

УДК 376:796.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗАХ

Ревуненкова Светлана Евгеньевна

Старший преподаватель,
ФГБОУ ВО Мелитопольский государственный университет, Мелитополь, Россия

Иванова Вита Анатольевна

Старший преподаватель,
ФГБОУ ВО Мелитопольский государственный университет, Мелитополь, Россия

Лосенко Ирина Владимировна

Преподаватель, ФГБОУ ВО Мелитопольский государственный университет,
Мелитополь, Россия

Авторы анализируют роль адаптивной физической культуры в процессе реабилитации студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья. Обучение в вузе характеризуется значительной физической и психологической нагрузкой и поэтому необходима реализация инструментария, позволяющего минимизировать ее негативное воздействие на организм.

В публикации выявляется специфика влияния физических упражнений на эмоциональное и физическое состояние организма, конкретизируются реабилитационные механизмы. При этом отмечается, что именно в пространстве физической культуры происходит формирование и закрепление адаптивных механизмов у студентов, которые имеют особенности здоровья. Раскрывается содержание специальной группы физической подготовки, которая организуется для подобных студентов и преимущества занятий по персонально разработанным программам, отражающим индивидуальные потребности и специфику физического развития студентов.

Целью работы является конкретизация роли адаптивной физической культуры в качестве инструмента реабилитации студентов с особенностями здоровья. Объектом определяются особенности здоровья студентов, предметом – механизмы реабилитации, которые реализуются в процессе физической культуры.

В исследовании выделяются основные функции адаптивной физической культуры: когнитивная, эмоциональная, развивающая, профессиональная, бытовая. На основе рассмотрения их содержания делается вывод об актуальности механизмов реабилитации данного вида физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, индивидуальная программа, ограниченные возможности здоровья, образовательный процесс, реабилитация, психологический комфорт, физическая нагрузка

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION OF STUDENTS WITH HEALTH PROBLEMS AT UNIVERSITIES

Revunenikova Svetlana Evgenievna

Senior Lecturer, Melitopol State University, Melitopol, Russia

Ivanova Vita Anatolyevna

Senior Lecturer, Melitopol State University, Melitopol, Russia

Losenko Irina Vladimirovna

Lecturer, Melitopol State University,
Melitopol, Russia

The authors analyze the role of adaptive physical culture in the rehabilitation process of students with limited health opportunities. University education is characterized by significant physical and psychological stress, and therefore it is necessary to implement tools that minimize its negative impact on the body.

The publication reveals the specific impact of physical exercises on the emotional and physical state of the body, specifying the rehabilitation mechanisms. It is noted that it is in the space of physical culture that adaptive mechanisms are formed and consolidated in students with health issues. The article reveals the features of a special physical training group organized for such students and the benefits of classes based on specially designed programs that reflect the individual needs and specific features of students' physical development.

The purpose of this work is to specify the role of adaptive physical culture as a tool for the rehabilitation of students with health issues. The object is to determine the health characteristics of students, and the subject is the rehabilitation mechanisms that are implemented in the process of physical education.

The study identifies the main functions of adaptive physical culture: cognitive, emotional, developmental, professional, and everyday. Based on the analysis of their content, the relevance of the mechanisms of rehabilitation of this type of physical culture is concluded.

Keywords: *adaptive physical culture, individual program, limited health opportunities, educational process, rehabilitation, psychological comfort, physical activity.*

Современная система высшего образования предоставляет максимум образовательных возможностей для различных категорий студентов, в том числе, имеющих особенности здоровья, специфические образовательные потребности, и конечно же, их необходимо учитывать при организации учебного процесса.

Одной из образовательных целей в вузе является социализация, а в отношении студентов, имеющих особенности здоровья, целесообразней говорить о реабилитации, которая позволяет восстановить навыки, сформировать механизмы адаптации. При этом эффективно использовать различные механизмы, в том числе, адаптивную физическую культуру. Физическая культура кроме того, что является обязательной учебной дисциплиной, имеет значительный учебный, воспитательный и развивающий потенциал.

Как отмечает большинство исследователей [6], [15], правильно определенная физическая нагрузка, активность благотворно влияет не только на состояние организма, но и на психологическое здоровье, формирует устойчивые механизмы адаптации, умение адекватно реагировать в проблемных и конфликтных ситуациях. Достаточно важными такие результаты являются для всех студентов, но в особенности касаются тех, кто имеет особенности, ограничения здоровья, т.к. кроме основных, учебных функций им необходимо активизировать ресурсы организма для преодоления имеющихся проблем.

