

Важными показателями безопасности являются торсионная (при скручивании) жесткость и поперечная. Если торсионная жесткость невелика, рельефные изгибы и неровности поверхности ощущаются стопой и можно получить растяжение или разрыв сухожилий. Чем выше жесткость, тем выше безопасность и стабильность стопы. При поперечной жесткости связь обратная, чем выше поперечная жесткость (степень сгибания), тем ниже толчковая возможность для голеностопного сустава.

Также важно обращать внимание на сезонность кроссовок – для зимнего использования подходят более утепленные кроссовки, а для летнего – более облегченные. Зимние кроссовки довольно сильно отличаются от летних. У них более плотный верх, иногда с мембраной. Амортизирующие свойства у зимних сохраняются даже при низкой температуре, в то время как у летних амортизаторы перестают поглощать ударную нагрузку.

ВЫВОД

Таким образом, на основе данных, полученных после обработки результатов анкетирования, можно сделать вывод о том, что неправильно подобранная обувь при занятиях физической культурой, в большинстве случаев, является причиной получения различных травм у студентов. Проблема неправильно подобранной обуви при занятиях физической культурой и последующего получения травм по-прежнему актуальна, в связи с чем важной задачей является создание различных средств мониторинга студенческой спортивной обуви.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вашляева И.В. Специфика спортивной одежды и обуви для занятий различными видами спорта / И.В. Вашляева, Шуралёва Н.Н. // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – С. 166–168.
2. Ключева, И.В. Безопасность спортивной обуви / И.В. Ключева, О.В. Тихонова, О.В. Кондрашова // Сиббезопасность-Спассиб. – 2013. – № 1. – С. 104–109.

REFERENCES

1. Vashlyayeva I.V., Shuralyova N.N. (2018), "The specifics of sport clothes and shoes for different kinds of sport activities", *Pedagogy and modern education: traditions, experience and innovations: the collection of articles from international scientific and practical conference*, Penza, pp. 166-168
2. Klyueva, I.V., Tikhonova O.V. and Kondrashova O.V. (2013), "Safety of sports shoes, Sibsecurity-Spassib, No. 1, pp. 104–109.

Контактная информация: kovbaevgeny_11a_18@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.12.2022

УДК 796.011.3

МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Яна Сергеевна Петренко, студент, Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье рассматривается адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к получению высшего образования. Обучение в вузе является важнейшим этапом адаптации людей с

ограниченными возможностями к социальной и производственной среде, социальная адаптация людей с ограниченными возможностями является многогранной проблемой. В данной статье основное внимание уделяется социально-физическому воспитанию и психологическим факторам в спорте. Цель исследования – влияние занятий физической культурой и спортом на социально-психологический компонент учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В результате проводимого исследования можно выявить положительную тенденцию влияния методов решения социальных и психологических проблем обучающихся посредством занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студент с ограниченными возможностями здоровья, социальных и психологических проблем, физическая культура и спорт, опрос.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p372-377

METHODS FOR SOLVING SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDENTS WITH DISABILITIES THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF KUBAN STATE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Yana Sergeevna Petrenko, the student, Vyacheslav Sergeevich Grinchenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article deals with the adaptation of students with disabilities to higher education. Studying at the university is the most important stage in the adaptation of people with disabilities to the social and industrial environment; the social adaptation of people with disabilities is a multifaceted problem. This article focuses on the social and physical education and psychological factors in sports. The purpose of the study is the impact of physical culture and sports on the socio-psychological component of students with disabilities. As a result of the study, it is possible to identify the positive trend in the influence of methods for solving social and psychological problems of students through physical education and sports.

Keywords: student with disabilities, social and psychological problems, physical culture and sports, survey.

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом во всем мире увеличивается число людей, страдающих от видимых (явно выявленных) или невидимых (скрытых) проблем со здоровьем. Эта социальная группа подпадает под категорию инвалидов или инвалидов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в современном обществе. Рост инвалидности в большинстве стран мира обусловлен влиянии внешних факторов, связанных с увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением состояния окружающей среды, криминогенной обстановкой, осложнениями на производстве (травматизмом) и внутренние факторы – генетический груз, различные заболевания, режим питания, злоупотребление психоактивными веществами, по последним исследованиям «количество инвалидов составляет примерно 200 тыс. человек на год». По данным Федерального регистра инвалидов ФГИС ФРИ, к 2022 г. в России зарегистрировано 10,2 млн человек всех групп инвалидности (8,8% населения России). Из них мужчин – 4,4 млн, женщин – 5,8 млн. Положительным фактором является то, что «за пять лет количество инвалидов в России уменьшилось на 11,3% с 11,5 млн», причем в эту категорию входят в основном дети детородного возраста, утратившие самостоятельность в раннем возрасте. Возникнет множество социальных и психологических проблем, напрямую влияющих на качество и уровень жизни.

