

2. Рейнгардт, М.В. Бокс – новое направление в лечебной физической культуре как средство восстановления и реабилитации [Текст] / М.В. Рейнгардт // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Материалы VII Международной научно - практической конференции – Санкт – Петербург: Ленинградский гос. университет имени А.С.Пушкина, 2019. – С.75 – 78.
3. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия и физиология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 272 с.
4. Myers, T. W. Anatomy trains [Текст] / Thomas W. Myers. - Churchill Livingstone, 2007. – 27.
5. Атилов, А.А. Современный бокс [Текст] : практическое руководство / А.А. Атилов. - Ростов н/Д.: Феникс: Эксперим. колледж Кубан. гос. акад. физ. культуры, 2003. - 639 с.

УДК 796.035:796.011.3

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

**Т.А. Мартиросова, В.Е. Чуруксаева**

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика*

*М.Ф. Решетнева, Российская Федерация*

e-mail: v\_churuksayeva@bk.ru

e-mail: tat.martirosova@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию адаптивной физической культуры как методов улучшения здоровья и адаптации организма к нагрузкам. В статье рассматривается ее ключевая роль, как элемент создания инклюзивной образовательной среды в ВУЗах, обеспечивая равных возможностей для студентов с ОВЗ. Так же подробно описывается многокомпонентный подход к организации занятий АФК, включая медицинское обследование, индивидуализированные программы. Благодаря комплексному подходу, АФК способствует укреплению здоровья и полноценному участию студентов с ОВЗ в университетской жизни.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, адаптация, физические нагрузки, иммунитет, стресс, психоэмоциональное состояние, улучшение общего состояния.

## ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CLASSES AT A UNIVERSITY

**T.A. Martirosova, V.E. Churuksayeva**

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Russian Federation*

**Abstract.** The article is devoted to the study of adaptive physical culture as a method of improving health and adapting the body to stress. The article discusses its key role as an element of creating an inclusive educational environment in universities, ensuring equal opportunities for students with disabilities. It also provides a detailed description of the multi-component approach to organizing adaptive physical culture classes, including medical examinations and individualized programs. Through this comprehensive approach, adaptive physical culture contributes to the improvement of health and the full participation of students with disabilities in university life.

**Keywords:** adaptive physical culture, health, adaptation, physical activity, immunity, stress, psychoemotional state, improvement of the general condition.

В современном высшем образовании все большее внимание уделяется созданию инклюзивной среды, где каждый студент, независимо от состояния здоровья, имеет равные возможности для получения качественного образования и полноценного развития. Одним из ключевых элементов этой среды является организация занятий адаптивной физической культуры (АФК). АФК – это не просто набор физических упражнений, а комплексная система, направленная на коррекцию нарушений в состоянии здоровья и социальную адаптацию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью.

Цель адаптивной физической культуры в вузе – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или)

инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Задачи адаптивной физической культуры условно делятся на три основные группы: образовательные, воспитательные и коррекционные.

1. Образовательные

– Формирование у обучающихся представлений о значении физической культуры для здоровья и развития личности.

– Обучение основам двигательных действий, адаптированным к возможностям человека с ОВЗ.

– Овладение специальными физкультурными упражнениями, способствующими компенсации функциональных нарушений.

– Развитие умений самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в повседневной жизни.

2. Воспитательные

– Воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

– Формирование морально-волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в себе.

– Развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать в коллективе.

– Содействие социальной интеграции и повышению уровня самооценки.

– Формирование позитивного отношения к физической активности как средству самореализации.

3. Коррекционные

– Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

– Коррекция двигательных нарушений (нарушений осанки, координации, мышечного тонуса и др.).

– Стимулирование развития психофизических функций (внимания, памяти, восприятия, речи и др.).

– Профилактика вторичных отклонений в развитии, связанных с основным заболеванием.

– Развитие общей и мелкой моторики, чувства равновесия, пространственной ориентации [1].

**Материал и методы.** В основе организации занятий АФК лежит комплексный подход. Одним из главных составляющих занятий АФК является медицинское обследование обучающихся для разработки индивидуальной программы. Важно учитывать не только диагноз, но и функциональные возможности, интересы обучающихся с ОВЗ.

В структуру занятий включаются различные виды физической активности: лечебная физкультура, адаптивное плавание, элементы игровых видов спорта. Особое внимание уделяется коррекционным упражнениям, направленным на устранение или компенсацию имеющихся нарушений.

Эффективность АФК в вузе определяется регулярностью занятий, индивидуальным подходом и комплексным взаимодействием преподавателя с медицинскими работниками и обучающимися. Это позволяет студентам с ОВЗ не только улучшить физическое состояние, но и повысить уверенность в себе, расширить круг общения, полноценно участвовать в жизни университета. Организация занятий АФК в вузе требует гибкости и адаптивности. Необходимо учитывать разнообразие нозологий и индивидуальных потребностей студентов. Занятия могут проводиться как в групповом, так и в индивидуальном формате. При групповых занятиях важно формировать группы по принципу сходства заболеваний или функциональных возможностей, чтобы обеспечить оптимальную нагрузку и избежать травм. Индивидуальные занятия особенно важны для студентов с более сложными случаями, требующими особого внимания и специфических упражнений. Важным аспектом является создание доступной среды для занятий АФК. Это включает в себя не только наличие специализированного оборудования и инвентаря, но и адаптацию помещений, обеспечение безбарьерного доступа. Важно, чтобы студенты с ОВЗ могли комфортно и безопасно заниматься физической культурой. Оценка эффективности занятий АФК проводится на основе регулярного мониторинга физического состояния студентов, их психологического благополучия и социальной активности. Важно отслеживать динамику показателей, корректировать программу при необходимости и адаптировать ее к меняющимся потребностям студентов. Успешная организация АФК в вузе способствует полноценной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс и общественную жизнь [3].