При этом адаптивная физическая культура, по мнению различных авторов (Е. С. Садовников, П. П. Фантров, М. Н. Жегалова) является, с одной стороны прекрасным средством для становления механизмов социализации, которые не были сформированы, с другой – пространством для реабилитации (восстановления) студентов, имеющих особенности здоровья. Выявление высокого образовательного потенциала адаптивной физической культуры обуславливает постановку цели и задач исследования. Цель работы – конкретизация роли адаптивной физической культуры в качестве инструмента реабилитации студентов с особенностями здоровья. Объект – особенности здоровья студентов, предмет – механизмы реабилитации, которые реализуются в процессе физической культуры.

Для достижения цели авторы решают ряд задач:

- определение влияния особенностей здоровья студентов на процесс обучения в вузе;
- характеристика адаптивной физической культуры не только как учебной дисциплины, но и в качестве оздоровительно- реабилитационного пространства;
- разработка рекомендаций для преподавателей по оптимизации физической подготовки студентов, имеющих ограничения здоровья.

Исследуемая в работе проблематика имеет достаточную степень разработанности в отечественных педагогических публикациях для того, чтобы решить поставленные в исследовании задачи.

Изучению общей организации физической подготовки в вузе посвящены работы Е. С. Садовникова, П. П. Фантрова, М. Н. Жегаловой, Ли Паня. Они позволяют выявить общие закономерности определения физической нагрузки для студентов, в том числе, в специальных группах. В связи с этим актуальны статьи Е. Ю. Гулиной, Т.П. Бегидовой, Л. А. Ивановой, А. М. Даниловой, Д. Р. Сурковой. В них авторы конкретизируют специфику адаптивной

физической культуры, ее организации и важности в качестве учебной дисциплины. Несколько иной взгляд на физическую подготовку как на инструмент реабилитации представлен в работах Н. В. Дубикова, Ш. Ф. Еникеева, Е. Э. Исхакбаева. Опираясь на данные исследования возможно не только актуализировать роль адаптивной физической культуры, но и те проблемы, которые возникают в процессе занятий.

И наконец, отдельная группа источников (А. П. Морозов, Д. П. Морозов, В. Д. Паначев, О. Н. Московченко, О. А. Катцин, Д. А. Шубин) позволяет выявить реабилитационный потенциал адаптивной физической культуры, что напрямую связано с предметом исследования.

Таким образом, теоретический анализ вышеуказанных источников позволяет достичь цели исследования, а также выработать некоторые рекомендации преподавателям для использования адаптивной физической культуры как средства реабилитации студентов, имеющих особенности здоровья.

Образовательное пространство современного вуза отличается разнообразием контингента студентов и соответственно-наличием специфических учебных потребностей. Студенты, имеющие особенности, ограничения здоровья, требуют большего внимания и привлечения организационных и методических ресурсов для полноценного обучения, чем основная аудитория. Кроме возможного специального режима питания, возможного приема медикаментов, необходимо говорить об особенностях передвижения, усвоения учебного материала, коммуникации и адаптации в студенческой среде.

Безусловно, подобная специфика оказывает влияние на объем и скорость формирования адаптационных механизмов, восстановление ранее утраченных социально- бытовых навыков или приобретение новых. Здесь важно отметить то, что образовательные результаты в федеральных стандартах высшего образования универсальны для всех категорий студентов [8], следовательно-образовательное пространство должно быть комфортным, а средства и методы обучения-доступны всем.

Конкретизируя специфику адаптивной физической культуры О.В. Кокколова, М.Г. Заболотская, И.В. Братчикова [8] отмечают, что система занятий физической культурой в вузе изначально ориентирована на работу с теми проблемами, физическими особенностями, с которыми студенты поступают на первый курс. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, распределение времени, максимальная информационная и психологическая нагрузка обуславливают возникновение психосоматических заболеваний, нарушений здоровья, что, конечно же, является препятствием для полноценного обучения и развития. В связи с этим уже в самом начале учебного процесса актуализируется вопрос о дифференциации студентов, которые могут в полной мере выполнять все задания, посещать занятия по физической культуре, участвовать в различных видах активностей и иных категорий, имеющих особенности, ограничения здоровья. Именно данный факт актуализирует необходимость не только распределения между студентами нагрузки на занятиях, тренировках, но и поддерживать лично-ориентированную направленность [8, с.4] занятий, которая позволит обеспечить индивидуальные образовательные потребности студентов с особенностями здоровья и способствовать их полноценному развитию.