Негативные социальные установки (предубеждения и стереотипы) помогают создавать барьеры на пути к образованию, трудоустройству, медицинскому обслуживанию и участию в жизни общества. Например, отношение учителей и школьной администрации, окружение сверстников и членов семьи с ограниченными возможностями может повлиять

на поступление в государственные учреждения. Работодатели ошибочно полагают, что люди с ОВЗ будут менее продуктивны, чем их здоровые сверстники, а неосведомленность о доступных мерах по улучшению организации труда и отдыха, ограничивает эту категорию в социологических исследованиях проблем и предложений по их решению и представляет приоритеты для сокращения неравенства.

Цель исследования – влияние занятий физической культурой и спортом на социально–психологический компонент учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Для достижения данной цели необходимо:

1. Рассмотреть влияние занятий физической культурой на здоровье учащихся с ОВЗ.

2. Определить роль физической культуры и спорта в решении социально–психологических проблем в жизни студентов с проблемами здоровья.

3. Изучить результаты проведенного опроса.

В России в 2017/21 учебном году по программам высшего образования обучалось 7,9 тыс. студентов с инвалидностью, а по программам среднего профессионального образования – 8,4 тыс. студентов с инвалидностью (рисунок 1). Напротив, с 2008 г. в вузы поступило в среднем 5,9 тыс. человек с инвалидностью, а в специальные общеобразовательные учреждения – 5,3 тыс. человек с инвалидностью (рисунок 1). Численность инвалидов, занятых во всех категориях, составляет 1,4 млн человек.

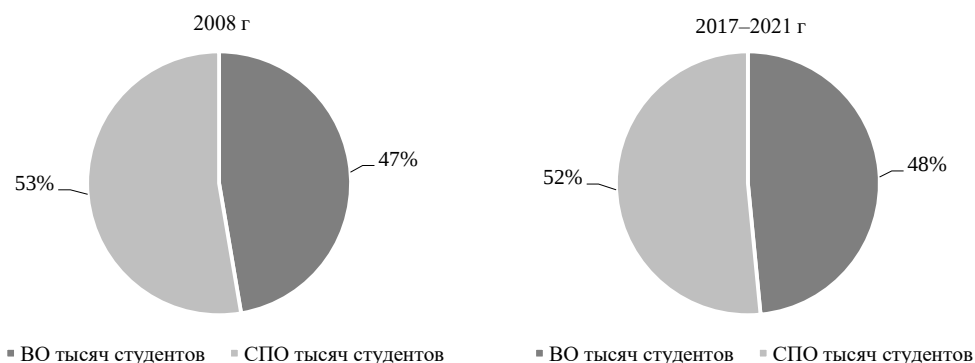


Рисунок 1 – процентное соотношение поступающих студентов–инвалидов от общего числа поступающих

Каждый гражданин страны имеет право на образование, но не все вузы готовы обучать людей с инвалидностью [1]. Основная причина – отсутствие специальных условий, таких как пандусы, широкие лифты и туалеты. В институтских библиотеках нет книг со специальным шрифтом для слепых и оборудования для слабослышащих.

КубГТУ предоставляет возможность получения высшего образования абитуриентам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам по программам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем вузе с целью организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья управлением ДПО в 2020 году разработана новая дополнительная профессиональная программа повышения квалификации для преподавателей и сотрудников университета «Организационные и психолого–педагогические основы образовательного процесса в вузе для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Для проведения вступительной кампании в дистанционной форме разработана программа повышения квалификации «Психофизиологические методы оценки и прогнозирования поведения абитуриента в режиме дистанционной подачи документов для по-

ступления в образовательное учреждение. КубГТУ является многопрофильным специальным учебным подразделением, основной целью которого является создание условий для инклюзивного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов путем проведения многоуровневой комплексной реабилитации их в системе высшего и среднего профессионального образования.

Инвалиды и студенты с ограниченными возможностями могут получить различные формы социальной и материальной поддержки от нашего вуза, в основном это предоставление общежития для иностранных студентов, материальная поддержка и психологическая поддержка. Кроме того, некоторые категории студентов имеют право на социальную помощь и повышенную социальную помощь.

