет создавать условия, в которых студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) могут равноправно участвовать в учебной и внеучебной деятельности. Например, показано, что занятия АФК способствуют улучшению психосоциального благополучия студентов с ОВЗ, укреплению их социальной адаптированности и снижению уровня тревожности [6]. Цель исследования заключается в изучении роли адаптивной физической культуры в поддержании здоровья данной категории студентов и разработке рекомендаций по её эффективному применению.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой специализированную область физической культуры, ориентированную на людей с ограниченными возможностями здоровья. Её ключевая задача — обеспечение возможности заниматься физической активностью, учитывая индивидуальные потребности, уровень физической подготовки и ограничения здоровья. Одной из главных целей АФК является улучшение общего физического состояния человека, что включает укрепление мышечного тонуса, повышение подвижности суставов, развитие координации и выносливости [3]. Однако влияние АФК выходит за пределы физического здоровья. Она также способствует улучшению психоэмоционального состояния, что особенно важно для студентов, сталкива-

ющихся с социальными и психологическими трудностями. Согласно исследованиям, занятия АФК помогают снизить уровень тревожности, депрессии и стресса [1]. Это достигается благодаря комплексному подходу, который включает физические упражнения, реабилитационные программы и социальное взаимодействие, создающее благоприятную атмосферу для личностного развития.

Методы релаксации состоят из различных техник, позволяющих облегчить физическое и умственное напряжение. Популярные методы включают глубокое дыхание, упражнения по расслаблению мышц, медитацию, йогу, аутогенную тренировку и многое другое. Эти методы способствуют глубокому расслаблению и снижению уровня стресса [5].

Кроме того, АФК способствует развитию социальной интеграции студентов с ОВЗ. Совместные занятия в группах формируют чувство принадлежности к коллективу, развивают коммуникативные навыки и повышают уверенность в себе. Внедрение таких программ в образовательных учреждениях позволяет создавать инклюзивную среду, где студенты с ОВЗ могут равноправно участвовать в учебной и внеучебной жизни. Таким образом, адаптивная физическая культура выполняет не только оздоровительную, но и образовательную и социальную функции. Её эффективное применение требует разработки индивидуальных программ, которые учитывают медицинские показания, физическую подготовку и личные интересы студентов.

Материалы и методы исследований

В исследованиях отмечается, что для эффективной адаптации студентов с ОВЗ необходимо учитывать их индивидуальные особенности. В работе предложен подход, основанный на диагностике уровня социальной и психологической адаптированности, что позволяет разработать персонализированные программы физической активности [7].

Для изучения роли адаптивной физической культуры (АФК) в поддержании здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) были применены следующие методы:

1. Анализ научной литературы и нормативных документов.

Были изучены материалы по адаптивной физической культуре, её методикам и влиянию на физическое и психоэмоциональное здоровье студентов [2]. Особое внимание уделялось исследовани-

ям, посвящённым инклюзивному образованию и социальным аспектам внедрения АФК.

2. Анкетирование студентов с ОВЗ.

Для выявления отношения студентов к занятиям адаптивной физической культурой, их потребностей и предпочтений был проведён опрос. Анкета включала вопросы о мотивации к занятиям, оценке их эффективности и удовлетворённости текущими программами.

3. Интервью с преподавателями и специалистами.

Для глубинного понимания методик проведения занятий были проведены интервью с преподавателями, работающими со студентами с ОВЗ. Это позволило выявить основные проблемы и лучшие практики в реализации программ АФК [4].

4. Сравнительный анализ.

Были сопоставлены результаты студентов, регулярно занимающихся АФК, с результатами тех, кто не участвовал в подобных программах. Это позволило сделать выводы о влиянии занятий на различные аспекты здоровья.

Исследование проводилось в течение одного учебного семестра. Полученные данные обрабатывались с применением методов статистического

анализа, что позволило сделать объективные выводы о влиянии адаптивной физической культуры на здоровье студентов с ОВЗ.

Результаты и обсуждения

В результате проведённого исследования были получены данные, отражающие влияние адаптивной физической культуры (АФК) на физическое и психоэмоциональное состояние студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Результаты анкетирования студентов:

В анкетировании приняли участие 50 студентов с различными формами ОВЗ, обучающихся по программам высшего образования. Согласно данным опроса:

- 65% студентов отметили, что занятия АФК положительно влияют на их физическое состояние и самочувствие.

- 72% опрошенных указали на улучшение эмоционального фона после регулярных занятий.

- 58% студентов отметили, что занятия способствовали улучшению их социальной интеграции, помогая им чувствовать себя частью коллектива.

- 25% участников сообщили о недостаточной адаптации программ под их индивидуальные потребности.

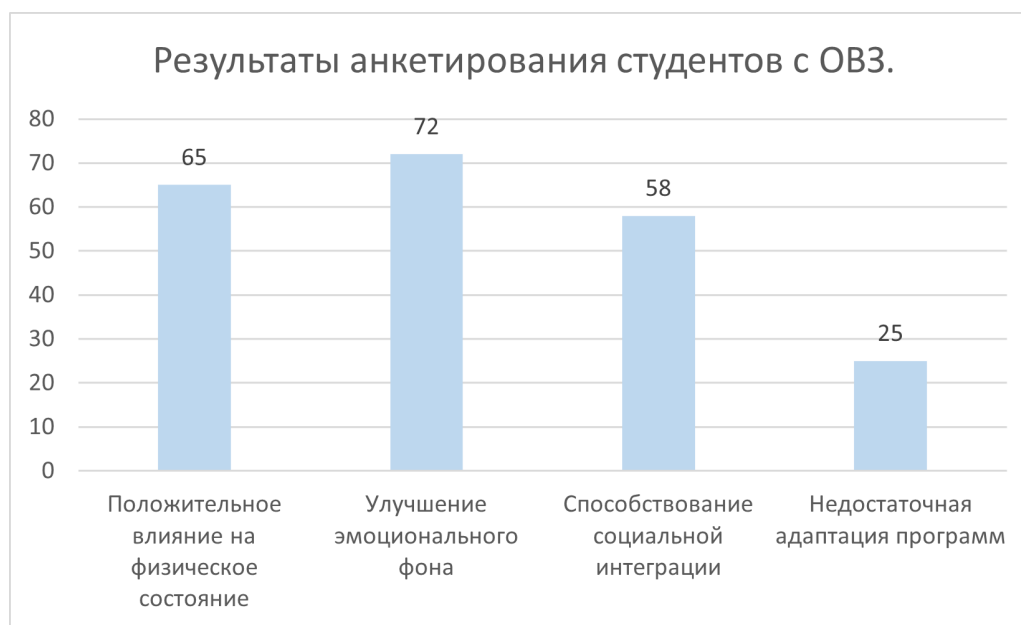


Рис. 1. Результаты анкетирования студентов с ОВЗ.

Fig. 1. Results of the survey of students with disabilities.

Анализ данных подтвердил высокую эффективность адаптивной физической культуры в улучшении физического состояния и эмоционального фона студентов с ОВЗ. Регулярные занятия АФК способствовали укреплению мышечного тонуса, увеличению объёма движений в суставах и общей двигательной активности. Кроме того, ре-

зультаты показали, что участие в адаптивных программах способствует формированию у студентов уверенности в себе, повышению их социальной активности и улучшению взаимодействия с сокурсниками. Согласно исследованиям, физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые играют важную роль в управлении стрес-

сом, улучшении настроения и снятии тревоги. Респонденты, занимающиеся спортом не менее двух раз в неделю, отметили значительное снижение уровня стресса и улучшение психического состояния [8]. Это указывает на значимость социальной функции АФК. Однако было выявлено несколько проблем. Часть студентов указали на необходимость дальнейшей индивидуализации программ АФК, чтобы учитывать их физические и психологические особенности. Также отмечена нехватка специализированного оборудования и тренеров в некоторых образовательных учреждениях, что ограничивает эффективность занятий. Результаты исследования подтверждают, что занятия адаптивной физической культурой оказывают комплексное положительное воздействие на здоровье студентов с ОВЗ. Для повышения эффективности программ требуется их дальнейшая адаптация и обеспечение образовательных учреждений необходимыми ресурсами.

