



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 376.23

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Кокколова Ольга Владимировна, магистрант, ст.преподаватель кафедры физвоспитания, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет" (426034, г.Ижевск, ул.Университетская, д.1), тел. 8(3412)916-401, kov04mir@yandex.ru

Заболотская Марина Генриховна, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет" (426034, г.Ижевск, ул. Университетская, д.1), тел. 8(3412)916-401, zabolotskayamarina1968@gmail.com

Братчикова Ирина Вячеславовна, магистрант, ст.преплдаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет" (426034, г. Ижевск, ул.Университетская, д.1), Тел. 8(3412)916-401, kfv.udzu@yandex.ru

Kokolova Olga Vladimirovna, undergraduate, senior lecturer of the Department of Physical Education, Udmurt State University (426034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1), tel. 8(3412)916-401, kov04mir@yandex.ru

Zabolotskaya Marina Genrikhovna, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Udmurt State University" (426034, Izhevsk, Universitetskaya St., 1), tel. 8(3412)916-401, zabolotskayamarina1968@gmail.com

Bratchikova Irina Vyacheslavovna, undergraduate, senior lecturer of the Department of Physical Education, Udmurt State University (426034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1), Tel. 8(3412)916-401, kfv.udzu@yandex.ru

Аннотация: Формирование здоровья студенческой молодежи, его поддержание на высоком уровне являются неременным условием, обеспечивающим высокую эффективность учебной деятельности и оптимальную социальную и профессиональную активность на долгие годы. Это является одной из главных задач ВУЗовского физического воспитания, которое призвано обеспечить высокий уровень физической подготовленности, состояния здоровья студентов, а также их адекватное поведение в быту и учебной деятельности. В связи с отсутствием физической активности у современной молодежи, рано развиваются различные заболевания опорно-двигательного аппарата, происходят нарушения обмена веществ, повышается индекс массы тела. Перечисленные факторы приводят к ранней инвалидизации. Для предотвращения данных факторов, необходимо усилить физическую подготовку студентов в стенах ВУЗов, а так же уделить особое внимание развитию адаптивной физической культуры в ВУЗе.

Abstract: The formation of the health of student youth, its maintenance at a high level are an indispensable condition that ensures the high efficiency of educational activities and optimal social and professional activity for many years. This is one of the main tasks of high school physical education, which is designed to ensure a high level of physical fitness, students' health, as well as their adequate behavior in everyday life and educational activities. Due to the lack of physical activity among modern youth, various diseases of the musculoskeletal system develop early, metabolic disorders occur, and the body mass index rises. These factors lead to early disability. To prevent these factors, it is necessary to strengthen the physical training of students within the walls of universities, as well as pay special attention to the development of adaptive physical culture in the university.

Ключевые слова: развитие образования, физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура, физическая культура в ВУЗе, физическое воспитание.

Keywords: development of education, physical culture and sports, adaptive physical culture, physical culture at the university, physical education.

Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. В основном это объясняется тем, что до поступления в университет они по разным причинам уделяли мало внимания физкультурно-спортивной деятельности и, как следствие, имели низкий уровень развития основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости, которые оказывают существенное влияние на показатели физической и умственной работоспособности. Такие студенты часто не готовы к психофизическим нагрузкам, обусловленным высокой интенсивностью учебного труда и других сопутствующих видов деятельности в ВУЗе. [7, с. 173]

Система физического воспитания студентов специальной медицинской группы в ВУЗе, одобренная министерствами образования и здравоохранения России, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Однако щадящий режим двигательной активности с использованием физических упражнений в группах, дифференцированных по состоянию здоровья (4-5 групп), не обеспечивает должного уровня физической подготовленности и работоспособности данной категории обучающихся и часто не учитывает особенности их соматического и психофизического состояния. Для повышения эффективности занятий необходимо использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий уровень функциональной и психофизической готовности студентов, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений, вызванных временными или постоянными патологическими изменениями в состоянии здоровья. Личностно-ориентированное содержание двигательной активности оздоровительно-развивающей направленности, разработанное с учетом уровня физической

подготовленности, характера заболевания и состояния психоэмоциональной сферы студентов СМГ, позволяет добиться позитивных сдвигов в их физическом развитии, стабилизировать функциональное состояние, замедлить или остановить прогрессирование основного заболевания, а в ряде случаев получить выраженный оздоровительный эффект. [1, с. 394]

Занятия физическими упражнениями у студентов специальной медицинской группы начинаются уже в первый год обучения в университете, это помогает существенно скорректировать существующие отклонения в физическом здоровье, предотвратить формирование неправильных двигательных стереотипов и способствует развитию личностных качеств.