Подобный подход, как подтверждают Московченко О. Н., Катцин О. А., Шубин Д. А. [11], обеспечивает мобилизацию всех ресурсов организма, поддержание мотивации к занятиям, личностному росту и совершенствованию в физическом и духовном плане. Несмотря на наличие особенностей, часто ограничивающих мобильность, физическую активность, у подобных студентов актуализировано желание в самореализации, признании со стороны окружающих, стремление восстановить утраченные или получить новые навыки. Именно поэтому исследователи говорят о значимости адаптивной физической культуры в системе обучения вуза. При этом данную дисциплину необходимо рассматривать как эффективный дидактический инструмент [15] социализации и реабилитации студентов.

Ли Пань [9] в своей работе актуализирует идею о том, что адаптивная физическая культура создает уникальное интегрированное пространство, в котором кроме физических навыков формируются универсальные компетенции (работа в команде, коммуникативность), что является неотъемлемым элементом реабилитации. Не все студенты могут легко и быстро адаптироваться к условиям вуза, выдержать учебную нагрузку и в максимальной степени подобные сложности касаются тех, кто имеет особенности здоровья. В связи с этим В. А. Грузевский [2] говорит о необходимости создания для них комфортных условий, способствующих повышению учебной мотивации, побуждающих заниматься физкультурой, тренироваться, общаться со сверстниками, приобретать уверенность в себе, повышать самооценку.

Адаптивная физическая культура по своему содержанию и методике ориентирована на особый контингент студентов, имеющих изначально невысокую мотивацию, не уверенных в себе и имеющих ограничения в мобильности. Ориентируясь на данные факты, основой организации занятий является создание ситуаций успеха, когда студент, выполняя посильную физическую

нагрузку, видит достижение результата, похвалу, одобрение со стороны преподавателя, однокурсников и это формирует уверенность в своих силах, позволяет пробовать что-то новое в обучении. При этом преподаватель, ведущий занятия по адаптивной физкультуре должен обладать высоким уровнем компетентности, психолого-педагогических знаний, чтобы не просто проводить тренировки, а сопровождать, направлять студентов с ограничениями в здоровье.

А. Н. Ивлева, О. И. Селиванов [7] называют возможность индивидуального сопровождения одним из главных преимуществ адаптивной физической культуры, что обеспечивает физическую и психологическую поддержку студентов с особыми потребностями. В этом контексте авторы указывают на эффективность разработки индивидуальной образовательной траектории, в которой определяется дифференциация уровней физической нагрузки, возможные образовательные результаты, достижения. Подобное «сотрудничество» преподавателя и студента можно назвать прочной основой для дальнейшей результативной работы на занятиях. Такая траектория корректируется в зависимости от динамики студента, его физического состояния, мотивации. Опираясь на подобные критерии, преподавателю легче скорректировать объем и содержание физической подготовки, подобрать для студента оптимальный вариант. Основой реализации конкретной образовательной технологии является не только определение диагноза либо специфических особенностей студента, но и выявление его физического и психологического потенциала для подбора средств и методов физического воспитания.

Указывая на дефиницию «адаптивная», авторы определяют данный вид физической культуры в качестве оптимального реабилитационного средства, т.к. при выполнении специальных упражнений не только формируются и закрепляются двигательные навыки. Механизмы физической и психологической адаптации также проходят процесс становления на занятиях физкультурой потому, что преодолевая сложности выполнения упражнений, уставая от физической активности, студенты приобретают ценные навыки саморегуляции, совладающего поведения, умения осознанного реагирования на физические раздражители (силовую, скоростную нагрузку и пр.).

Студенты получают ощущение контроля и управления собственным телом, деятельностью, жизнью, понимание значимости индивидуальности. Это возможно определить, как наиболее значимые образовательные результаты, которые являются основой становления специалиста и личности в целом. При этом, как подчеркивает А. Н. Ивлева [7, с. 111], к состоянию здоровья начинают относиться не как к препятствию, ограничению, а как к ценности, которую необходимо поддерживать и сохранять, в том числе, и при помощи физической активности.

