

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель физической культуры,

Низамова Диляра Дамировна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

АДАПТИВНАЯ ГРУППА В ВУЗЕ. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В данной работе рассмотрены положительные стороны адаптивной физической культуры, ее влияние на студентов с ограниченными возможностями, а также сложности и вопросы, возникающие на пути создания курса обучения АФК.

Ключевые слова: адаптация, адаптивная физическая культура, студенты, здоровье.

В наше время психофизическое состояние, профилактика и укрепление здоровья имеют особую социальную значимость. Ежегодно численность студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам, увеличивается, а число, занимающихся в основной группе – уменьшается.

Основными причинами снижения здоровья студентов являются неблагоприятная экология, кризисные социально-экономические условия, наследственные заболевания, недостаточная двигательная активность, неустойчивость к стрессовым ситуациям и зависимость от информационных технологий [2].

По данным медицинских обследований, наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной системы, мочеиспускательных каналов, органов зрения, пищеварения и опорно-двигательного аппарата.

Как показывают исследования, состояние здоровья и эффективность обучения в высших учебных заведениях тесно связаны между собой. Ухудшение здоровья, как известно, повышает утомляемость и снижает

работоспособность, вовлеченность студента в процесс обучения и препятствует осваиванию полученных знаний.

Адаптация студентов специальных медицинских групп – актуальная проблема всех вузов страны. Адаптивная физическая культура (АФК) способствует реабилитации; профилактике имеющегося заболевания; улучшению навыков, обеспечивающих укрепление здоровья; выработке желания вести здоровый образ жизни; приобретению теоретических, практических знаний, направленных на расширение функциональных возможностей студента [3].

Адаптивная физическая культура помогает преодолевать как физические, так и психологические барьеры, вызывает у занимающихся уважение к себе, позитивное мышление, правильный настрой, даёт мотивацию к решительным действиям по борьбе со своими ограничениями, позволяет избавиться от замкнутости и приобрести новых знакомых [5].

Цель АФК: повышение физической подготовки, стимулирование позитивных изменений в организме, формирование необходимой двигательной координации, а также способностей, направленных на развитие и жизнеобеспечение обучающегося [1].

Программа АФК состоит как из практических (комплекс физических упражнений, индивидуальные занятия, предусматривающие способности и ограничения каждого студента), так и теоретических занятий, то есть лекций и семинаров. Она включает в себя физическое воспитание (формирует положительное отношение к здоровому образу жизни), адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные телесно-ориентированные практики [3].

Использование в практике тренажерных устройств позволило бы ускорить процесс восстановления. Они создают искусственные условия для формирования навыков, для развития необходимых качеств, для

совершенствования студента. Тренажеры способны облегчать действия человека, стимулировать, направлять, помогать, управлять перемещением звеньев и даже посылать команды мышцам.

Важной частью АФК является самостоятельное занятие студентов во внеучебное время физическими упражнениями, утренней гимнастикой по программе, составленной индивидуально и учитывающей особенности заболевания. Также рекомендуются прогулки, физкультурные минутки, паузы, спортивные игры, соревнования, вводные упражнения, плавание и своевременный отдых.

Двигательная активность для здорового человека – это естественная потребность, а для человека с ограниченными способностями – это способ существования [4].

В ходе составления программы часто возникают вопросы по подбору необходимой нагрузки, комплекса упражнений. У каждого студента свои возможности, разная выносливость и первоначальная подготовка. Также при определенных заболеваниях имеются свои противопоказания. Если заболеваний у обучающегося несколько, возникают сложности по поводу их совместимости.

Для правильного подбора физических упражнений, соответствующих индивидуальным особенностям занимающегося, их делят на классификационные группы. К ним относят развитие отдельных способностей (сила, скорость, воля, гибкость), проявление определенных навыков (акробатика, гимнастика), развитие мышечных групп (кисти, плечи, спина), режим работы мышц (динамический, статический), интенсивность работы (большая, средняя, малая), число занимающихся (наличие или отсутствие партнера) и другие [3].

Задачи, которые решает адаптивная физическая культура, должны ставиться, учитывая потребности каждого человека. Приоритет этих задач во многом обуславливается видом адаптивной физической культуры, учебным

материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса [3].

К сожалению, в данное время проведение курса адаптивной физической культуры вызывает немало препятствий: отсутствие медицинского образования у тех, кто осуществляет обучение, отсутствие условий для студентов с ограниченными возможностями и социально-экономических условий для выполнения данной задачи [4].

Однако, как выяснилось, методика адаптивного воспитания повышает уровень умственной и физической трудоспособности, позволяет держать тело в тонусе и укрепляет общее состояние студента. Адаптивная физическая культура помогает восстановить психологическое равновесие, убрать состояние скованности, придать уверенность, веру в себя и вернуть активную жизнь, мотивацию к дальнейшим достижениям своих целей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство «Юрайт», 2018. — 191 с.
2. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие. — СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. — 124 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организации адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс]. — М.: Спорт, 2016. — 617 с.: ил.
4. Козлова О.А., Кортаева Е.Ю. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. — М.: Проспект, 2019. — 64 с.
5. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014. — 120 с.
6. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие. — М.: Дашков и Ко, 2013. — 384 с.