Факторы, влияющие на АФК, делят на естественно-средовые (природные) и гигиенические.

К естественно-средовым факторам относят использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Так, например, плавание благоприятно влияет на развитие организма. Вода оказывает массажный эффект и разгружает позвоночник, а свободные движения в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит и в целом настроение человека. Гигиенические факторы – правила и нормы общественной и личной гигиены. К ним относятся: гигиена одежды и обуви, физкультурное оборудование, технические характеристики спортивных площадок, температурный режим. Знание полного объема средств физической культуры поможет педагогу подобрать наиболее эффективные средства для решения конкретных оздоровительных задач; осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений; составлять многообразные сочетания из различных видов средств [5]. Для разных нозологических групп в качестве дополнительных используются средства медицинской и психологической реабилитации, не относящиеся к средствам АФК, но их сочетание с физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм студентов [5].

Нами предложены методы и средства адаптивной физической культуры, применяемых на занятиях АФК в вузе. Выбор методических приемов предполагает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся. Использование комплекса методов и методических приемов обуславливает педагогическое воздействие и является частью педагогической технологии.

К наиболее типичным группам методов относят словесные (устное объяснение, мимика, жесты) и наглядные (зрительные, слуховые, тактильные образы). Словесные методы включают вербальную и невербальную передачу информации, сопряженную и идеомоторную речь. Наглядные методы основаны на чувственном восприятии и создают сенсорно-перцептивный образ движений. В занятиях используют и методы формирования двигательных действий, расчлененное и целостное обучение, расчлененное обучение, которые использует для освоения сложных упражнений, требующих проявлению координации, равновесия и точности движений. Целостное обучение применяют для простых упражнений и закрепления ранее приобретенных навыков. Вспомогательные методы включают подводящие и имитационные упражнения, а также использование тренажеров. Для студентов с ОВЗ, в большинстве случаев, применяют игровой метод, который стимулирует двигательную активность и развитие физических качеств и психических функций. Классификация игр позволяет выбрать те игры, которые воздействуют на отстающие функции студента. В учебном процессе применяют стратегические методы (воспитывающая среда, деятельность, осмысление себя) и методы педагогического воздействия. Воспитывающая среда оказывает взаимодействие с окружающим миром. Воспитывающая деятельность включает разнообразные виды активности, формируя культуру мышления, чувств и творчества. Методы педагогического воздействия используют в индивидуальных, индивидуально-групповых и малогрупповых занятиях. Индивидуальные занятия подходят для студентов с двигательными расстройствами, обеспечивая индивидуальный подход. Индивидуально-групповые занятия включают совместные и индивидуальные задания. Малогрупповые занятия создают условия для взаимодействия и требуют учета индивидуальных особенностей [5].

К средствам АФК относят физические упражнения и разнообразные движения [5]. Физическое упражнение – это основное специфическое средство, оказывающее положительное влияние на организм с нарушениями в развитии: укрепляет суставы, связки, развивает опорно-двигательный аппарат, стимулирует рост костей, повышает силу, тонус и эластичность мышц, крово- и лимфообращение, обмен веществ, благоприятно влияет на центральную нервную систему (ЦНС), работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям. В результате этого происходит улучшение аналитико-синтетической деятельности ЦНС и функции сенсорных систем. Происходит взаимодействие двух сигнальных систем [3].

**Результаты и их обсуждение.** АФК делится на коррекционную, компенсаторную и профилактическую. Многообразие решаемых коррекционно- развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

1. Коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем: дифференциация зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п. Предметом АФК является целенаправленное решение перечисленных задач в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [4].

**Заключение.** В целом, АФК играет важную роль в жизни студентов с ОВЗ. Она помогает укреплять тело и улучшать качество жизни. Предоставляя индивидуальные подходы выполнению физических упражнениям, она также гарантирует включение студентов с ОВЗ в активную жизнь. Поэтому, приоритетным направлением в вузе должна быть работа со студентами с ОВЗ, так как любая активная деятельность с этой группой является неотъемлемой частью благополучия и удовлетворенности каждого из нас.

#### Литература

1. Чайковская О. Е. Цели и задачи адаптивной физической культуры //Альманах мировой науки. – 2016. – №. 12-2. – С. 51-55.
2. Евсеев, С.П. Технологии в физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 460 с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 568 с.
4. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Агеев А. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации //Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №. 3 (58). – С. 62-63.
5. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Высшая школа, 2010. – 384 с.

УДК 796.01:613.955-055.15-056.36

### ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 8–16 ЛЕТ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

**П.О. Пяста, П.И. Новицкий**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: Starcallerway@gmail.com

**Аннотация.** Физическое развитие детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью происходит в соответствии с общими тенденциями нормотипично развивающегося организма. Однако, начиная с подросткового возраста наблюдаются тенденции диаметрально противоположные естественному онтогенезу.

**Ключевые слова:** физическое развитие, школьный возраст, умеренная и тяжелая интеллектуальная недостаточность.