Рекомендации, которые помогут улучшить внедрение адаптивной физической культуры в образовательные учреждения и повысить её эффективность для студентов с ОВЗ.

1. Разработка индивидуальных программ АФК.

Каждая программа должна учитывать медицинские показания, уровень физической подготовки, а также личные предпочтения студентов с ОВЗ.

2. Повышение квалификации преподавателей.

Организация курсов и тренингов для специалистов, работающих с АФК, чтобы они могли более эффективно учитывать индивидуальные особенности студентов.

3. Обеспечение образовательных учреждений ресурсами.

Необходимо увеличить финансирование на приобретение специализированного оборудования и инвентаря для занятий АФК.

4. Мотивация студентов к занятиям АФК.

Введение дополнительных внеучебных спортивных мероприятий, соревнований и секций для повышения интереса к физической активности.

5. Интеграция занятий АФК в учебный процесс.

Увеличение часов АФК в расписании и гибкое планирование занятий для удобства студентов.

6. Мониторинг эффективности занятий.

Регулярное проведение опросов, тестов и наблюдений для оценки влияния АФК на физическое и психоэмоциональное состояние студентов.

Выводы

В ходе исследования были выявлены значительные положительные эффекты занятий адаптивной физической культурой (АФК) для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1. Занятия АФК способствуют улучшению физического состояния студентов, повышая их выносливость, гибкость и координацию движений.

2. АФК оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и стресса, а также повышая уровень оптимизма и уверенности в себе.

3. Регулярные занятия укрепляют социальные связи, способствуют интеграции студентов с ОВЗ в коллектив, развивают навыки взаимодействия и коммуникации.

Также обнаружены проблемы недостаточной адаптации программ АФК к индивидуальным особенностям студентов, а также нехватка ресурсов (оборудования и специалистов).

Список источников

1. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2007. 235 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2003. 179 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 166 с.
4. Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы развития: сборник научных трудов. 2022. 323 с.
5. Фильберт Р.А., Иванова Е.В. Использование методов релаксации в спорте для снижения уровня стресса и улучшения психического благополучия студентов // Научные исследования. 2024. № 1. С. 15 – 21.
6. Мельникова С.Ю., Осмюк В.И. Психосоциальное благополучие студентов с ограниченными возможностями в условиях инклюзивного образования // Психологическое образование. 2019. № 3. С. 25 – 30.
7. Иванова А.В., Кузнецова Н.В. Особенности адаптивности студентов с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование. 2020. № 5. С. 15 – 21.
8. Ворман П.В., Иванова Е.В. Роль спорта в снижении уровня стресса // Вестник физической активности. 2023. № 6. С. 136 – 138.

References

1. Shapkova L.V. Private methods of adaptive physical education: textbook. Moscow: Sovetsky Sport, 2007. 235 p.
2. Begidova T.P. Fundamentals of adaptive physical education: tutorial. Moscow: Physical Education and Sport, 2003. 179 p.
3. Evseev S.P. Adaptive physical education: tutorial. Moscow: Sovetsky Sport, 2000. 166 p.
4. Adaptive physical education and sport: problems, innovations, development prospects: collection of scientific papers. 2022. 323 p.
5. Filbert R.A., Ivanova E.V. Use of relaxation methods in sports to reduce stress levels and improve mental well-being of students. Scientific research. 2024. No. 1. P. 15 – 21.
6. Melnikova S.Yu., Osmyuk V.I. Psychosocial well-being of students with disabilities in the context of inclusive education. Psychological education. 2019. No. 3. P. 25 – 30.
7. Ivanova A.V., Kuznetsova N.V. Features of adaptability of students with disabilities. Inclusive education. 2020. No. 5. P. 15 – 21.
8. Vorman P.V., Ivanova E.V. The role of sports in reducing stress levels. Bulletin of physical activity. 2023. No. 6. P. 136 – 138.

Информация об авторах

Вайц Е.А., Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, vaits.e@mail.ru

Иванова Е.В., кандидат биологических наук, доцент, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, selenaalt@mail.ru

© Вайц Е.А., Иванова Е.В., 2025