

УДК 376:796

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ ВТОРИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ С ОВЗ**

Илюхина А.С.

Старший преподаватель,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Рожнова А.А.

студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Белевский И.В.

студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Маркина А.А.

студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Калуга, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается адаптивная физическая культура, как важное средство профилактики вторичных заболеваний у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Приведены доказательства того, что АФК не только способствует физической реабилитации, но и играет значительную роль в социально-психологической адаптации данной группы людей. В качестве основных целей исследования выступает проведение анализа влияния АФК на предотвращение вторичных заболеваний, а также разработка рекомендаций по ее интеграции в образовательный процесс высших учебных заведений.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, студенты высших учебных заведений, условия жизни, вторичные заболевания.

***ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREVENTING
SECONDARY DISEASES IN STUDENTS WITH DISABILITIES***

Ilyukhina A.S.

Senior Lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Rozhnova A.A.

Student,

K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Belevsky V.N.

Student,

K. E. Tsiolkovsky Kaluga State University, Kaluga, Russia. K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Markina A.A.

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract

The article examines adaptive physical education as an important means of preventing secondary diseases in students with disabilities. Evidence is provided that APE not only promotes physical rehabilitation, but also plays a significant role in the socio-psychological adaptation of this group of people. The main objectives of the study are to analyze the impact of APE on the prevention of secondary diseases, as well as to

develop recommendations for its integration into the educational process of higher education institutions.

Keywords: adaptive physical education, disabilities, students of higher education institutions, living conditions, secondary diseases.

В настоящее время все чаще отмечается, что получение высшего образования для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) стало намного доступнее [2]. Согласно мнению современных исследователей данные тенденции в первую очередь связаны с соответствием современных условий жизни основным принципам инклюзивного общества [7]. Однако, современные исследователи отмечают, что на фоне основного заболевания у данной категории студентов нередко развиваются вторичные нарушения в здоровье. Данная тенденция в первую очередь связана с такими особенностями современной студенческой жизни как недостаточная подвижность, психоэмоциональное перенапряжение, а также недостаточной адаптацией к учебным нагрузкам, что в свою очередь приводит к ухудшению качества жизни, снижению общей успеваемости и повышению риска развития хронических патологий.

Адаптивная физическая культура (АФК), обсуждаемая в данной статье, представляет собой важный элемент профилактики вторичных заболеваний. Она не ограничивается лишь физической реабилитацией, но также активно способствует социальной и психологической адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья [1].

Основная цель этой работы заключается в исследовании роли адаптивной физической культуры как средства предотвращения вторичных заболеваний среди студентов с ограниченными возможностями здоровья, а также в анализе ключевых направлений АФК и предложении рекомендаций по ее интеграции в образовательный процесс высших учебных заведений.

АФК является неотъемлемой частью общей физической культуры и включает в себя разнообразные виды восстановительных, спортивных и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

творческих мероприятий, направленных на помощь людям с ограниченными возможностями здоровья в их адаптации к повседневной жизни. Главная задача адаптивной физической культуры — максимально развить жизненные способности человека с устойчивыми отклонениями в здоровье, обеспечивая оптимальные условия для функционирования его физических и духовных ресурсов, а также их гармонизацию для достижения высокой степени самореализации как социально значимой личности.

Важно отметить несколько ключевых аспектов адаптивной физической культуры. Прежде всего, это индивидуализированный подход. Он является одной из самых значимых характеристик АФК. Все занятия разрабатываются с учетом уникальных особенностей каждого студента, его физических возможностей и потребностей, что позволяет обеспечить наиболее эффективное и грамотное удовлетворение этих потребностей. Такой подход способствует тому, чтобы каждый молодой человек чувствовал себя комфортно и успешно выполнял упражнения.

Кроме того, использование специализированного оборудования и технологий является важным аспектом АФК. Это направление подразумевает применение тренажеров и других средств, которые позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья выполнять задания безопасно и эффективно, восстанавливая определенные группы мышц и поддерживая их в тонусе.

Ключевую роль в организации тренировочного процесса играют квалифицированные специалисты. Работа с учащимися с ограниченными возможностями здоровья должна осуществляться только опытными тренерами, обладающими необходимыми знаниями и навыками [4]. Такие специалисты лучше всего понимают потребности участников и могут помочь им достигнуть поставленных целей.

Наконец, следует подчеркнуть значимость развития социальной и эмоциональной составляющей в процессе занятий АФК. Во время тренировок Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

студенты не только развивают физические навыки, но и улучшают свои социальные взаимодействия и эмоциональное состояние. Контакт между участниками и тренером способствует повышению вовлеченности в учебный процесс, улучшает эмоциональное благополучие и выступает стимулятором социальной адаптации.

Вторичные заболевания, представляющие собой осложнения основного недуга, являются патологическими процессами, которые возникают в результате основной болезни, но не являются её непосредственными проявлениями. Эти состояния могут значительно усложнить течение основного заболевания и иногда приводят к летальному исходу.