Как показывает многолетняя педагогическая практика, занятия физической культурой положительно меняют социальное самочувствие, работоспособность, продуктивность и настроение учащихся [2, 3]. Студенты на занятиях спортом легко и быстро преодолевают или избегают различные трудности психологического и социального характера, минимизируют различные заболевания, помогают учащимся с ограниченными возможностями здоровья и учащимся с ОВЗ участвовать в реальной общественной жизни.

Студенческая жизнь – это не только время для приобретения знаний по выбранной профессии и знакомства с культурными ценностями мира, но и, прежде всего, время для вступления в независимую и продуктивную жизнь, характеризующуюся физической культурой и спортом, что является важной частью формирования здорового образа жизни и социальной адаптации. Баланс умственной и физической активности для учащихся с ограниченными возможностями является залогом хорошего здоровья и способствует продуктивному и эффективному обучению в образовательной среде.

АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЕ

На базе КубГТУ проведён мониторинг студентов, имеющих инвалидность и ОВЗ, с первого по третий курсы. В опросе участвовало 40 обучающихся, из них 27 юношей и 13 девушек (с диагнозами: сахарный диабет 1 типа (ювенильный диабет), болезнь крона, детский церебральный паралич (ДЦП), аневризма аорты, порок сердца, глаукома, ретиношизис (расслоение сетчатки), ожирение и др.). По результатам опроса 59% девушек и 64% юношей положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, по возможности стараются не пропускать практические занятия в специальной медицинской группе или занятия ЛФК, 41% и 36% соответственно считают, что занятия физической культурой и спортом не приносят им большой пользы и вполне можно обойтись и без них (рисунок 2).

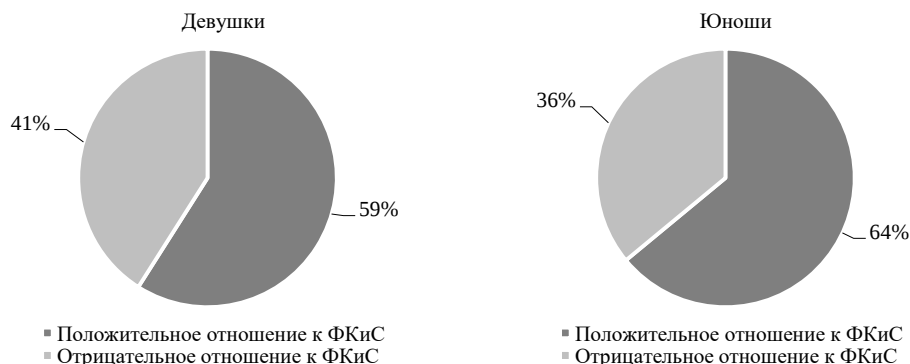


Рисунок 2 – результаты опрашиваемых респондентов с ОВЗ

25% девушек и 49% парней помимо учебных занятий, занимаются самостоятельно – делают утреннюю зарядку, посещают специализированные спорткомплексы, занимают-

ся спортом с инструктором ЛФК в свободное от учебы время. Обучающиеся, участвовавшие в эксперименте, кто по разным причинам (медицинские показания, собственное нежелание) были отстранены от физической активности, наблюдали сонливость, усталость, вялость, плохое настроение, раздражительность, апатию, в то время как остальная часть испытуемых, ведущих активный физический образ жизни, не наблюдала за собой подобных перемен.

Исследования показали, что недостаток мышечной активности вызывает множество проблем, влияющих на психическое, физическое и социальное здоровье и отражающихся на качестве обучения, препятствующих активной жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья [4]. Хотя многие респонденты признают важность физических упражнений и спорта, только 30% действительно заботятся о своем здоровье и занимаются спортом. Среди множества причин низкой физической активности, о которых сообщают учащиеся с ограниченными возможностями, мы выделяем:

- отсутствие достаточного количества времени на самостоятельные занятия физической культурой и спортом, в связи с большой занятостью учебой и работой/подработкой студентов;
- лень и легкомысленное отношение к собственному, причем частично утраченному здоровью;
- психологический барьер (особенно девушки), испытываемый перед присутствием и во время общения со сверстниками, не имеющих явно выраженных физических недостатков, занимающихся в спортзале;
- отстранение от физической активности по рекомендации врача.

Также на наш взгляд, есть еще одна причина, которую не обозначили студенты, это неправильное питание («fastfood», чипсы, сухарики, орешки, печенье, попкорн, кола и т. п.), которое негативным образом отражается на здоровье, как на физическом, так и психическом.

