

7. Балачандран А., Кравчик С.Н., Потиаумпай М., Синьориле Ж.Ф. Скоростная круговая тренировка против гипертрофии для улучшения физической функции у взрослых с саркопеническим ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. 2014; 64–71.
8. Чен Х.Т., Чунг Ю.С., ЧенЮ.Дж., Хо С.Ю., ВуХ.Дж. Влияние различных видов упражнений на состав тела, мышечную силу и ИФР-1 у пожилых людей с саркопеническим ожирением. 2017; 827–832.
9. Кеммлер В., Вайсенфельс А., Тешлер М., Виллерт С., Бебенек М., Шоджаа М., Коль М., Фрайбергер Э., Зибер К., фон Штенгель С. Электромиостимуляция всего тела и белковые добавки благоприятно влияют на саркопеническое ожирение у пожилых мужчин из группы риска: рандомизированное контролируемое исследование FranSO. 2017 г.; 1503–1513.
10. Ким Х., Ким М., Кодзима Н., Фуджино К., Хосой Э., Кобаяси Х., Сомекава С., Ники Ю., Ямасиро Ю., Йошида Х. Физические упражнения и пищевые добавки у пожилых японских женщин с саркопеническим ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. 2016; 1011–1019.
11. Мускариелло Э., Насти Г., Сьерво М., ДиМаро М., Лапи Д., Д'Адио Г., Колантуони А. Диетическое потребление белка у пожилых женщин с саркопеническим ожирением. 2016 г.; 133–140.
12. Набуко Х.К.Г., Томелери С.М., Фернандес Р.Р., СугихараДжуниор.,Кавальканте Э.Ф., Кунья.М., Антунес М., Нуньес Дж., Вентурини Д., Барбоза Д.С. и др. Влияние добавок сывороточного протеина в сочетании с тренировками с отягощениями на состав тела, мышечную силу, функциональную способность и биомаркеры метаболизма плазмы у пожилых женщин с саркопеническим ожирением: Рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование. 2019 г.; 88–Саммарко Р., Марра М., ДиГульельмо М.Л., Наккарато М., Контальдо Ф., Поджогалле Э., Донини Л.М., Пасаниси Ф. Оценка гипокалорийной диеты с добавлением белка у женщин среднего возраста с саркопеническим ожирением: пилотное исследование. 2017 г.; 160–167.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**С.Ж. Сыздыкова – доцент, Н.Н.Кожемякина - старший преподаватель,
А.А. Есеева - старший преподаватель НИИ профилактической медицины имени академика
Е.Даленова, НАО «Медицинский университет Астана»**

Аннотация. В статье рассматривается состояние адаптивной физической культуры в рамках общеобразовательного предмета «Физическая культура» в вузах РК. В проведенном анкетном опросе студентов с ОВЗ НАО «Медицинского университета Астана» (102 студента) было изучено мнение студентов о состоянии адаптивной физической культуры в вузе. Среди перечисленных открытых вопросов наибольшую долю голосов набрал вариант о необходимости адаптировать дисциплину «Физическая культура» для студентов ОВЗ (20,2%). Далее студенты указали о необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений (17,7%), и строительство или адаптация спорткомплекса при ВУЗе для студентов с ОВЗ. Рост количества освобождений от занятий физической культуры, связан не только с количеством заболеваний студентов с ОВЗ, но и с отсутствием критерий допуска к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, адаптированная программа, анкета.

CURRENT PHYSICAL EDUCATION ISSUES OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

**S. Syzdykova - Associate Professor, N. Kozhemyakina - senior lecturer,
A. Yesseyeva - senior lecturer of the Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after
Academician E. Dalenov, NJSC Astana Medical University**

Annotation. The article examines the state of adaptive physical education within the framework of the general education subject “Physical Education” in universities of the Republic of Kazakhstan. Survey of students with special needs of NJSC “Astana Medical University” (102 students), opinions on the state of adaptive physical education at the university were studied by means of questionnaire-based survey. The largest share of votes (20.2%) among the listed open questions was the necessity to adapt the discipline “Physical Education” for students with special needs. Further, students indicated the need to purchase sports equipment adapted for students with various types of disabilities (17.7%), and to construct or adapt a sports complex at the university for students with special needs. The increase in the number of medical exemptions from physical education classes is associated not only with the number of diseases of students with disabilities, but also with the lack of criteria for admission to physical education classes.

Key words: students with special needs, adaptive physical education, questionnaire, adapted program.