К сожалению, при комплектовании учебных групп не всегда удается добиться полной однородности по физической подготовленности и характеру заболеваний. При составлении планов занятий необходимо в их содержание включать типовые комплексы упражнений, подходящие для основных и сопутствующих видов заболеваний, встречающихся наиболее часто.

Учебный процесс по физическому воспитанию в СМГ включает два основных раздела: теоретический (лекции) и методико-практический (обучение методике проведения занятия). [8, с. 205]

Задача теоретического раздела - приобретение знаний о методике занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, физиологических особенностях женского организма, методических особенностях занятий лечебной, адаптивной физической культурой, физической рекреацией, новейших оздоровительных программах и методах самоконтроля за состоянием своего здоровья. Приобретение теоретических знаний способствует формированию внутренней мотивации, методико-практических компетенций, повышающих эффективность обязательных и самостоятельных занятий.

В подготовительной части занятий используются общепринятые в педагогической практике с данным контингентом обучающихся общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы.

Основная часть занятий имела существенные отличия от традиционной методики и включала различные варианты аэробных упражнений и упражнений

фитнес-гимнастики, повышающих интенсивность и эффективность физической нагрузки, что позволило студенткам СМГ успешно освоить методику правильного дыхания и повысить уровень развития силовых качеств. [4, с. 1625]

В заключительной части занятий предлагались упражнения на общее расслабление и растяжение связок и мышц, а также самомассаж основных мышечных групп, принимавших участие в работе; цель самомассажа - ускорение процессов восстановления организма до исходного уровня.

По мнению авторов, самым важным компонентом основной части занятия являются упражнения, направленные на укрепление дыхательных мышц и улучшение состояния дыхательной системы в целом. Особое внимание уделялось изучению реакции организма на физическую нагрузку повышенной интенсивности (в субмаксимальной и большой зонах нагрузки), динамику показателей которой отслеживали с использованием пульсометра. [5, с. 38]

Студенты самостоятельно определяют реакцию сердечно-сосудистой системы на повышенную нагрузку в процессе выполнения физических упражнений. Полученные результаты доказывают целесообразность применения физических нагрузок аэробной направленности и упражнений фитнес-гимнастики, сочетанное воздействие которых повышает кумулятивный эффект.

Третья группа систем оздоровления (ритмическая и атлетическая гимнастика, аэробика, коррекция фигуры, пилатес, аквафитнес, шейпинг и др.) также достаточно часто используется в физическом воспитании СМГ. Преимущество такого рода систем физических упражнений заключается в их разнообразии и высокой эффективности воздействия на здоровье и физическую подготовленность занимающихся. Однако отсутствие специализированных залов для этой работы, дороговизна их методико-практического и технологического обеспечения, а также низкий уровень профессиональной подготовки специалистов, способных проводить подобного рода занятия делает невозможным их максимальное использование в учебно-тренировочном процессе. [6, с. 62]

Четвертая группа - новые виды спорта и двигательной активности - также редко используется в качестве средств физического развития и укрепления здоровья студентов СМГ по причинам, которые были перечислены ранее.

Пятый тип систем оздоровления (особенно подвижные и народные игры) достаточно часто используется в основной части занятий в университетах РФ.

