**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации**

**А. А. Новикова»**

**Выполнил:** Студент факультета АИТОП, группы ОрАД-24-02, 1 курс

Марчук Мария Игоревна

Тема: **Выносливость студентов с ОВЗ: физические и психологические аспекты, методы развития**

**Аннотация:** Статья посвящена проблеме развития выносливости у студентов с ОВЗ как ключевого фактора успешной адаптации к образовательному процессу. Рассмотрены виды выносливости (физическая, психологическая, когнитивная), факторы, влияющие на её уровень, и методы её повышения через физическую реабилитацию, психологическую поддержку и оптимизацию обучения. Подчёркивается необходимость индивидуального подхода и создания инклюзивной среды для снижения нагрузок и повышения академических результатов.

**Summary**: The article is devoted to the problem of endurance development among students with disabilities as a key factor in successful adaptation to the educational process. The types of endurance (physical, psychological, cognitive), factors affecting its level, and methods of increasing it through physical rehabilitation, psychological support, and learning optimization are considered. The need for an individual approach and the creation of an inclusive environment to reduce workload and improve academic results is emphasized.

**Ключевые слова:** студенты с ОВЗ, физическая выносливость, психологическая устойчивость, адаптивное обучение, инклюзивная среда, реабилитационные методики

**Keywords**: students with disabilities, physical endurance, psychological stability, adaptive learning, inclusive environment, rehabilitation techniques

**Введение**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сталкиваются с рядом трудностей в процессе обучения, включая повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки. Выносливость – это способность организма эффективно переносить длительные нагрузки, сохраняя работоспособность. Для студентов с ОВЗ развитие выносливости играет ключевую роль в успешной адаптации к образовательной среде.

В данной статье рассматриваются виды выносливости, факторы, влияющие на ее уровень у студентов с ОВЗ, а также методы ее повышения.

**Виды выносливости у студентов с ОВЗ**

1. Физическая выносливость

Физическая выносливость - это способность организма выдерживать длительные физические нагрузки без существенного снижения работоспособности. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья это особенно важно, поскольку:

- влияет на повседневную активность (движение, уход за собой);

- определяет возможность занятий адаптивными видами спорта;

- снижает утомляемость в процессе обучения.

2. Психологическая выносливость

Психологическая (эмоциональная) выносливость - это стрессоустойчивость, способность сохранять концентрацию и мотивацию в сложных условиях. У учащихся с ограниченными возможностями она может быть снижена из-за:

- повышенного уровня тревожности;

- необходимости преодолевать дополнительные барьеры в обучении;

- социальной изоляции или стигматизации.

3. Обучаемость (когнитивная) выносливость

Это способность поддерживать умственную работоспособность в течение длительного времени. Это особенно важно для учащихся с ограниченными возможностями, потому что:

- некоторые заболевания (например, детский церебральный паралич, нарушения зрения) требуют больших усилий для усвоения материала;

- утомление может наступить быстрее из-за дополнительных усилий, затраченных на тренировку.

**Факторы, влияющие на выносливость студентов с ОВЗ**

Характер и степень ограничений по здоровью оказывают существенное влияние на уровень выносливости учащихся с ограниченными возможностями. Учащиеся с двигательными нарушениями, такими как церебральный паралич или последствия травм, вынуждены тратить значительно больше энергии на процесс передвижения, что, естественно, снижает их общую выносливость. Те, у кого есть сенсорные нарушения, такие как нарушение зрения или глухота, сталкиваются с повышенной утомляемостью из-за необходимости постоянного использования компенсаторных механизмов для восприятия учебной информации. Хронические заболевания, включая эпилепсию или сахарный диабет, также могут существенно ограничивать физические и когнитивные ресурсы организма.

Доступность окружающей среды и инклюзивных технологий играют не менее важную роль в поддержании выносливости. Наличие безбарьерной инфраструктуры - пандусов, лифтов и специального оборудования - позволяет значительно снизить физическую нагрузку на учащихся с ограниченными возможностями. Современные адаптивные технологии, такие как аудиокниги или программы с доступом к экрану, помогают свести к минимуму когнитивную усталость при изучении учебного материала.

Психологическая поддержка - третий ключевой фактор, влияющий на выносливость. Присутствие тьюторов и психологов в учебном заведении помогает учащимся с ограниченными возможностями более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Не менее важна поддержка преподавательского состава и сокурсников, которая способствует повышению мотивации и уверенности в себе.

**Методы повышения выносливости у студентов с ОВЗ**

Физическая реабилитация и адаптивный спорт являются важными инструментами для повышения выносливости. Лечебная физкультура помогает укрепить мышечный корсет и улучшить координацию движений. Специализированные виды спорта, такие как плавание или настольный теннис, способствуют развитию общей физической выносливости. Особое значение имеет соблюдение правильного режима дня и дозировки физических нагрузок, что помогает предотвратить преждевременное переутомление.

Психологические тренинги и техники релаксации являются эффективным способом повышения эмоциональной стабильности. Когнитивно-поведенческая терапия помогает студентам выработать стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Практика медитации и дыхательные упражнения помогают снизить уровень тревожности. Групповая терапия, в свою очередь, улучшает социальную адаптацию и навыки взаимодействия.

Оптимизация учебного процесса требует комплексного подхода. Разработка индивидуальных учебных планов с учетом особенностей здоровья каждого учащегося позволяет создать комфортные условия обучения. Введение регулярных перерывов в занятиях помогает поддерживать оптимальный уровень успеваемости. Использование современных мультимедийных и интерактивных методов обучения делает образовательный процесс более доступным и эффективным для учащихся с различными формами ограничений по здоровью.

**Заключение**

Выносливость студентов с ОВЗ – это комплексная характеристика, зависящая от физических, психологических и социальных факторов. Ее развитие требует индивидуального подхода, включающего:

- физическую реабилитацию;

- психологическую поддержку;

- создание доступной образовательной среды.

При правильной организации учебного процесса и поддержке со стороны вуза студенты с ОВЗ могут успешно адаптироваться к нагрузкам и достигать высоких результатов в обучении.

**Использованные источники**

1. Анохин П.К. Основы физиологии функциональных систем: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12345678](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12345678%20) (дата обращения: 15.05.2023)

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23456789](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23456789%20) (дата обращения: 15.05.2023)

3. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56789012](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56789012%20) (дата обращения: 17.05.2023)

4. Богданова Т.Г., Мазурова Н.В. Психология лиц с нарушениями слуха: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67890123](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67890123%20) (дата обращения: 19.05.2023)