Введение. Физическая культура в вузах является одной из основных форм приобщения молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к ценностям здорового образа жизни. Освобождение от практических занятий студентов с ОВЗ по физической культуре на длительный, срок не соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта к уровню подготовленности в области физической культуры будущих специалистов с высшим профессиональным образованием. Отсутствие нормативных и адаптированных программ по физической культуре для образовательных организаций РК является причиной недостаточного вовлечения лиц с ОВЗ к занятиям физической культурой. Оптимальным вариантом привлечения студентов с инвалидностью и с ОВЗ к доступной для них физкультурно-спортивной деятельности и оздоровлению является организация с ними занятий средствами адаптивной физической культуры.

Актуальность исследования подтверждается, тем что освобождение студентов от занятий физической культуры, не всегда обосновано, также это отмечено в Концепции развития ФК по итогам 2022 года в стране насчитывается 705 тысяч человек с инвалидностью (3,68 % от населения страны), из них 319947 или 46 % не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом [1].

Актуальность и необходимость решения проблемы физической культуры студентов с ОВЗ объясняется многими причинами:

- увеличением количества студентов с инвалидностью и студентов с ОВЗ, стремящихся получить высшее образование в вузах Казахстана;
- отсутствием адаптированной программы занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с нозологией студентов с ОВЗ;
- физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ОВЗ существует лишь декларативно, и имеет теоретический характер;
- преподаватели физического воспитания не готовы к работе со студентами с ОВЗ;
- отмечается слабое оснащение материально-технической базы по АФК.

Цель исследования: провести анализ состояния физической культуры студентов с ОВЗ.

Задачи исследования:

1. Изучить нормативные документы по физической культуре студентов с ОВЗ.
2. Провести анализ созданных в вузах Казахстана специальных условий, предназначенных для обучения студентов с инвалидностью по адаптивной физической культуре.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение литературных источников, программно-нормативных документов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.
- Анкетный опрос.

Результаты исследования

Особенности работы со студентами, освобожденными от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на длительный срок, еще недостаточно изучены. Большинство исследователей считают, что полное освобождение от таких занятий, должно иметь только временный характер, так как наносит серьезный вред здоровью юношей и девушек, остро нуждающихся в двигательной активности.

В Типовой учебной программе общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" для организаций высшего и (или) послевузовского образования РК прописано, что «Студенты, освобожденные от занятий на длительные сроки, и студенты групп лечебной физической культуры, сдают аттестацию на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований: оценка уровня теоретических знаний по обязательным лекциям по дисциплине "Физическая культура"; оценка самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений; участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры» [2].

ВОЗ признал необходимость физической активности лиц с ОВЗ и рекомендует [3]: уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

В докладе Национальной академии образования имени И.Алтынсарина «Состояние и развитие специального и инклюзивного образования в Республике Казахстан» отмечалось, что «...на данный мо-

мент, придерживаясь медицинской модели инклюзии, большинство вузов республики Казахстан не готовы к встрече с абитуриентами с инвалидностью: нет ни обустроенной среды, ни специальных программ, рассчитанных на такое обучение». [4]

На примере медицинских вузов РК, изучается состояние физической культуры студентов с ОВЗ. Физическая культура студентов с ОВЗ сводится к теоретическому освоению, например, написание и защита реферата, организация и проведение интеллектуальных игр. Именно эти студенты имеют дефицит двигательной активности, что приводит к последствиям гиподинамии: ослабление иммунитета, гипотрофия мышц, снижение общей работоспособности, сонливость, лишний вес, нарушение деятельности всех систем организма.

В рамках исследования НИИ профилактической медицины имени академика Е.Д. Даленова НАО «Медицинский университет Астана» было проведено анонимное анкетирование среди студентов с ОВЗ имеющих освобождение от занятий физической культуры, для оценки удовлетворенности занятиями физической культурой.

Опросом были охвачены 102 студента с ОВЗ, освобожденные от занятий физической культуры, в период с 15 по 30 октября 2023 года, из которых 22,5% имеют официальный статус инвалидности, остальные 77,5% опрошенных не имеют статуса инвалидности, но имеют различные ограничения возможностей здоровья и освобождены от занятий физической культурой. Основная масса опрошенных являются студентами 1 курса (59,8%), 38,2% обучающихся на 2 курсе и 2% на 4 курсе обучения.

Наиболее часто встречающиеся причины освобождения от занятий физической культурой являются проблемы здоровья связанные с нарушением зрения (32,4%), нарушением опорно-двигательного аппарата (25,5%), проблемы с почками (6,9%), а также проблемы, связанные с различными соматическими заболеваниями (5,9%). Также респонденты назвали отдельные проблемы со здоровьем и иные причины освобождения от занятий физической культурой в ВУЗе (29,8%).