Водные аэробные упражнения, которые также широко применяются на занятиях СМГ, способствуют снижению весового показателя, развивают жизненно важные физические качества (выносливость и координационные способности), предотвращают заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают настроение и снижают до минимума вероятность получения травм. В то же время в водной среде развитие силовых качеств, гибкости, быстроты, а также других физических качеств практически не отмечено, даже на уровне положительной тенденции. [9, с. 126]

Преимущества технологии физического воспитания студентов СМГ на основе применения метода пилатеса заключаются в укреплении мышц спины, брюшного пресса, а также мышц верхних и нижних конечностей, формировании хорошей физической формы и поддержании равновесия в различных положениях тела. Пилатес также может использоваться как средство предотвращения заболеваний позвоночника, суставов и улучшения осанки, однако практически не оказывает тренирующих воздействий на развитие выносливости и быстроты.

К преимуществам калланетики можно отнести формирование хорошей формы тела и осанки, развитие координационных способностей, выносливости и гибкости, а также силы мышц ног, рук, живота и спины. Недостаток - отсутствие влияния на развитие скоростных качеств.

Занятия фитнес-йогой способствуют развитию силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, но имеют низкую эффективность для нормализации роста-весового показателя занимающихся.

Планирование занятий студентов СМГ практически не отличается по содержанию учебного материала от планов-конспектов лиц, не имеющих двигательных ограничений. В процессе занятий используются различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений из различных видов спорта, тренажерные устройства, отягощения, амортизаторы, гимнастические скамейки, баскетбольные и волейбольные мячи, плавательные доски,

спасательные круги для занятий в бассейне, а также аудио- и видеотехника и т.д. [3, с. 135]

Однако объем и интенсивность физической нагрузки студентов СМГ с применением перечисленных средств значительно ниже, чем у представителей основной медицинской группы. При этом занятия с данным контингентом проводились под руководством специалистов, имеющих, как правило, педагогическое и медицинское образование. Главное преимущество подобного рода занятий заключалось в том, что у студентов СМГ формировался комплекс психофизической полноценности и уверенности в своих силах, что позволяло им в течение непродолжительного периода осуществить переход по медицинским показаниям и физическим кондициям в подготовительную и основную группы. Уже более чем тридцатилетний период занятий физическими упражнениями по данной технологии показал ее высокую эффективность в реализации основных задач физического воспитания студентов СМГ.

По данным десятилетнего мониторинга состояния здоровья студентов имеющих хронические заболевания, их число колеблется от 23 до 31%. В литературе имеется большое количество данных, которые доказывают положительное влияние физических упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Как уже было отмечено, общепринятая система занятий физическими упражнениями предполагает их планирование по пяти группам заболеваний.

Однако в организации занятий у специалистов нет единого мнения о том, как методически грамотно планировать физическую нагрузку для лиц, имеющих сразу несколько заболеваний. Также вызывает много вопросов методическое сопровождение занятий, содержание, планирование адекватного объема и интенсивности физической нагрузки, рекомендуемой с учетом характера одного или нескольких заболеваний. [2, с. 14]

Анализ научно-методической литературы показывает, что общепринятая система занятий с данным контингентом студентов предполагает использование различных комплексов упражнений скорее оздоровительного, нежели развивающего характера. И это неудивительно, так как в педагогической практике

отсутствуют достаточно эффективные и безопасные для здоровья студентов СМГ методические рекомендации, которые бы позволяли грамотно и эффективно планировать физическую нагрузку как оздоровительного, так и развивающего характера. Определенные трудности возникают и в связи неадекватностью предлагаемой физической нагрузки, которая не учитывает в полной мере характер заболеваний, состояние психоэмоциональной сферы и, как следствие, не доставляет удовлетворения и не способствует формированию у студентов СМГ мотивации для дальнейших занятий.

Не менее важной задачей является формирование умений и навыков целесообразного использования сопутствующих гигиенических факторов (режим сна, питания, двигательной активности и др.), способствующих повышению эффективности применяемых физических упражнений с целью профилактики и лечения заболеваний, а также тренировочных упражнений, направленных на поддержание здоровья и достижение прогнозируемого уровня физической подготовленности на долгие годы будущей профессиональной деятельности.

