

УДК 376.23

**РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**



**ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
IN PERSONALITY DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS**

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Синько Ольга Викторовна
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
olgasinko73@yandex.ru

Тюпенькова Галина Евгеньевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
galmasbas@mail.ru

Аннотация. Студенты России являются основным трудовым резервом, ресурсом нашей страны, но состояние здоровья российских студентов не соответствует требуемому уровню, так как с каждым годом политико-экономическая обстановка, процесс обучения в высших учебных заведениях, социальное давление вызывает у студентов нервно-психическое напряжение, что способствует возникновению стрессовых ситуаций. В связи ухудшением состояния здоровья студентов физическая культура становится востребована все больше. Технология обучения на занятиях должна включать: образовательные, валеометрические и практические модули. Началом образовательного процесса считается разработка преподавателя со студентами индивидуальной, комплексной программы развития с учетом персональных особенностей здоровья. Претворение в жизнь таких персональных программ оздоровления посредством адаптивной физической культуры, а также ее методами и способами может эффективно повлиять на оздоровление студентов с особенностями в их развитии.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье студентов, технология, мотивация.

Pitkin Viktor Aleksandrovich
Senior lecturer of the Department,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Sinko Olga Viktorovna
Lecturer at the Department of
Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
olgasinko73@yandex.ru

Tyupenkova Galina Evgenievna
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
galmasbas@mail.ru

Annotation. Russian students are the main labor reserve, a resource of our country, but the state of health of Russian students does not correspond to the required level, since every year the political and economic situation, the process of studying in higher educational institutions, social pressure causes neuropsychic stress among students, which contributes to the occurrence of stressful situations. In connection with the deteriorating health status of students, physical culture is becoming more and more in demand. The teaching technology in the classroom should include: educational, valeometric and practical modules. The beginning of the educational process is considered to be the development of an individual, comprehensive development program by a teacher with students, taking into account personal health characteristics. Implementation of such personal health improvement programs through adaptive physical culture, as well as its methods and methods, can effectively influence the health improvement of students with special needs in their development.

Keywords: adaptive physical culture, students' health, technology, motivation.

В Российской Федерации особое внимание уделяется формированию концепции индивидуального подхода к образованию. Наибольший упор в данной концепции уделяется формированию эффективного обучения лиц с особенностями психофизического развития и адаптации инвалидов, их интеграции в общественную жизнь. При этом возрастает актуальность приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, так как экологические условия, уровень жизни населения и другие факторы оказывают негативное влияние на здоровье молодежи, которое каж-

дый год демонстрирует тенденцию к ухудшению. Значительную роль в данном процессе занимает адаптивная физическая культура [1].

Адаптивная физическая культура является комплексом физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые, прежде всего направлены на адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление каких-либо психологических барьеров, которые в той или иной степени мешали студентам с ограниченными возможностями чувствовать себя частью общества, функциональной единицей, а также осознавать необходимость личного вклада в социальное развитие общества, государства [2].

В основном в процессе проведения занятий преподаватели адаптивной физической культуры делают упор на физические упражнения, а также природные и гигиенические факторы. Главную роль среди них занимают физические упражнения, благодаря которым учитель оказывает воздействие на студентов с ограниченными возможностями, решает совместно с ними коррекционные задачи [3].

Исследователи, изучающие адаптивную физическую культуру, включают в нее четыре компонента (рис. 1) [4].

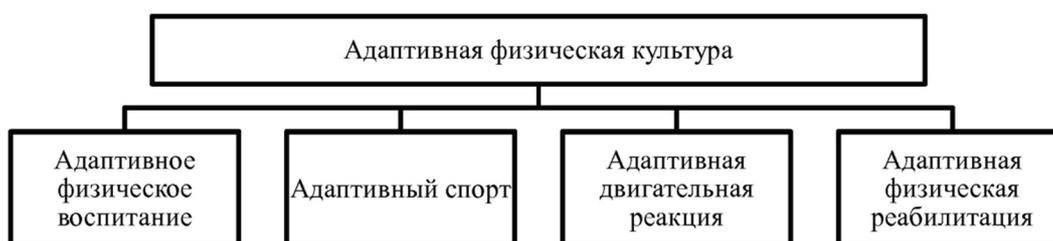


Рисунок 1 – Составляющие адаптивной физической культуры

Таким образом, адаптивная физическая культура представляет собой широкий социальный феномен, цель которого - социализировать личность человека с ограниченными возможностями здоровья, поднять качество жизни на новый уровень, наполнить жизнь новым смыслом, общением, эмоциями.

Гиподинамика современного мира диктует свои правила, а психическое здоровье напрямую связано с физической активностью. Поэтому особое внимание следует уделить адаптивному обучению студентов с нарушениями здоровья и противопоказаниями к занятиям физкультурой. Ежегодно 15 % студентов, направляются врачами в специальные группы физической подготовки.

Организация физкультурно-спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье. Организация занятий в медицинских группах значительно отличается от стандартной, так как в программу курса входят теоретическая подготовка, практический материал и адаптивная физическая активность.

Значимость адаптивной физической культуры в студенческой жизни человека обусловлена следующими факторами: рационально организованный режим активности обучающегося является условием способности поддержания физической и умственной активности, развития профессиональных качеств, становления морально-волевых и духовно-нравственных качеств, формирования активной социальной позиции.

