

Воронов Н.А., к.б.н.

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СТУДЕНТАМИ С

ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ

Аннотация: Данная работа рассматривает вопросы танцев с людьми имеющими ОВЗ. Танец не только помогает развивать двигательные навыки, но и служит важным инструментом для создания эмоциональной связи между людьми. Каждое движение и каждое выражение могут стать способом общения, в то время как ритм и музыка способствуют созданию атмосферы дружбы и единства. Сейчас существует множество танцевальных направлений, адаптированных для людей с ОВЗ, включая адаптивные танцы, бальные танцы, хип-хоп и даже современные стили.

Ключевые слова: молодёжь, танцы, физическая культура, мероприятия, события.

Voronov N.A., PhD,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

Yaroslavl State University named after P.G. Demidov

PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS WITH

DISABILITIES AT THE UNIVERSITY

Abstract: This work is devoted to the study of the issue of physical culture among students with disabilities in higher educational institutions. During the report, the features of the organization of physical activity for this category of students will be considered, as well as the positive changes that occur in their health and general well-being due to sports and physical exercises.

Keywords: physical education, people with disabilities, students, sports, health.

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека. Она способствует укреплению организма, улучшению физической формы, поддержанию психологического равновесия. Возможность заниматься физическими упражнениями должна быть доступна всем людям, включая тех, у кого есть ограничения по здоровью. Особое внимание следует обратить на физическую культуру людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), включая студентов вузов.

Человек с ограниченными возможностями определяется как тот, "кто не способен выполнять определенные обязанности или функции по причине особого физического или психического состояния или неспособности. Такое состояние может быть временным или хроническим, общим или частичным" [1].

Люди с ОВЗ могут иметь различные ограничения в физической активности: ограниченная подвижность, нарушения координации движений, проблемы с сердечно-сосудистой системой и т.д. Поэтому необходимо разработать специальные программы физической культуры, учитывающие эти особенности. Такие программы должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям каждого студента с ОВЗ.

Наблюдения и практический опыт показывают, что студенты с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни.

Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями

физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С.Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения, учение о приоритетном развитии высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании [2].

Вузы должны обеспечить равные возможности для всех студентов, включая тех, кто имеет ОВЗ. Для этого необходимо создать специальные условия для занятий физической культурой: адаптированные спортивные залы, специализированные тренажеры и оборудование, индивидуальное планирование тренировок. Важно также обучить преподавателей физической культуры работать с людьми с ОВЗ, чтобы они могли разрабатывать эффективные программы занятий.

С помощью спорта люди без инвалидности взаимодействуют с инвалидами в позитивном контексте, заставляя их пересмотреть представления о том, что могут и чего не могут делать инвалиды.

В настоящее время здоровье студентов-инвалидов становится актуальной проблемой. В процессе восстановления физического развития таких студентов до сих пор недостаточно изучен тот факт, что физическая культура и спорт занимают для инвалидов более важное место, чем для здоровых. В основе проблемы лежит обоснование необходимости использования каких форм и методов физического воспитания в процессе занятий физической культурой, направленных на повышение физического развития, работоспособности и жизненных возможностей, и проведения занятий в одно и то же время и в одном месте с инвалидами, относящимися к разным группам [3].

Физическая культура имеет положительное влияние на здоровье и самочувствие человека, а также способствует развитию физической формы и координации движений. Для студентов с ОВЗ занятия физической культурой могут быть особенно важны, так как помогают им поддерживать здоровье и улучшать качество жизни. Кроме того, занятия спортом способствуют развитию самодисциплины, выносливости и уверенности в себе.

В заключение можно отметить, что физическая культура играет важную роль в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), особенно в учебных заведениях. Участие в физкультурных мероприятиях способствует развитию физических и социальных навыков, повышает самооценку и уверенность в себе у студентов с ОВЗ.

Очевидно, что важно обеспечить доступность оборудования и занятий, а также адаптировать программы для учащихся с ОВЗ. Развитие инклюзивного подхода в образовании и спорте позволит сделать физическую культуру доступной и полезной для всех студентов, независимо от их физических способностей [4]. Важно также содействовать вовлечению студентов с ОВЗ в спортивные мероприятия и соревнования, чтобы помочь им раскрыть свой потенциал и реализовать свои спортивные амбиции.

Таким образом, интеграция физической культуры с людьми с ОВЗ в вузе способствует их полноценной социализации, поддерживает их физическое и психологическое здоровье, а также способствует их профессиональному и личностному развитию. Важно продолжать работу в этом направлении, создавая равные возможности для всех студентов и способствуя их гармоничному развитию.

Использованные источники:

1. Понятие «человек с ограниченными возможностями». URL: <https://multiurok.ru/blog/poniatie-chieloviek-s-oghranichiennymi-vozmozhnostiami-zdorov-ia.html> (дата обращения: 05.11.2024)
2. Преподавание физкультуры студентам с ОВЗ. URL: <https://multiurok.ru/files/prepodavanie-fizkultury-studentam-s-ovz.html> (дата обращения: 05.11.2024)
3. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды. URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=734> (дата обращения: 05.11.2024)
4. Воронов Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н. Самостоятельные занятия физической культурой лицами с ограниченными возможностями здоровья во время самоизоляции по дисциплине «прикладная физическая культура» // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 132-137.