**УДК 796**

**Попова М.А.,**

Доктор мед. наук, доцент;

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени главного маршала авиации А. А. Новикова, Санкт-Петербург, РФ.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Аннотация:**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) занятия спортом являются не только средством профилактики гиподинамии, но и расширением круга общения, обеспечивающим социальную адаптацию.

**Ключевые слова:**

Занятия спортом студентов, социальная адаптация.

Спорт имеет большое значение для социализации молодого человека в обществе, поэтому во многих странах мира разновидности спортивных занятий включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся бегом, аэробикой, спортивными играми.

При проведении спортивных занятий различной направленности со студентами, которые организованы систематически, решаются не только образовательные задачи, но и воспитательные, оздоровительные, а также профессионально-прикладные.

Основа общедоступного студенческого спорта, это обеспечение каждого студента базовой физической подготовкой и достижение оптимального уровня двигательной активности. В таких условиях возможно достижение спортивных результатов массового уровня.

Сегодня, однако, в исследованиях данной проблематики, недостаточно уделяется внимания социокультурному подходу. Вследствие этого не уделяется должного внимания вопросам физического самосовершенствования и воспитательным аспектам, приобщения к физической культуре общества.

Социокультурный взгляд на участие в спортивной жизни общества, позволяет раскрыть основные закономерности. Увеличение роли спорта в становлении молодого человека как личности и формирование его образа жизни в социуме. Обеспечивается гармоничная телесная организация и гуманное отношение к природе и обществу.

Известно, что спорт является составной частью физической культуры. Определяя значимость спорта как части социальной структуры общества, утверждаем, что физическая культура и спорт как область человеческой деятельности занимают в общественной жизни социума одну из важнейших ролей.

Важная роль в сохранении здоровья и поддержании работоспособности у студенческой молодежи отводится средствам физической культуры и спорта. Условия учебы в вузах РФ предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студенческой молодежи. Молодые люди, меняя уклад жизни после окончания школы, испытывают серьезные психологические и эмоциональные нагрузки во время самостоятельной учебы в вузах [1].

Необходимым является создание условий для эффективного физического развития и улучшения функционального состояния студентов с ОВЗ. Оздоровительно-рекреативный спорт широко используется для занятий со студентами и обеспечивает участие в массовом спортивном движении как средство здорового отдыха и восстановления организма.

Нами проверено на практике и рекомендовано к применению организовывать для студентов с ОВЗ походы выходного дня. Преподаватель физической культуры заранее предлагает направление. Оповещает студентов и формирует группу. Так как он общается с различным контингентом обучающихся, поэтому участвовать могут студенты разных факультетов и доже курсов. Физическая нагрузка в походе выходного дня незначительная, поэтому участвовать могут студенты с ОВЗ. Наиболее рациональным является проведение походов выходного дня, когда студенты группой в количестве 5 – 8 человек выходят на прогулку в парк или выезжают за город в исторические места. Такое непринужденное общение позволяет преподавателю ближе познакомиться и существенно больше времени на беседу, чтобы передать жизненный опыт. Даже подготовка к походу воспитывает у студентов собранность, заботу о коллективе.

Во время прогулки можно проводить интеллектуальные игры, а если взят инвентарь, то активные игры (волейбол, лапта).

Студенты в выходной рационально проводят свободное время и после участия в походе вспоминают интересные эпизоды.

Оздоровительный эффект для студентов с ОВЗ:

1. Рациональная физическая нагрузка обеспечивает хорошую работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
2. Индивидуальный подход к каждому студенту с ОВЗ в зависимости от его заболевания.
3. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям студентов с ОВЗ.

Сохранность работы функциональных систем в организме для студентов с ОВЗ обеспечивают возможность проявления физических качеств. Совершенствование этих систем и их функционирование улучшаются за счет педагогических, индивидуально подбираемых воздействий:

- применение практических навыков, полученных на занятиях при использовании различных средств физической культуры;

- соблюдение гигиенических навыков, правильное освоение закаливающих процедур и средств самоконтроля за состоянием здоровья.

Сегодня система спорта изменилась. Она как исторически сложившийся социальный институт развития физических способностей, превратилась в систему, состоящую из элементов:

- отбора и подготовки студентов к соревнованиям;

- разработки научно-методических основ проведения занятий;

- подготовки кадров преподавателей, а также воспитание спортивных менеджеров.

Проблема заключается в возможности вовлечения в спортивные мероприятия большого числа студентов. Формируется социальное поведение. Участвует студент в соревнованиях, или наблюдает как зритель, он участник события и происходит вовлеченность его в социум. Это фактор не только общественного бытия, но и эмоций, настроения.

В аспекте личности, прежде всего проявляются особенности студента которые развивает спорт: высокие моральные качества, сильная вера в успех. Они рассматриваются как основные в процессе социализации. Это происходит благодаря сравнению с культурными ценностями, которые воспитывает и формирует спорт.

Принимается целый ряд неотложных мер для поиска эффективных решений улучшения здоровья студентов и повышения их работоспособности во время учебы [2].

Проведен анализ результативности программ по физическому воспитанию студентов с ОВЗ:

- обобщение педагогического опыта занятий со студентами с ОВЗ;

- проанализированы результаты динамики состояния здоровья студентов.

Для самостоятельных занятий студентов с ОВЗ необходимо использовать унифицированные тренировочные комплексы. Они позволяют сделать физические занятия студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, простыми и интересными:

- оздоровительная направленность унифицированных тренировочных комплексов;

- для профилактики заболеваний необходимость их систематического применения;

- повышение уровня теоретической подготовленности студентов с ОВЗ для самостоятельного применения унифицированных тренировочных комплексов.

Важными факторами являются высокая эффективность в процессе физического воспитания студентов с ОВЗ, простота и удобства их применения.

Необходимо создать психолого-педагогические условия для улучшения состояния здоровья студентов с ОВЗ:

- разработка технологии проведения занятий;

- оздоровительное влияние на организм студентов с ОВЗ;

- индивидуальное дозирование величины нагрузки;

- аэробная направленность занятий.

Таким образом, занятия спортом для студентов с ОВЗ являются одним из факторов вовлечения студентов в общественную жизнь. Они дают опыт социальных отношений. Поэтому роль спорта значительна в процессе социализации личности.

Занятия спортом можно назвать спортивным движением. Оно как массовое социальное явление имеет большое значение в вопросе контактов и объединения студентов в группы, клубы на основе общности интересов.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые,) всегда вовлечены в систему социальных отношений, существующих в обществе. Совокупность их составляет основу влияния спорта на формирование личности студента.

Список литературы:

1. Третьякова, Н.В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-педагогический аспект): автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.01 / Третьякова Наталья Владимировна. – Екатеринбург, 2014. – 42 с.

2. Pelech I.V., Grygus I.M., (Pelech, I.V., Grygus, I.M. Level of physical fitness students. Journal of Education, Healthand Sport. 2016. No. 6 (2). pp. 87-98.).