Поэтому противоположное, фактическое отсутствие физических упражнений, характеризуется нарастанием негативных эмоций и беспокойства в долгосрочной перспективе, постоянным притоком новой информации и градацией насыщенной жизни, невозможностью запоминать упражнения, нарастанием новых трудностей, хронических болезнях, психическом здоровье и социальных проблемах. Последствия стрессовых ситуаций могут привести к психическим проблемам и плохой успеваемости, нервозности или психическим проблемам, которые напрямую влияют на успеваемость.

По нашему мнению, чрезмерное поведение некоторых студентов в занятиях физической культурой связано с отсутствием у молодежи мотивации и интереса к физической активности. Фиксированная цель может мотивировать молодежь заниматься спортом и повысить свои шансы жить со своими сверстниками. Эта цель может заключаться в ослаблении, содействии улучшению физического здоровья, преодолении психологических барьеров болезни, улучшении здоровья и повышении социального статуса.

В нашем университете есть курсы для такого типа студентов, и такие игры, как шахматы, бильярд, дартс и настольный теннис популярны среди студентов с ОВЗ во внеурочное время. Эта практика положительно влияет на досуг студентов, что вовлекает их в интерес к физической активности, окружающей среде и спорту.

Наблюдения показали, что студенты, занимающиеся спортом, более самостоятельны и усердно работают по другим направлениям образовательной программы. Они занимаются поиском работы, продуктивной студенческой жизнью, волонтерской работой и многим другим. Их активная жизнь способствует созданию собственной культуры, национальной среды, способствует развитию самостоятельности, самоконтроля и саморазвития.

Медицина подтверждает, что для здоровья каждого, независимо от состояния человека, важно иметь физическую культуру и спорт в качестве основного образа жизни.

ВЫВОДЫ

В связи с повышением численности учащихся студентов с ОВЗ можно сделать вывод о положительном влиянии методов решения социальных и психологических проблем обучающихся посредством занятий физической культурой и спортом общеобразовательной структуры учебных заведений.

По нашему мнению, необходимо внести дополнительные часы физической активности для студентов инвалидов внеурочного времени, с целью повышения мотивации для преодоления психологического барьера. Эти практики повышают продуктивность, работоспособность, поднимают настроение, снимают стресс и эмоциональное напряжение, приводят в тонус мышцы, улучшают психические и физические качества, значительно повышают уровень психического, а также социального здоровья и предоставляют таким студентам возможности для социализации.

Эти практики повышают продуктивность, работоспособность, поднимают настроение, снимают стресс и эмоциональное напряжение, приводят в тонус мышцы, улучшают психические и физические качества, значительно повышают уровень психического, а также социального здоровья и предоставляют таким студентам возможности для социализации. На наш взгляд, для того чтобы быть активным, каждому учащемуся необходима мотивация, которая может быть сформирована из его собственных потребностей, предпочтений и целей, которым он должен стремиться уверенно и целенаправленно. Не только в психологической составляющей, но и в социальной составляющей как неотъемлемого и полноправного члена современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверина Л.Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в условиях инклюзивной образовательной среды / Л. Ю. Аверина // Научный альманах. – 2017. – № 3-2 (29). – С. 24–27.
2. Морозов А.П. Социализация личности студентов с ограниченными жизненными возможностями средствами физической культуры / А.П. Морозов, Д.П. Морозов, В.Д. Паначев // Интерактивная наука. – 2016. – № 8. – С. 56–58.
3. Рябцев С.М. Оценка физического развития студентов с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания в вузе / С.М. Рябцев, М.С. Гончарова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 6. – С. 227–232.
4. Эффективность применения терренкура в процессе учебных занятий физической культурой и спортом со студентами-инвалидами / Э.В. Макарова, Р.К. Ханбабаев, В.И. Дубатовкин [и др.] // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 10 (91). – С. 29–32.

REFERENCES

1. Averina, L.Yu. (2017), “Features of the organization of the educational process in physical culture in an inclusive educational environment”, *Scientific almanac*, No. 3-2 (29), pp. 24–27.
2. Morozov, A.P., Morozov D.P. and Panachev V.D. (2016), “Socialization of the personality of students with limited life opportunities by means of physical culture”, *Interactive Science*, No. 8, pp. 56–58.
3. Ryabtsev, S.M. and Goncharova, M.S. (2018), “Evaluation of the physical development of students with hearing impairments in the process of adaptive physical education at the university”, *Modern science-intensive technologies*, No. 6, pp. 227–232.
4. Makarova, E.V., Khanbabaev, R.K., Dubatovkin, V. I. et al. (2018), “Efficiency of health path application in the process of physical culture and sports training with disabled students”, *Global scientific potential*, No. 10 (91), pp. 29–32.

Контактная информация: yanapetrenko2000@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.01.2023