

Рябова А.Г.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет име-
ни Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: vssr@list.ru*

Адаптивная физическая культура для студентов ВУЗов и ССУЗов

Здоровый образ жизни и такие лозунги как «Спорт – это здоровье» или «Движение – это жизнь» популярны сейчас как никогда. Независимо от расовой принадлежности, пола, социального статуса или религии, люди сошлись в едином мнении о том, что здоровье человека – наивысшая ценность. По сложившейся системе мировоззрения, лицами с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, образования, но не физической культуры. Последняя же была ориентирована на здоровых или на временно утративших те или иные функции, а что касается наиболее развитого раздела данного вида культуры – спорта, то он вообще предусматривает активную деятельность с лицами не просто здоровыми, а физически одаренными. И быть среди физически одаренных людей крайне трудно, так как в каждом виде спорта действует жесткая система отбора перспективных спортсменов.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. То есть, она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. Для инвалидов в физкультуре соединены знания из сфер: общая физическая культура, медицина, коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система имеет цель не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько его социализация, корректировка психологического состояния.

Задачи адаптивной физической культуры:

- формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность вести здоровый образ жизни и быть здоровым, насколько это возможно;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности [4].

Сегодня наблюдается тенденция увеличения числа студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. За последние несколько лет число здоровых выпускников средних учебных заведений уменьшилось с 28,3% до 6,3% [3]. По мнению экспертов, это обусловлено большим количеством факторов: проблемы экологии и экономики, условия труда и быта, недооценка роли физической культуры в воспитательной и оздоровительной деятельности. У студентов отсутствует должная и необходимая физкультурная образованность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и развитии личности.

Особое внимание необходимо уделить процессу преподавания физической культуры студентам специальной медицинской группы, так как содержание занятий именно с этой категорией студентов всегда вызывает вопросы и споры из-за неоднородности контингента [2]. Поэтому для студентов этой категории элективные курсы по физической культуре должны быть значительно расширены, введены дополнительные темы занятий, имеющие профессиональную и оздоровительную направленность. Из-за низкого уровня физического состояния студенты специальной медицинской группы выполнять физические упражнения в течение всего занятия по

физической культуре (1,5 часа) не могут, так как они нуждаются в дополнительном времени на отдых, а это влечет за собой нерациональное использование учебного времени. Поэтому была разработана и введена в практику лекционно-практическая форма занятий по физической культуре. Лекционно-практическими называются такие занятия, включающие в себя изложение практического материала (примерно 30-40 мин.) и выполнение практических заданий на основе этого материала.

Основная установка АФК - всем, кто имеет проблемы со здоровьем, необходима специально организованная двигательная активность. Разумеется, чем сложнее заболевание, тем курс АФК должен быть более индивидуален и адаптирован к потребностям конкретного человека с ограниченными возможностями [1]. Цель адаптивной физической культуры – создание осознанного отношения к своим силам, твердой в них уверенности, готовности к действиям, преодолению требуемых нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и повышение выносливости организма. В ходе адаптивного физического воспитания уделяется внимание основному заболеванию, вторичным отклонениям, выработке механизмов осуществления жизнедеятельности. Адаптивная физическая культура помогает получить удовольствие, радость от движения и основана на игровых методах. Она позволяет проявить фантазию, воображение и творческий потенциал.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа /Автор составитель О. Э. Аксенова//Под общей редакцией С. П. Евсеева – СПб, СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. – С. 37–41. 38
3. Гостев Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: Материалы I науч. -практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – С. 127–134.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура