

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Yaroshevich I.N.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Аннотация. В предлагаемой статье изучена и рассмотрена адаптация физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья на практических занятиях, которые по состоянию здоровья имеют низкую двигательную активность и динамическую координацию.

Ключевые слова: адаптация физической культуры, студенты с ограниченными возможностями здоровья, низкая двигательная активность, динамическая координация.

Abstract. In the proposed article, the adaptation of physical culture for students with disabilities in practical classes is studied and considered, who, for health reasons, have low motor activity and dynamic coordination.

Keywords: adaptation of physical culture, students with disabilities, low motor activity, dynamic coordination.

В области адаптивной физической культуры деятельность преподавателей, которые проводят учебные занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами, требует глубоких теоретических, так и практических знаний.

Адаптивная физическая культура руководствуется требованиями к профессиональным качествам обучающихся и Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования. Студенты, обучающиеся в вузе, получают на учебных занятиях теоретические знания и практические навыки, которые закрепляются на квалификационной практике.

Практические занятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяют расширить круг общения со студентами своей группы. В процессе учебно-тренировочных занятий, таких как игра в шашки, шахматы, дартс, не только расширяется круг общения, но и происходит процесс самосовершенствования.

Такое общение у студентов формирует профессиональное мировоззрение и интерес к занятиям по физическому воспитанию [1].

Нервно-психическое состояние у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ), хорошо определяется организованной двигательной активностью. Особенно велика роль движения в период становления организма. Движение на практических занятиях по физическому воспитанию

стимулирует процессы обмена в тканях, что способствует развитию и влияет на рост опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, двигательной, эндокринной и нервной систем.

Авторы (Кольцова М.М., Запорожец А.В. и другие) рассматривают двигательную систему в качестве одного из механизмов целостной, интегративной деятельности мозга, которая имеет влияние на двигательную активность и на развитие различных форм психофизической деятельности.

Поэтому на всех этапах двигательной активности, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, работа в вузе ведется с учетом их собственной мотивации.

По медицинским отклонениям они имеют пониженную активность и ориентировочную деятельность, где преобладают в основном физиологические особенности в состоянии здоровья. Имеют слабый уровень познавательной деятельности, потребности в самостоятельности, в общении стесняются своих сверстников и т.д.

Динамическая координация у них также неудовлетворительная, при серьезных занятиях двигательной активностью у них нарушена координация движений, гибкость, ловкость и качества на скоростную выносливость. Поэтому обучение таких студентов мы приводим в нормализованный игровой режим, который соответствует фактическому возрастному периоду [2].

С такими студентами на первом курсе практических занятий проводится обучение двигательной активности и применяются методы коррекции способностей.

Эффективное обучение проводится в том случае, если подход к организации занятий будет правильным и систематичным, в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями. Особенно в таком подходе нуждаются студенты с отклонениями состояния здоровья и студенты, занимающиеся в специальных медицинских группах по поддержке и укрепления, сохранения и поддержания физического здоровья.

С годами эта тема становится все актуальнее, поскольку в настоящее время меняются взгляды и отношение занимающихся к занятиям по физической культуре и отношение к проблемам людей с различной нозологической категорией с ограниченными возможностями здоровья. Студенты, имеющие отклонения в здоровье, все чаще себя реализуют и стремятся обеспечить все свои права, без дискриминации [3].

Для качественного образования таких студентов нужно создать в вузе обстановку, где им будет комфортно заниматься. Студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) могут заниматься со студентами своей группы, но организация их физического воспитания будет иметь свои особенности.

Перед студентами с ОВЗ на занятиях ставятся другие задачи и цели, которые ограничивают их физическую нагрузку. Задачи для преподавателя, проводящего занятия со студентами с ОВЗ:

- изучить заболевания занимающихся и определить к какой группе нозологической категории их отнести;
- на занятиях рассмотреть особенности физического воспитания студентов с ОВЗ;
- разработать на начальном этапе занятий для студентов с ОВЗ общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- разработать методику занятий по физической культуре студентам с ОВЗ в основной части занятий;
- разработать комплекс физических упражнений для заключительной части занятий;
- сформулировать выводы о методах по физическому воспитанию для студентов данной группы.

Для начала учебных занятий со студентами с ОВЗ и для решения поставленных

задач нами была изучена методика и проанализирована научно-методическая литература.

Студентом с ограниченными возможностями здоровья считается индивид, имеющий физические отклонения, он сохранен интеллектуально, но имеет незначительные отклонения в развитии, препятствующие участвовать в традиционном образовательном процессе. Такие студенты нуждаются в специальных учебных программах и методах обучения.

Учебная дисциплина «Физическое воспитание» в вузе является обязательной и каждый студент, вне зависимости от состояния здоровья имеет право на получение достойного профессионального образования. Именно поэтому эта дисциплина должна быть ориентирована на деятельный и индивидуальный подход в организации учебного процесса.

Студенты с ОВЗ способствуют положительным изменениям в физической и социальных сферах студентов с хорошим показателями здоровья.

Перед началом учебного года студентов с ОВЗ, имеющих медицинские справки, мы распределяем по заключению врача в нозологическую группу или специальную медицинскую группу по состоянию их здоровья. Остальные студенты распределяются в основную или подготовительную группу.

В нашем вузе на кафедре общеобразовательных дисциплин подготовка к занятиям по физическому воспитанию проводится в основном со студентами с ОВЗ, которые имеют незначительные нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата или нарушения эмоционально-волевой сферы. Студенты, имеющие инвалидность первой и второй группы занимаются ЛФК в физкультурно-оздоровительном диспансере с врачами и самостоятельно пишут реферат на тему своего заболевания.

Для студентов с ОВЗ на нашей кафедре сформирован индивидуальный подход к физическому воспитанию, в основе которого лежат различия в нозологии этих студентов и особые образовательные потребности, обусловленные характерными особенностями их организма.

Студенты с незначительными нарушениями зрения имеют потребности слабовидящих, поэтому они после общеразвивающих упражнений занимаются игрой в шахматы, в заключительной части занятий в тече-

ние 10% от времени основного занятия выполняются упражнения на гибкость, дыхания и растяжку.

Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата после общеразвивающих упражнений, занимаются игрой в дартс, в заключительной части занятия в течение 10% от времени основного занятия выполняют упражнения на развитие таких физических качеств как гибкость и ловкость.

Преподаватель формирует стоящие перед студентами следующие задачи: в первую очередь предупреждение прогресса болезни, улучшение состояния здоровья, адаптация студентов к внешним факторам. Преподаватель при этом руководствуется научно-обоснованными принципами работы с каждой категорией студентов:

- индивидуальный подход к каждому студенту, учитывая особенности его организма;
- использование инвентаря и методик по шашкам и шахматам со студентами на время продолжительностью 15 мин;
- предотвращение наступления утомления у студентов, используя чередование умственной нагрузки с практической;
- обязательное выполнение со студентами в конце занятий заключительной части, включающей упражнения на дыхания – «вдох выдох с задержкой 7 секунд»;
- обязательное измерение давления и пульса в конце занятий.

Для преподавателя очень важным является подбор общеразвивающих упражнений, выполняемых перед началом занятий, использование правильно дозированной физической нагрузки, выбор рациональных методов, исходя из состояния здоровья и с учетом имеющихся медицинских противопоказаний. Перед началом занятий составляется комплекс физических общеразвивающих упражнений в подготовительной части.

Основное действие разминки состоит из различных видов ходьбы в течение 1-2 минуты (с широкой амплитудой движениями, различным положением рук, движения и дыхание ритмичные).

Приседания (динамические, комбинированные, включаются дополнительные действия, требующие сосредоточения внимания, в момент приседания выполняется выдох, при вставании вдох). Темп выполнения этих упражнений средний, повторов 6 – 8 раз.

Прыжки (выполняются с различными движениями рук, требующими сосредоточения внимания, заканчиваются эти упражнения замедляющейся ходьбой и дыхательными упражнениями). Темп выполнения этих упражнений средний, повторы – 4 раза.

Наклоны вперед и повороты туловища, характер и способ выполнения средний, повтор – 8 раз. Наклоны динамические, средней координационной сложности, могут быть обычными и пружинящими. Далее выполняется удлиненный выдох продолжительностью 4 сек. и короткий вдох – 2 сек.

Маховые движения для мышц туловища, рук, ног (широкая амплитуда движений, с элементом расслабления конечностей, состоят из ассиметричных движений, требующих сосредоточения внимания, упражнений «руки вверх», после опустить ладонями достать пол и задержать на вдохе 7 сек).

Упражнения на координацию и внимание (среднекоординационные, требующие значительного сосредоточения внимания) начинаются медленно, ускоряются до быстрого и заканчиваются в среднем темпе.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Физическое воспитание в вузе для студентов с ОВЗ и имеющих свои нозологические особенности, предполагает в первую очередь поддержку преподавателя и своих одноклассников в процессе достижения положительной динамики в их оздоровлении. Поэтому преподаватель обязательно составляет комплекс физических упражнений, дозирует физическую нагрузку и способствует успешной интеграции студентов с ОВЗ в учебный процесс. Улучшению реабилитации и состояния здоровья студентов с ОВЗ будут способствовать также правильно подобранные физические упражнения, повышающие двигательную активность и физическую подготовленность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кочура, А. С.** Адаптивная группа в ВУЗе. Особенности занятий физической культурой / А. С. Кочура, Д. Д. Низамова – Текст : непосредственный // Наука и образо-

вание: новое время. – 2019. - № 2(31). – С. 392–395.

2. **Матявина, С. И.** Роль адаптивной физической культуры в состоянии здоровья