Гиподинамия, или недостаточная подвижность, характеризуется низким уровнем физической активности, что, в свою очередь, вызывает снижение мышечной силы и общего тонуса организма. Это состояние может иметь ряд негативных последствий для здоровья [6].

Одним из наиболее заметных последствий гиподинамии является избыточный вес. При недостаточной физической активности организм не способен эффективно сжигать калории, что приводит к накоплению жировых отложений. Ожирение, в свою очередь, оказывает разрушительное воздействие на опорно-двигательную систему, особенно на суставы и позвоночник, способствуя развитию различных ортопедических заболеваний.

Также стоит упомянуть атрофию мышц. Из-за нехватки физической активности мышцы теряют силу и эластичность, что может привести к значительному уменьшению их объема. Это затрагивает не только скелетные мышцы, но и сердечную мышцу, что может стать причиной серьезных кардиологических заболеваний.

Недостаток физической активности также негативно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Сидячий образ жизни может привести к ухудшению работы сердца, снижению общей выносливости и эффективности кровообращения. В результате повышается уровень холестерина и артериального

давления, что увеличивает риск развития атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой эффективный инструмент в профилактике вторичных заболеваний у студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В процессе занятий АФК акцентируется внимание на коррекции основных дефектов, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а также на выработке компенсаторных механизмов для улучшения качества жизни.

Адаптивная физическая культура предлагает множество возможностей для профилактики вторичных нарушений. Важным аспектом является развитие координационных способностей, равновесия и общей физической силы. Для этого используются разнообразные упражнения: от ходьбы и бега до гимнастики и игр с мячом [5].

Создание осознанного отношения к собственным силам и уверенности в их использовании также играет ключевую роль. Студенты должны быть готовы к выполнению различных физических нагрузок и осознавать необходимость систематических занятий физической активностью.

Кроме того, важно увеличивать двигательную активность за счет регулярных занятий физическими упражнениями, вовлечения в доступные виды спорта и активного досуга [3]. Это способствует формированию здорового образа жизни и развитию личной активности и творчества.

Проведенное исследование подчеркивает ключевую роль адаптивной физической культуры (АФК) как мощного инструмента для профилактики вторичных заболеваний среди студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Регулярные занятия АФК не только способствуют улучшению физического состояния, но и помогают предотвратить осложнения, возникающие в результате гиподинамии, психоэмоционального стресса и хронических заболеваний. Индивидуально разработанные тренировочные программы способны укрепить опорно-двигательный аппарат, нормализовать функции

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повысить уровень адаптации к учебным нагрузкам.

Интеграция программ АФК в образовательные учреждения является важным шагом к созданию инклюзивной среды, которая способствует полноценной интеграции студентов с ОВЗ. Для достижения этой цели необходимо разработать специализированные методики, подготовить квалифицированных тренеров и обеспечить доступность инфраструктуры. Важным аспектом является междисциплинарный подход, который включает сотрудничество медицинских работников, педагогов и психологов.

Таким образом, адаптивная физическая культура является значимым ресурсом для сохранения и укрепления здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья. Ее развитие должно стать приоритетным направлением в сфере инклюзивного образования и реабилитации, открывая новые горизонты для повышения качества жизни этой группы людей.

Библиографический список

1. Архипова, Н. В. Эффективность совершенствования координационных способностей в коррекции расстройств биомеханики дыхания после кардиохирургической операции: обзор литературы / Н.В. Архипова, С. А. Помешкина, Е. В. Быков // Вестник восстановительной медицины. – 2024. – Т. 23. – №. 3. – С. 52-60.
2. Кохан, С. Т. и др. Инклюзивная образовательная среда вуза (обзор зарубежных исследований) // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2024. – Т. 19. – №. 2. – С. 41-50.
3. Рожнов, А. А. Современные технологические подходы к тренировочному процессу волейбольных студенческих команд / А. А. Рожнов, Л. В. Жилина, С. А. Акулов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 1. – С. 70-78.
4. Синельникова, Т. В. и др. Гидрокинезотерапия как средство повышения функциональных возможностей организма студентов с ограниченными возможностями // Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возможностями здоровья //Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24. – №. 3. – С. 190-196.

5. Соломченко, М. А. Совершенствование процесса обучения волейболу студентов вузов с помощью игровых технологий / М. А. Соломченко, А. А. Рожнов, В. В. Бойко // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2019. – № 4(85). – С. 281-284.

6. Ткач, Д. А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни / Д. А. Ткач, К. Е. Семена, А. А. Рожнова, А. А. Рожнов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 95-2. – С. 11-13.

7. Ярская-Смирнова, Е. Р. Серебряная экосистема образования в интересах старшего поколения / Е. Р. Ярская-Смирнова, Д. И. Присяжнюк // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2025. – Т. 25. – №. 1. – С. 168-181.

Оригинальность 76%