Большинство опрошенных (82,4%) отмечают, что они в той или иной степени удовлетворены занятиями физкультурой на сегодняшний день и только 8,8% опрошенных студентов частично или абсолютно не удовлетворены своими занятиями физкультурой.

Несмотря на достаточно высокий уровень удовлетворенности занятиями физкультурой, - 65,7% опрошенные студенты отмечают, что хотели бы посвятить больше времени занятиям физической активности. Только 7% отметили, что на данный момент индивидуально занимаются физической культурой и полностью удовлетворены содержанием и регулярностью тренировок.

Студенты выразили желание уделять время на занятия физической культурой (см диаграмма 1)

Диаграмма 1.

Сколько времени в неделю Вы бы хотели заниматься физкультурой?
(в %)



Также по результатам опроса была выявлена потребность на разнообразие предлагаемых учебными заведениями видов спорта и физической активности. Так, значительная часть студентов отметили, что хотели бы заниматься теми видами физической активности, которые не требуют высокой

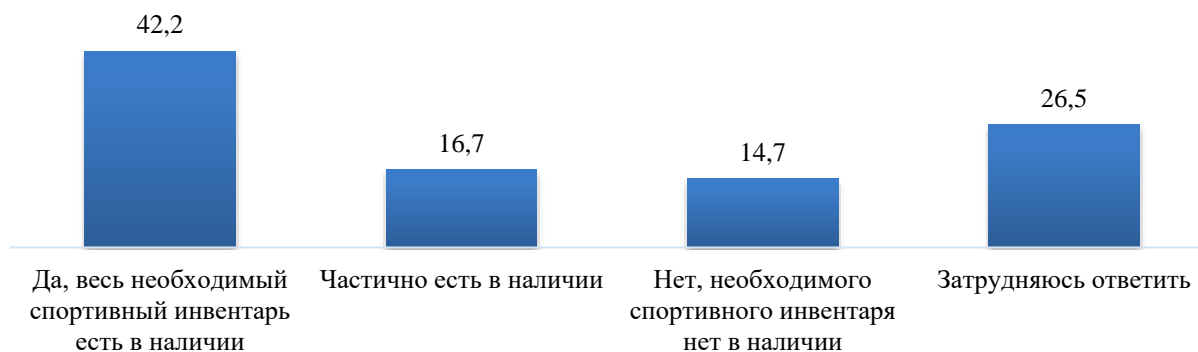
нагрузки на организм: ходьба, спортивная ходьба, ходьба со скандинавскими палками (14,6%), йога (14,2%), плавание и акваэробика (13,1%), езда на велосипеде (13,1%), танцы (11,2%) (см. Таблица 1).
Таблица 1. Предпочтительные виды физической активности среди опрошенных, в %, N=102

№	Какие виды физической активности Вы предпочитаете?	%
1	Ходьба, спортивная ходьба, ходьба со скандинавскими палками	14,6%
2	Йога	14,2%
3	Плавание, акваэробика и другие водные упражнения	13,1%
4	Езда на велосипеде	13,1%
5	Физическая активность с минимальной интенсивностью (прогулки, работа в огороде и пр.)	11,9%
6	Танцы	11,2%
7	Настольные игры (теннис и др.)	9,2%
8	Не знаю какими видами спорта мне можно заниматься по состоянию здоровья	6,5%
9	Бег трусцой	1,9%
10	Нет предпочтений, но хотелось бы заниматься каким-либо видом спорта	1,9%
11	Ничего из вышеперечисленного	1,2%
12	Затрудняюсь ответить	1,2%

Вместе с тем, отмечается, что студенты (79,5%) хорошо осведомлены о том, что занятия физической культурой положительно влияют, как на физическое, так и на эмоциональное состояние, при этом 3,9% считают обратное, что физкультура отрицательным образом действует и еще 16,7% затрудняются ответить о влиянии на эмоциональное и физическое здоровье. Несмотря на высокую мотивацию у опрошенных заниматься физкультурой и спортом в стенах ВУЗа, наблюдается недостаточность необходимого спортивного инвентаря. Так, только 42,2% отметили, что весь необходимый спортивный инвентарь есть в наличии, тогда как 16,7% опрошенных студентов указали, что только частично имеют весь необходимый инвентарь для занятий. При этом 14,7% отметили, что необходимого спортивного инвентаря нет в наличии в ВУЗе и каждый четвертый затруднились ответить на вопрос (см. Диаграмма 2)