Традиционными средствами адаптивного физического воспитания студентов вуза являются физические упражнения, спортивные игры, ресурсы окружающей природы, а также такие факторы, как распорядок дня, чередование активности и отдыха, правильное питание, гигиена, соблюдение принципов здорового образа жизни. Максимальный оздоровительный и развивающий эффект может быть реализован при условии комплексного использования выделенных средств физической культуры.

Технология адаптивной физической культуры является очень сложной в связи со следующими факторами [6]:

- изобилие видов отклонений в состоянии здоровья студентов;
- сложность определения базовой и оптимальной величины нагрузки с учетом противопоказаний;
- сложность выбора средств и методов адаптивной физической культуры;

– сложность выбора показателей контроля состояния здоровья и динамики подготовленности в условиях высшего учебного заведения.

Все эти факторы препятствуют достижению высокого уровня развития адаптивной физической культуры в вузах России. Решение этих проблем – очень важная задача, так как физическая активность необходима не только большинству здоровых студентов, но и студентам с ограниченными возможностями [7].

Разработка технологического адаптивного физического воспитания может быть представлена в виде следующих последовательных шагов (табл. 1).

Таблица 1 – Этапы технологии адаптивного физического воспитания

№	Наименование этапа	Характеристика
1	Сбор информации	На данном этапе педагог должен собрать информацию об объекте, чтобы понять какие конкретно отклонения имеет студент. Преподаватель изучает анамнез и информацию об уровне функциональной и физической подготовке студента.
2	Анализ информации	Определяется реальная цель, которую планирует достигнуть преподаватель вместе со студентом в ходе занятий, так как они должны способствовать повышению функциональных возможностей обучаемого.
3	Выбор методики АФК	На данном этапе также принимается решение о стратегии АФК.
4	Планирование и реализация программы	Оздоровительно-реабилитационные занятия адаптивной физической культурой должны включать подготовительную, основную и заключительную части. При этом необходимо учитывать уровень физической подготовленности студентов и последовательность выполнения двигательных заданий.
5	Контроль результатов	Контроль за величиной тренировочной нагрузки, на основе результатов которого вносятся изменения в стратегию занятий.

Известно, что общепринятая методика преподавания физической культуры студентам с отклонением здоровья недостаточно формирует мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями.

Стимулировать интерес студента к занятиям адаптивной физической культурой можно посредством повышения качества и проведение занятий по физическому воспитанию, ростом педагогических усилий по приближению субъективных желаний участвующих в выполнении задания к объективным заданиям физического воспитания [8].

Такой комплексный подход к работе со студентами с отклонениями в здоровье заключается в применении физических нагрузок, независимости, индивидуальном подходе, хорошей технологии обучения, привлекательной личности преподавателя, а также его заинтересованности в работе и доброжелательном отношении к обучающимся студентам, новизне упражнений.

Таким образом, адаптивная физическая культура является составной частью общей физической культуры и играет важную роль в социализации личности студента с отклонениями в состоянии здоровья, потому как она оказывает огромное и многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Современная организация физкультурно-спортивной деятельности, основанная на новых формах учебного процесса, будет формировать у студентов спортивную культуру, мотивацию и интерес к спортивному образу жизни в будущем.

Литература

1. Питкин В.А. Проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры, и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05–06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 430 с.
2. Водопьянова А.А. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL : <https://scienceforum.ru/2018/article/2018006839>.

3. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе / Г.А. Литвина [и др.] // МНКО. – 2019. – № 3 (76). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-razvitii-lichnosti-studentov-v-pedagogicheskom-vuze>.
4. Баринов А.Н. Методы физического воспитания студентов адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях // Современная система образования: теория и методика физического воспитания. – 2019. – С. 190–193.
5. Федякина Л.К., Кортанова Ж.Г., Скорик Н.В. Технология адаптивного физического воспитания студентов на занятиях физической культурой в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». – 2015. – № 11. – С. 167–169.
6. Воронов Н.А. Адаптивная физическая культура и здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 8. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-zdorovi>.
7. Воронов Н.А. Современные вопросы адаптивной физической культуры // Эпоха науки. – 2018. – № 14. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-voprosy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>.

References

1. Pitkin V.A. Problems and prospects for the development of adaptive physical culture // Actual problems of rehabilitation, therapeutic and adaptive physical culture, and sports medicine: Materials of the All-Russian scientific and practical conference (Chelyabinsk, June 05–06, 2018) / Ed. Doctor of Medicine prof. E.V. Bykova. – Chelyabinsk : UralSUPC, 2018. – 430 p.
2. Vodopyanova A.A. Adaptive physical education for students with disabilities // Materials of the X International Student Scientific Conference «Student Scientific Forum». – URL : <https://scienceforum.ru/2018/article/2018006839>.
3. The role of adaptive physical culture in the development of students' personality in a pedagogical university / G.A. Litvina [et al.] // MNKO.2019. – № 3 (76). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-razvitii-lichnosti-studentov-v-pedagogicheskom-vuze>.
4. Barinov A.N. Methods of physical education of students of adaptive physical education in higher educational institutions // Modern education system: theory and methodology of physical education. – 2019. – P. 190–193.
5. Fedyakina L.K., Kortanova J.G., Skorik N.V. Technology of adaptive physical education of students in physical education classes at the university // International scientific journal «Symbol of Science». – 2015. – № 11. – P. 167–169.
6. Voronov N.A. Adaptive physical culture and health // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2018. – № 8. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-zdorovi>.
7. Voronov N.A. Modern issues of adaptive physical culture // Epoch of Science. – 2018. – № 14. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-voprosy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>.