

## Использование адаптивной физической культуры при обучении студентов с инвалидностью и особыми физическими потребностями

Миразимова Ф., Давлатова Л.Т.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема необходимости использования адаптивной физической культуры для студентов с инвалидностью и особыми потребностями.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура; нозология; двигательная активность; лица с инвалидностью.

**Актуальность.** Всем сферам спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Развитие адаптивной физической культуры также позволит людям с разными социальными возможностями достичь спортивных вершин. Адаптивная физическая культура является новой для Узбекистан, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры и социальной практики.

Мы рассмотрели эту тему с целью дальнейшего развития концепции адаптивного физического воспитания и сознания больших возможностей для студентов с особыми потребностями и повышения качества их образования. Это актуально еще и по той причине, что направление адаптивного физического воспитания на данный момент мало распространено нашей стране. Его внедрение даст возможность привлечь больше молодежи к физической активности.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Вот почему мы считаем необходимым изучать и исследовать данную проблему. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных школ и вузов, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды адаптивной двигательной активности (Шумихина, & Митриченко, 2021).

Происхождение адаптивной физической культуры заключается в том, что – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые

двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры (Лях, 2014).

Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в сфере физической культуры людей с инвалидностью, затем кафедра адаптивной физической культуры была создана в Московском городском педагогическом университете на факультете Педагогический институт физической культуры.

Студенты с инвалидностью и студенты с хроническими заболеваниями, травмами, в послеоперационном периоде были переведены по состоянию здоровья в группы адаптивной физической культуры и так же, как основная и подготовительная группы, два раза в неделю посещали занятия по адаптивной физической культуре в рамках дисциплины «Физическая культура».

Занятия разрабатывались с учетом заболевания каждого студента, группы формировались с учетом нозологии по 8-10 человек, с инвалидностью – два-три студента при одинаковой выраженности двигательного дефекта и индивидуальные занятия при разных дефектах.

Использование физических нагрузок в коррекционных целях, для расширения двигательной сферы студентов с инвалидностью строилось на основе знания закономерностей функционирования кардиореспираторной, нервной систем, и опорно-двигательного аппарата.

Высокоэффективное использование различных методов в использовании адаптивной физической культуры сводится к следующему: сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации); максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре.

Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения в адаптивной физической культуры это: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (Гальперин, 1999), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Завалова, Ломов, & Пономаренко, 2007), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Гордеева, & Зинченко, 1989), концепция «искусственная управляющая среда» (Ратов, 1995), теория и методика формирования двигательных действий с

заданным результатом (Евсеев, 2020), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела.

В адаптивной физической культуре используется стандартная классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Используется также стандартная традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результатующей отработки действия) (<https://ru.wikipedia.org>).

Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом в адаптивной физической культуре предполагает: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия.

В процессе обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья особое место занимают тренажеры. Тренажеры для инвалидов можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

**Заключение.** Таким образом, в процессе развития физических качеств студентов с различной нозологией в адаптивной физической культуре в первую очередь формируются определенные физические потребности на основе определенного стиля, формирующего психику личности. Данная тема является одним из первых исследований в данной области, которое было выдвинуто с целью повышения активности учащихся с ОВЗ. Надеемся, что в дальнейшем будет проделана большая работа по дальнейшей активизации развития адаптивной физической культуры в Узбекистане.

#### Литература:

- Гальперин, П.Я. (1999). *Введение в психологию*: учебное пособие для вузов. М.: «Книжный дом «Университет».
- Гордеева, Н.Д., & Зинченко, В.П. (1989). О роли когнитивных компонентов в функциональной структуре предметного действия. *Психология восприятия*. М.: Наука.
- Евсеев, С. (2020). *Теория и организация адаптивной физической культуры*. Litres.
- Завалова, Н.Д., Ломов, Б.Ф., & Пономаренко, В.А. (2007). Проблема образа как фундаментальная проблема психологии и ее значение в исследовании трудовой деятельности человека. *Психологические основы профессиональной деятельности*: хрестоматия. М.
- Ратов, И. П. (1995). Концепция «искусственная управляющая среда», ее основные положения и перспективы использования. *Научные труды*, 129-148.

Шумихина, И.И., & Митриченко, Р.Х. (2021). Влияние адаптивных занятий по физической культуре на здоровье студентов с учетом нозологии. *Теория и практика физической культуры*, (12), 71-73.

Яковлев, Б., & Бабушкин, Г. (Eds.). (2017). *Психология физической культуры*. Учебник. Litres. <https://ru.wikipedia.org>.

### Відомості про автора

**Миразимова Ферузабону –**

магістрант

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*

**Давлатова Л.Т. –**

Старший реподаватель

E-mail: [davllatovaallichka@mail.ru](mailto:davllatovaallichka@mail.ru)

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*

*Надійшла до редакції 07.01.2022 р*