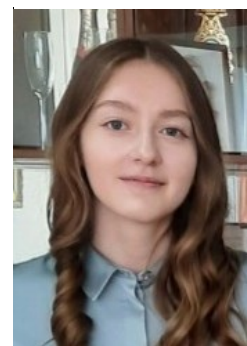
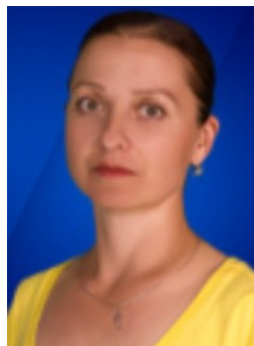


Научная статья  
УДК 796.011.3  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_166

## ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



Вера Николаевна Еременко<sup>1</sup>, Ольга Викторовна Синько<sup>2</sup>,  
Анна Васильевна Семкина<sup>3</sup>, Татьяна Игоревна Новикова<sup>4</sup>

Кубанский государственный технологический университет<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Краснодар, Россия

<sup>1</sup> Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Тел.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera\_er\_ho@mail.ru  
ORCID 0000-0001-5439-6168

<sup>2</sup> Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Тел.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru  
ORCID 0000-0001-8784-7279

<sup>3</sup> Студент  
Тел.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru  
ORCID 0000-0003-0961-7448

<sup>4</sup> Студент  
Тел.: +7(918)146-87-87, e-mail: nv.novickova2018@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-4952-617X

**Аннотация.** Авторами статьи исследуется важность адаптивной физической культуры (АФК), рассматриваются цели, результаты, возможности ее применения в современном мире. Приводится методика анализа адаптивной физической культуры на здоровье студентов. Рассматривается значения этого спортивного комплекса в качестве метода социализации и оздоровления для людей, имеющих ограничения в возможностях по здоровью. Приводятся упражнения, которые могут использоваться в качестве основных на занятиях адаптивной физической культурой. Рассматривается процедура установления студентов, которые имеют право посещать особые группы по занятиям адаптивной физической нагрузкой. Подчеркивается многофункциональность использования этого спортивного метода для решения проблем не только физического, но и психологического характера. Анализируется значение адаптивных методов в современном спортивном сообществе на основании статистических данных последних нескольких лет. Рассматриваются требуемые навыки для педагогов при проведении занятий адаптивной физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, люди с ограниченными возможностями, реабилитация, возможности здоровья, спорт, молодежь, студенты, АФК.

**Для цитирования:** Теория и организация адаптивной физической культуры в жизни студентов / В.Н. Еременко, О.В. Синько, А.В. Семкина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 166-169. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_166.

### Введение

Физическая активность – важный элемент здоровья человека, который позволяет улучшать общее качество жизни посредством повышения физической, психической выносливости. Трудно переоценить важность самых минимальных физических нагрузок в условиях современной жизни людей. Глобализация, компьютеризация, механизация – всё это постепенно вытеснило

естественную ежедневную активность людей. Этим обусловлена актуальность вопроса: какие виды физических нагрузок имеют в жизни современного человека, а именно, молодежи, студентов, и какое отношение к этому имеет адаптивная физическая культура [6, 7].

### Методика

1. Проанализировать сущность понятия «адаптивная физическая культура».
2. Рассмотреть основные требования к деятельности педагогов по проведению занятий адаптивной физической культурой.

3. Выделить особенности занятий адаптивной физической культурой в отличие от обычных занятий спортом.

4. Показать основные возможности, которые может достигнуть человек с ограничениями по здоровью, в занятиях АФК.

#### Результаты и обсуждение

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс оздоровительных и спортивных мероприятий,

направленных на адаптацию людей с ограниченными возможностями по здоровью к нормальной социальной среде. Благодаря этим мерам возможно преодоление психологических барьеров, которые создают препятствия в дальнейшей социализации человека в обществе [1; 12]. Развитие методики адаптивной физической культуры в России берет начало в 90-х годах XX века и продолжается до сих пор.

Таблица 1 – Динамика численности людей с ограничениями в здоровье, занимающихся адаптивной физической культурой [3]

Год	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Численность, кол-во человек	224000	256161	306950	378242	458471	646757
Процент прироста задействованных в данном виде занятий, %	1,72	1,96	2,32	2,87	3,52	4,97

Согласно данным статистики (табл. 1), в последние 5 лет наблюдается активный рост численности людей, занимающихся физкультурой с адаптивной направленностью [4; 5; 7; 8].

Адаптивная физическая культура является перспективным направлением для развития. Область ее применения – всеобъемлющая, особенно в современных условиях жизни, когда здоровье населения в целом, и особенно молодежи, ухудшается катастрофически. Ее цель – увеличение жизнеспособности индивида, привитие устойчивых установок на здоровый образ жизни, которые предполагают формирование базовых установок, где главной ценностью является здоровье. Помимо этого, важными аспектами влияния АФК на человека является развитие таких функций, как: социализирующая, интегративная, коммуникативная, гуманистическая, зрелищная, эстетическая, компенсаторная.

