

УДК 796.012.6:616-036.12-057.875

А. Е. Бондаренко¹⁾, С. А. Хорошко²⁾

¹⁾ г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

²⁾ г. Гомель, ГГМУ

АДАптиРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

В современном мире физическая активность становится ключевым компонентом здоровья и благополучия. Она оказывает значительное влияние на физическое, психоэмоциональное и социальное состояние человека. Однако студенты с хроническими заболеваниями часто сталкиваются с разнообразными барьерами, которые ограничивают их возможность заниматься физической активностью [1].

Адаптированные физические программы представляют собой систему мер, направленных на интеграцию физических нагрузок в жизнь таких студентов, учитывая их индивидуальные потребности и ограничения. Исследования показывают, что правильно подобранные адаптивные физические нагрузки могут существенно улучшить качество жизни, повысить уровень физической работоспособности и способствовать социальной интеграции этой группы студентов.

Разработка адаптированных физически программ для студентов с хроническими заболеваниями имеет большое значение для повышения их физической активности, улучшения здоровья и качества жизни. Эти программы должны учитывать индивидуальные особенности каждого студента, тип заболевания и уровень физической подготовки [2].

Важно подчеркнуть, что внедрение адаптированных программ требует междисциплинарного подхода, объединяющего знания в области медицины, педагогики и спортивной науки.

Хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии и др., могут значительно ограничивать физическую активность студентов. Это создаёт риски не только для физического здоровья, но и для психоэмоционального состояния. Согласно исследованиям, студенты с хроническими заболеваниями страдают от повышенного уровня тревожности и депрессии, что может быть связано с ограничениями в физической активности и социальной изоляцией. Адаптированные программы физической активности могут снизить эти риски, повысив уверенность студентов в своих силах.

Разработка адаптированных программ должна основываться на нескольких ключевых принципах:

– **индивидуализация**: учитывать особенности здоровья и физической подготовки каждого студента;

– **разнообразие средств физического воспитания**: включение различных видов физической активности – аэробных упражнений, силовых тренировок, гимнастических упражнений, танцевальные элементы и т. д. – помогает поддерживать интерес и мотивацию студентов;

– **постепенность**: нагрузки должны увеличиваться постепенно с учётом состояния здоровья и адаптации организма;

– **систематичность**: нагрузки должны выполняться на постоянной основе, что позволит постепенно повышать уровень развития физических качеств и улучшать физическое состояние студентов.

Для оценки эффективности адаптированных программ можно использовать различные методики, включая:

– **анкеты и опросы**: опросы о самочувствии, уровне физической активности и удовлетворенности программой;

– **тесты оценки уровня физической подготовленности:** оценка физических показателей;

– **психологическое тестирование:** оценка уровня тревожности и депрессии до и после участия в программе.

Основной целью применения адаптированных программ является повышение уровня физического здоровья занимающихся.

Основные задачи программ:

– **улучшение физического состояния** занимающихся;

– **снижение стресса:** улучшение психоэмоционального здоровья студентов;

– **адаптация к физическим нагрузкам:** обучение правильной технике выполнения упражнений;

– формирование привычки к регулярным занятиям;

– **создание поддерживающей среды:** содействие социальной интеграции и взаимодействию с другими студентами.

Структура адаптированных программ включает в себя:

– **показания:** хронические заболевания, улучшение общего состояния здоровья;

– **противопоказания:** острые инфекционные или воспалительные процессы, тяжелые формы заболеваний;

– **организация частей занятия:** разминка (10–15 мин): подготовка к физической активности, улучшение кровообращения в мышцах и суставах, снижение риска травм; основная часть (30–40 мин): укрепление мышечного корсета, развитие физических качеств, прирост показателей уровня физического развития и подготовленности студентов; заключительная часть (10–15 мин): постепенное, восстановление организма после физической активности, снижение ЧСС и нормализация дыхания, оценка самочувствия студентов, подведение итогов занятия;

– **интенсивность выполняемого упражнения:** регулирование интенсивности в зависимости от физического состояния, уровня физической подготовленности.

Продолжительность упражнений 12–14 раз, 2–3 подхода, отдых между повторами составляет 1–2 мин (при необходимости время отдыха можно увеличить);

– **методические указания:** обучение технике выполнения упражнений, постепенное увеличение сложности движений, обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции, распознавание признаков усталости и стресса; обучение студентов базовым принципам самопомощи и поддержки друг друга в процессе занятий; использование групповых, парных, индивидуальных форм занятий; обучение основным правилам безопасности [3].

Пример адаптированной физической программы для студентов с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшение гибкости и подвижности суставов, коррекция осанки, развитие выносливости и координации движений.

Показания:...

Противопоказания:...

Общие методические рекомендации: подбор упражнений по методу сопряженности, для возможности использования их большим количеством человек, что облегчает организацию занятий.

Структура занятия:

Разминка: Подготовка мышц и суставов к физической активности. Легкая ходьба на месте и в движении. ОРУ включающие вращательные движения в суставах, упражнения на растягивание мышц. Интенсивность разминки предполагает разогревания мышечных групп до повышенной температуры, что позволит избежать травм суставно-связочного аппарата.

Основная часть:

- упражнения на укрепление мышечного корсета, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;
- упражнения на flexibility, таких как йога или пилатес;
- силовые тренировки (упражнения на укрепление мышц без резких движений, с использованием легких весов и с низкой нагрузкой);
- простые игры с мячом, требующие легких бросков и ловли, позволяя студентам сосредоточиться на движениях без сильных нагрузок.

Заключительная часть: Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на растягивание основных мышечных групп.

Дополнительные рекомендации:

- **учет индивидуальных особенностей:** перед началом применения программ рекомендуется провести индивидуальную консультацию с врачом и тренером для оценки состояния здоровья;
- **регулярность занятий:** оптимально заниматься физической активностью 3–5 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки;
- **оценка прогресса:** регулярно вести мониторинг состояния здоровья и физической подготовки, что позволит корректировать программы по мере необходимости.

Адаптированные физические программы для студентов с хроническими заболеваниями представляют собой важный шаг к обеспечению полноценного и активного студенческого опыта. Исследования подтверждают, что физическая активность не только способствует улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное здоровье, повышая уверенность и снижая уровень тревожности.

Применение индивидуализированных подходов, использование многообразных видов активности и постепенное увеличение нагрузки способны оптимизировать участие студентов с хроническими заболеваниями в физической активности. Успешные практики, реализуемые в образовательных учреждениях, служат вдохновляющим примером для дальнейшего развития и внедрения адаптированных программ.

Литература

1. Хорошко, С. А. Заинтересованность студентов в физической активности как средстве профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / С. А. Хорошко // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы III Международной научно-практической конференции, Гомель, 09–10 октября 2025 года. – Гомель: Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, 2025. – С. 137–138.

2. Хорошко, С. А. Здоровье и образ жизни / С. А. Хорошко, А. В. Чевелев // Современные подходы к продвижению здоровья : матер. 2-ой Междунар. науч.-практ. конф. (23 октября 2008, г. Гомель); под. ред. д-ра мед. наук, проф. Т. М. Шаршаковой; канд. пед. наук, доцента Г. В. Гатальской.

3. Хорошко, С. А. Состояние проблемы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов подготовительной медицинской группы / С. А. Хорошко // Актуальные проблемы медицины : Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х томах, Гомель, 13 ноября 2024 года. Т. 3. Выпуск 25. – Гомель: Гомельский государственный медицинский университет, 2024. – С. 204–207.