Различные авторы [7], [15] отмечают количественное и качественное повышение показателей здоровья студентов, но, самое главное—реабилитационный эффект достигается в процессе естественного взаимодействия преподавателей и студентов, при выполнении учебных заданий. Наличие особенностей и ограничений у студентов ни в коей мере нельзя назвать препятствием для занятий физической культурой. Безусловно, уровень и объем нагрузки будет отличаться от того, который получает основная часть студентов, однако индивидуализацию процесса физической подготовки необходимо назвать одним из эффективных средств реабилитации.

Многие авторы [4], [6] подчеркивают важность создания специальных условий для занятий студентов с особенностями здоровья. В первую очередь речь идет о формировании специальных и подготовительных групп, в которых физическая подготовка ведется с учетом индивидуальных особенностей студентов. Условия обучения в данных группах позволяют учитывать симптоматику заболеваний, с которыми студенты приходят на обучение, снизить страх ухудшения физического состояния посредством минимального, практически незаметного, увеличения нагрузки, обеспечения преподавателем безопасности и комфорта. Кроме того, важно понимать, что реабилитация подразумевает восстановление утраченных навыков в случае полученных травм, приобретенных заболеваний, а потенциал адаптивной физической культуры позволяет необходимые навыки сформировать у тех студентов, которые ими не владели в силу объективных обстоятельств. Минимальная нагрузка, пропорциональная возможностям студентов повышает уверенность в том, что физическая активность не будет оказывать негативного воздействия на и без того ослабленное здоровье, не усугубит симптомы, а будет способствовать развитию. Подобная деятельность поможет усилить мотивацию, подкрепляемая различными стимулами таким, как похвала преподавателя, высокие баллы за выполнение определенных упражнений и возможность самооценки, рефлексии студентов занятий физической культурой, когда они сами отмечают достижения, сложности и возможные варианты решения проблем.

А. Н. Ивлева и О. И. Селиванов подчеркивают важность роли преподавателя, его наставнической деятельности и такой организации занятий адаптивной физической культурой, которые будут благотворно влиять на физическое и психологическое здоровье студентов. Речь

идет не только о распределении физической нагрузки, но и как мы говорили выше, о мотивировании студентов.

Проанализировав работы различных авторов [2], [3], [5], [9] мы пришли к выводу о том, что в адаптивной физической культуре возможно выделить ряд содержательных особенностей, которые как раз и обеспечивают ее эффективность:

- Персонализация процесса физической подготовки с учетом особенностей здоровья (в качестве основы определения нагрузки) и физического и психологического потенциала (для понимания того, каких результатов возможно достичь);

- Разнообразные формы и методы реализации физической культуры: традиционные упражнения, альтернативные виды занятий, распределение физической нагрузки;

- Использование различных дидактических средств и приемов, включающих как непосредственно физическую активность, так и цифровые технологии, ознакомление с теоретическими основами физической культуры, что позволит студентам ощутить себя в безопасности, понять пользу упражнений и не акцентировать внимание на возможном негативном воздействии физкультуры на здоровье, переориентируя их на положительное восприятие активной деятельности;

- Оценка достигнутых результатов с обязательной рефлексией студентов. Промежуточная аттестация в данном случае должна отражать не только формальный рейтинг, но и осознание студентами процесса занятий, эмоциональное восприятие, что также влияет на мотивацию, и, в свою очередь на эффективность реабилитации в процессе занятий адаптивной физической культурой;

- Интеграция знаний из различных дисциплин для комплексной организации занятий по адаптивной физической культуре. Речь идет о сочетании предметных знаний, педагогического мастерства, владении основами коррекционной педагогики, специальной психологии, анатомии и физиологии. Это позволит максимально полно учитывать особенности здоровья студентов.

Кроме того, на основе вышеуказанных работ нами конкретизированы функции адаптивной физической культуры:

- когнитивная, позволяющая получить новые знания, умения и навыки, отраженные в различных видах занятий и двигательной активности;

- эмоциональная, обеспечивающая положительный фон учебной деятельности;

- развивающая, способствующая физическому и психологическому совершенствованию;

- профессиональная, ориентирующая на то, что полученные навыки пригодятся при выполнении трудовых функций;

- бытовая, ориентирующая студентов с особенностями здоровья на самостоятельность, бытовое самообслуживание.