На стадии планирования физической нагрузки необходим дифференцированный подход к каждому студенту, позволяющий учитывать его психофизические возможности, уровень развития физических качеств и физкультурные интересы. Учет перечисленных факторов позволит осуществить правильный подбор физических упражнений, а также подобрать соответствующие методы и методические приемы их выполнения. Методически грамотная организация физкультурных занятий уже после первого года обучения в университете позволит осуществить эффективную коррекцию заболеваний и сформировать правильные двигательные стереотипы, необходимые для успешной реализации основных задач физического воспитания студентов СМГ.

Литература

1. Кочура, А. С. Адаптивная группа в ВУЗе. Особенности занятий физической культурой / А. С. Кочура, Д. Д. Низамова // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 2(31). – С. 392-395.

2. Матявина, С. И. роль адаптивной физической культуры в состоянии здоровья студентов в вузах / С. И. Матявина // Альманах молодой науки. – 2021. – № 3(42). – С. 13-15.
3. Мунтян, С. И. Адаптивная физическая культура как особое средство физической реабилитации / С. И. Мунтян // Modern Science. – 2022. – № 12-2. – С. 134-136.
4. Найданов, В. С. Развитие адаптивной физической культуры и других адаптивных видов спорта в России / В. С. Найданов, А. Ф. Найданова // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 1623-1627.
5. Парыгина, О. В. Адаптивная физическая культура в техническом вузе / О. В. Парыгина // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2019. – № 1. – С. 37-39.
6. Савельева, О. В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе / О. В. Савельева, А. Э. Сергеева, С. В. Каримова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2(11). – С. 56-65.
7. Стырькова, Н. А. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни студентов технических вузов / Н. А. Стырькова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – Т. 1. – № 44. – С. 171-175.
8. Тихонова, Э. И. Проблемы и перспективы преподавания адаптивной физической культуры в вузе / Э. И. Тихонова, С. В. Абзалова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 2-2. – С. 200-203.
9. Щупленков, О. В. Проблемы развития адаптивной физической культуры в вузе / О. В. Щупленков, Н. О. Щупленков // Вестник научных конференций. – 2018. – № 10-2(38). – С. 122-128.

Literature

1. Kochura, A. S. Adaptive group at the university. Features of physical education / A. S. Kochura, D. D. Nizamova // Science and education: new time. - 2019. - No. 2 (31). – P. 392-395.
2. Matyavina, S. I. The role of adaptive physical culture in the state of health of students in universities / S. I. Matyavina // Almanac of Young Science. - 2021. - No. 3(42). – P. 13-15.

3. Muntyan, S. I. Adaptive physical culture as a special means of physical rehabilitation / S. I. Muntyan // Modern Science. - 2022. - No. 12-2. – P. 134-136.
4. Naidanov, V. S. Development of adaptive physical culture and other adaptive sports in Russia / V. S. Naidanov, A. F. Naidanova // Innovations. The science. Education. - 2020. - No. 23. – P. 1623-1627.
5. Parygina, O. V. Adaptive physical culture in a technical university / O. V. Parygina // Physical education and youth sports. - 2019. - No. 1. – P. 37-39.
6. Savelyeva, O.V., Sergeeva, A.E., Karimova, S.V., The relevance of adaptive physical culture at the present stage of education at the university, OlymPlus. Humanitarian version. - 2020. - No. 2(11). – P. 56-65.
7. Styrkova, N. A. Adaptive physical culture and its role in the life of students of technical universities / N. A. Styrkova // Innovations. The science. Education. - 2021. - Т. 1. - No. 44. – P. 171-175.
8. Tikhonova, E. I. Problems and prospects of teaching adaptive physical culture at the university / E. I. Tikhonova, S. V. Abzalova // Problems of Pedagogy. - 2021. - No. 2-2. – P. 200-203.
9. Shchuplenkov, O. V. Problems of development of adaptive physical culture at the university / O. V. Shchuplenkov, N. O. Shchuplenkov // Bulletin of scientific conferences. - 2018. - No. 10-2(38). – P. 122-128.

© *Кокколова О.В., Заболотская М.Г., Братчикова И.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023.*

Для цитирования: Кокколова О.В., Заболотская М.Г., Братчикова И.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023.