Ускоренное развитие этой сферы оздоровления связано с увеличением количества специалистов, поддержкой государства и включением адаптивных программ в образовательную программу многих учебных заведений с целью знакомства и привлечения подрастающего поколения к альтернативным вариантам сохранения здоровья [1; 4, 5; 7; 8; 9].

В настоящее время главной областью применения методики адаптивной физкультуры являются учебные учреждения: школы, колледжи, университеты.

Назначение АФК требует от студента наличия подтверждающих документов, то есть требуется консультация врача. По окончании диспансеризации, список студентов, которым требуется АФК, передается преподавателям, имеющим эту квалификацию. После этого студенты имеют возможность заниматься физической культурой в отдельной группе.

Процесс образования студентов с ограниченными возможностями здоровья требует постепенного перехода от интерактивных занятий к самостоятельным [3]. Чтобы иметь возможность такого перехода, во время

интерактивных занятий студенту необходимо давать целостную систему специальных знаний, умений и навыков, а также вырабатывать соответствующие ценностные ориентации на здоровый образ жизни, самосовершенствование и самоактуализацию.

Для решения проблем адаптивной методики физкультуры каждое занятие следует проводить следующие мероприятия, упражнения на: расслабление мускулатуры и плечевого пояса; взаимодействие работы рук и ног; все группы мышц; дыхание и тренировку возможности расслабления; координацию (устойчивость, меткость); усиление мышц свода стопы; формирование и закрепление здоровой осанки; профилактику плоскостопия.

Занятия необходимо проводить в спортивных залах, которые оснащены специальным оборудованием (тренажеры и спортивный инвентарь обязательный для занятий с различными категориями студентов с ограниченными возможностями), а также соответствующие всем санитарно-гигиеническим требованиям [10].

#### Выводы

Методика адаптивной физкультуры помогает людям с ограниченными возможностями социализироваться в социуме, заниматься полноценной физической активностью и следить за своим здоровьем [2; 6; 11]. Данная методика формируется индивидуально, под каждого человека, при консультации с врачом и специалистом по адаптивной физкультуре. Развитие АФК в учебных учреждениях дает возможность многим студентам с ограничениями в здоровье участвовать в спортивной деятельности, попутно улучшая навыки общения, психоэмоциональное состояние.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Агеева Н.А. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия / Н. А. Агеева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 10(116). – С. 7-10. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p7-10. – EDN SXLWMX.
2. Басов Е. Н. Сон и его влияние на когнитивные способности молодежи / Е. Н. Басов, В. Н. Еременко, А. В. Семкина // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: сборник материалов VI Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 2021. – С. 565-571. – EDN KBOQSY.
- ВОЗ. Информационный бюллетень. Сентябрь 2020 // Социальные аспекты здоровья населения. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voz-informatsionnyy-byulleten-sentyabr-2020> (дата обращения: 15.06.2022).
- Гринченко В. С. Отношение студентов к здоровому образу жизни / В. С. Гринченко [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4(80). – С. 52-57. – DOI 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_52. – EDN DGZUFS.

5. Дьякова Н. А. Влияние глобализации на физическую подготовку студентов / Н. А. Дьякова [и др.] // Этнос и культура в эпоху глобализации: Сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции – Республика Абхазия, Сухум: КубГТУ, 2021. – С. 245-251.
6. Еременко В.Н. Биологически активные добавки и их влияние на организм студента / В. Н. Еременко, В. А. Питкин [и др.] // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2021. – Т. 83. – № 3(89). – С. 68-72. – DOI 10.20914/2310-1202-2021-3-68-72. – EDN RLYYBF.
7. Еременко В.Н. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В. Н. Еременко, Г. Е. Тюпенькова [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 59-62. – EDN YNRRXN.
8. Еременко В. Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В. Н. Еременко, О. В. Синько, Н. П. Федорова // E-Scio. – 2019. – № 6(33). – С. 303-310. – EDN BIXLVY.
9. Еременко В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353-355. – DOI 10.26140/anip-2019-0803-0091. – EDN EIQVLT.
10. Лялюк А.В. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде / А. В. Лялюк [и др.]. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2018. – 210 с. – ISBN 978-5-8333-0777-9. – EDN XNYRAD.
11. Шевцов Ю. Р. Проблема здорового питания в студенческой среде (на примере Кубанского государственного технологического университета) / Ю. Р. Шевцов, В. Н. Еременко, О. В. Синько, Т. В. Тихомирова // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2018. – С. 855-858. – EDN YNNWDJ.
12. Щенкова, И. П. Содержание адаптивной физической культуры в России / И. П. Щенкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 3-1(42). – С. 164-167. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10228. – EDN EDOAHI.