Диаграмма 2. Необходимый спортивный инвентарь в ВУЗе, в %, N=102

Есть ли в ВУЗе необходимый для вас спортивный инвентарь? (в %)



Помимо наличия необходимого спортивного инвентаря в ВУЗе, был задан вопрос о доступности спортивных залов и инвентаря для студентов с ОВЗ, при этом только 38% отметили, что им всегда доступна вся спортивная инфраструктура ВУЗа, тогда как для 8% опрошенных студентов с ОВЗ только частично и изредка доступна, а для 12% вовсе недоступны, при этом значительная доля опрошенных (42%) затруднилась ответить на вопрос о доступности спортивной инфраструктуры для студентов с ОВЗ в ВУЗе

Большинство опрошенных отметили, что в той или иной степени ВУЗ и его преподаватели готовы к обучению студентов с ОВЗ (61,8%), при этом 17,6% опрошенных считают, что такой готовности ни у ВУЗа, ни у преподавателей нет. Вместе с тем значительная часть опрошенных затруднились ответить на данный вопрос (20,6%).

Были заданы открытые вопросы. Почти половина опрошенных (47,1%) в открытом вопросе внесли свои пожелания и предложения по путям улучшения опыта занятий физкультурой в ВУЗе для студентов с ОВЗ. Среди наиболее частых пожеланий было то, что в ВУЗе занятия физической культурой

необходимо адаптировать под потребности студентов с ОВЗ, так как на текущий момент основная масса занятий предполагает высокую активность и интенсивность, что не подходит для лиц с ОВЗ. В частности, опрошенные предлагают снизить нагрузки по нормативам, внедрение в программу занятий по физкультуре альтернативных спортивных дисциплин и направлений, тем самым увеличив возможность выбора для студентов: йога, спортивные игры, настольный теннис, растяжка, качественная разминка, и открытие шахматного клуба.

Среди перечисленных, наибольшую долю голосов набрал вариант о необходимости адаптировать дисциплину «Физическая культура» для студентов ОВЗ (20,2%).

Далее студенты указали о необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений (17,7%) и строительство или адаптация спорт-комплекса при ВУЗе для студентов с ОВЗ (17,2%). Помимо внутривузовской спортивной инфраструктуры и методологии дисциплины, студенты также отметили необходимость отделения поликлиники или медпункта в ВУЗе, адаптированного для студентов с ОВЗ (13,1%), вместе с тем выразили желание о возможности поездок в оздоровительный лагерь, который был бы доступен для студентов ОВЗ (11,1%) и еще 9,1% отметили потребность в профилактории при ВУЗе.

К отдельным интересным предложениям также можно отнести внедрение специального комплекса упражнений для выравнивания и поддержания осанки, скандинавской ходьбы, упражнений по правильному дыханию для физической активности, консультаций по правильному питанию. Наиболее частые пожелания – это улучшить возможности спортивного зала, в т.ч. обеспечить большее пространство в спортивном зале, своевременную вентиляцию помещений, нормальную работу душевых кабинок, обеспечение безопасных раздевалок, меньшее количество студентов, одновременно занимающихся спортом в помещении, обеспечение безопасной среды в спортивном зале для лиц с ОВЗ. Также опрошенные студенты отметили, что необходимо повысить навыки преподавателей физической культуры по вопросам грамотного выполнения техники упражнений, чтобы минимизировать вероятность травм. Среди отдельных пожеланий было высказано мнение опрошенных студентов с ОВЗ о том, что в ВУЗе необходим бассейн, так как плавание подходит по нагрузке и безопасности для большинства лиц с ОВЗ. Кроме того, опрошенные отмечают, что необходимо специализированно оборудованный тренажерный зал с продуманным графиком посещений.

Выводы:

1. Состояние физической культуры студентов с ОВЗ в вузах Казахстана характеризуется: физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ОВЗ существует лишь декларативно, и имеет теоретический характер; отсутствуют адаптированные программы занятий по адаптивной физической культуре в не физкультурных вузах в соответствии с нозологией студентов с ОВЗ.

2. По результатам анкетирования студентов с ОВЗ НАО «Медицинского университета Астана» можно выделить следующее состояние адаптивной физической культуры:

- желание, освобождённых студентов заниматься на практических занятиях - 65,7% при условии: адаптации учебных программ в соответствии с нозологией 20,2%, необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений улучшения возможностей материально-спортивной базы- 17,7%.

3. Анализ медицинских справок по освобождению студентов с ОВЗ показывает на отсутствие критериев допуска к практическим занятиям по физической культуре.

Литература

1. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251.
2. Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 31 октября 2018 года № 17651.
4. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г. – 54с/