Также мы согласны с Л. А. Ивановой, которая говорит о том, что в процессе занятий адаптивной физической культурой стабилизируются показатели организма, формируются регуляторные функции как на физиологическом, так и на психологическом уровне. И. Е. Прокофьев [14] в своей работе говорит о том, что адаптивная физическая культура способствует гармоничному развитию студента с особенностями здоровья не только как личности, но и как высококвалифицированного специалиста. Подобный выпускник вуза, несмотря на имеющиеся ограничения, имеет ряд сформированных компетенций, свойств и качеств (целеустремленность, адекватная самооценка, самодисциплина), которые будут максимально полезны в любой профессии и вследствие этого его возможно назвать конкурентоспособным. Здесь актуализируется реабилитационный и образовательный потенциал адаптивной физической культуры как пространства всестороннего развития студентов.

Итак, необходимо отметить специфику организации занятий по адаптивной физической культуре в вузах в качестве пространства реабилитации студентов, имеющих ограничения здоровья. Те особенности, которые имеют данные обучающиеся, в достаточной степени влияют на содержание и методику занятий по физической культуре, и, как было сказано в работе ранее, именно адаптивная физическая культура является одним из важнейших факторов реабилитации. Учитывая значимость данной дисциплины, возможно отметить несколько рекомендаций, которые позволят оптимизировать занятия со студентами, имеющими особенности здоровья:

- Наличие у преподавателей специальной подготовки, позволяющей осуществлять не только предметную подготовку, но и психолого- педагогическое сопровождение студентов;

- Взаимодействие с психологической службой вуза в случае конфликтных, проблемных ситуаций, возможности получения студентами консультаций по вопросам адаптации;

- Обязательный учет индивидуальных образовательных потребностей студентов. Выполняя посильные задания, обучающиеся приобретают уверенность в себе, формируют адекватную самооценку. Построенная с учетом личностных и образовательных особенностей программа физической подготовки обеспечивает ситуации успеха и повышает мотивацию

деятельности. Это обеспечивает максимальную результативность процесса реабилитации, активизируя физические и психологические ресурсы студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. -3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 181 с.
2. Гружевский В. А. Особенности процесса повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов с ограничениями по здоровью // Современное педагогическое образование. 2023. №3. С. 109-113.
3. Гулина Е. Ю. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья в вузах культуры и искусств // Вестник КазГУКИ. 2017. №1. С. 1-5.
4. Дубиков Н. В. Влияние инклюзивного подхода в рамках элективной физической культуры на функциональное состояние студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2025. №7. С. 31-38.
5. Еникеев Ш. Ф., Исхакбаев Е. Э. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с нарушениями здоровья // Проблемы науки. 2024. №5 (86). С. 1-2.
6. Иванова Л. А., Данилова А. М., Суркова Д. Р. Влияние двигательной нагрузки на студентов специальной медицинской группы, осваивающих дисциплину «Адаптивная физическая культура» // Концепт. 2025. №3. С. 231-244.
7. Ивлева А. Н., Селиванов О. И. Педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой в вузе // Вестник ТГУ. 2024. №4. С. 1049-1057.
8. Кокколова О.В., Заболотская М.Г., Братчикова И.В. Адаптивная физическая культура в вузе // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023.С. 1-10.
9. Ли Пань О необходимости совершенствования форм занятий адаптивной физической культурой в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Вестник ТГУ. 2024. №6. С. 1726-1734.
10. Морозов А. П., Морозов Д. П., Паначев В. Д. Социализация личности студентов с ограниченными жизненными возможностями средствами физической культуры // Интерактивная наука. 2016. №8. С. 56-58.
11. Московченко О. Н., Катцин О. А., Шубин Д. А., Иванова Т. С. Индивидуально-дифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации // Современные вопросы биомедицины. 2022. №1 (18). С. 145-151.
12. Никерин А.П. Профессиональные двигательные умения будущих специалистов по адаптивной физической культуре на современном этапе модернизации образования : дис.... канд. пед. наук / Никерин Александр Павлович. – Санкт-Петербург, 2011. – 140 с.
13. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 26.02.2026).
14. Прокофьев И. Е. Теоретические аспекты проблематики подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в условиях современной системы высшего образования // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №2 (216). С. 381-384.
15. Садовников Е. С. Особенности персонализации физического воспитания обучающихся в специальных медицинских группах (на примере Волгоградского государственного университета) / Е. С. Садовников, П. П. Фантров, М. Н. Жегалова // Проектирование. Опыт. Результат. – 2024. – № 5. – С. 53-59. – EDN LBCXYF.