#### References

1. Ageeva N.A. Innovacionnye modeli social'no-pedagogicheskogo vzaimodejstviya [Innovative models of socio-pedagogical interaction]. *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2014. no.10(116). pp. 7-10. doi:10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116 – EDN SXLWMX.
2. Basov E. N. Son i ego vliyanie na kognitivnye sposobnosti molodezhi [Sleep and its influence on the cognitive abilities of young people]. *Philological and socio-cultural issues of science and education: a collection of materials of the VI International Scientific and Practical full-time conference, Krasnodar, 2021*. pp. 565-571. EDN KBOQSY.
3. WHS. Newsletter. September 2020. *Social aspects of public health*. 2020. no 5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/voz-informatsionnyy-byulleten-sentyabr-2020> (accessed: 06/15/2022).
4. Grinchenko V. S. Otnoshenie studentov k zdorovomu obrazu zhizni [The attitude of students to a healthy lifestyle]. *Physical culture and health*. 2021. no. 4(80). pp. 52-57. doi: 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_52. – EDN DGZUFS.
5. Dyakova N. A. The impact of globalization on students' physical fitness [The influence of globalization on the physical training of students]. *Ethnos and culture in the era of globalization: A collection of materials of the IV International Scientific full-time Conference. Republic of Abkhazia, Sukhum: KubSTU, 2021*. pp. 245-251.
6. Eremenko V.N. Biologically active additives and their effect on the student's body [Biologically active additives and their effect on the student's body]. *Bulletin of the Voronezh State University of Engineering Technologies*. 2021. vol. 83. no. 3(89). pp. 68-72. doi:10.20914/2310-1202-2021-3-68-72. – EDN RLYYBF.
7. Eremenko V.N. Povyshenie motivacii k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj sredi studentov [Increasing motivation for physical culture among students]. *Modern pedagogical education*. 2018. no. 3. pp. 59-62. EDN YNRRXN.
8. Eremenko V. N. Rol' fizkul'tury v zhizni molodezhi [The role of physical education in the life of youth]. *E-Scio*. 2019. no. 6(33). pp. 303-310. EDN BIXLVY.
9. Eremenko V. N. Rol' fizicheskoj kul'tury v zhizni cheloveka [The role of physical culture in human life]. *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*. 2019. vol. 8. no. 3(28). pp. 353-355. doi: 10.26140/anip-2019-0803-009. EDN EIQVLT.
10. Lyalyuk A.V. Formirovanie bezopasnogo i zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'noj srede [Formation of a safe and healthy lifestyle in an educational environment]. *Krasnodar: Kuban State Technological University*. 2018. pp. 210. ISBN 978-5-8333-0777-9. EDN XNYRAD.
11. Shevtsov Y. R. Problema zdorovogo pitaniya v studencheskoj srede [The problem of healthy nutrition in the student environment] *Philological and socio-cultural issues of science and education : A collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference. Krasnodar. Kuban State Technological University*. 2018. pp. 855-858. EDN YNNWDJ.
12. Schenkova, I. P. Soderzhanie adaptivnoj fizicheskoj kul'tury v Rossii [The content of adaptive physical culture in Russia]. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2020. no. 3-1(42). pp. 164-167. doi: 10.24411/2500-1000-2020-10228. – EDN EDOAHI.

Поступила в редакцию 06.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796.011.3  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_166

## THEORY AND ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Vera N. Eremenko <sup>1</sup>, Olga V. Sinko <sup>2</sup>, Anna V. Semkina <sup>3</sup>, Tatyana I. Novikova <sup>4</sup>

*Kuban State Technological University* <sup>1, 2, 3, 4</sup>  
*Krasnodar, Russia*

<sup>1</sup> Senior lecturer of the department of physical training and sport.  
*Ph.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera\_er\_ko@mail.ru*  
*ORCID 0000-0001-5439-6168*

<sup>2</sup> Senior lecturer of Physical Education and Sports Department.  
*Ph.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru*  
*ORCID 0000-0001-8784-7279*

<sup>3</sup> Student  
*Ph.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru*  
*ORCID 0000-0003-0961-7448*

<sup>4</sup> Student  
*Ph.: +7(918)146-87-87, e-mail: nv.novickova2018@yandex.ru*  
*ORCID 0000-0003-4952-617X*

**Abstract.** The authors of the article investigate the importance of adaptive physical culture (AFC), consider the goals, results, and possibilities of its application in the modern world. The methodology of the analysis of adaptive physical culture on the health of students is given. The significance of this sports complex as a method of socialization and recovery for people with disabilities in health is considered. The exercises that can be used as the main ones in adaptive physical culture classes are given. The procedure for identifying students who have the right to attend special groups for adaptive physical activity classes is being considered. The multifunctionality of using this sports method to solve not only physical, but also psychological problems is emphasized. The importance of adaptive methods in the modern sports community is analyzed on the basis of statistical data of the last few years. The required skills for teachers when conducting adaptive physical culture classes are considered.

**Key words:** physical culture, people with disabilities, rehabilitation, health opportunities, sports, youth, students, AFC.

**Cite us:** Eremenko, V. N., Sinko, O. V., Semkina, A. V., Novikova, T. I. (2022) Theory and organization of adaptive physical culture in the life of students. *Physical Culture and Health*. (2), 166-169. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_166.

Received 06.05.2022  
Accepted 30.06.2022