

Иванько В.В., старший преподаватель
кафедры физического воспитания Гуманитарного института
Киевского университета имени Бориса Гринченко;

Портна И.Л., старший преподаватель
кафедры физического воспитания Гуманитарного института
Киевского университета имени Бориса Гринченко;

Даньило А.И., преподаватель кафедры физического воспитания
Киевского университета имени Бориса Гринченко

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВНЗ

В статье рассмотрены особенности работы со студентами, освобожденными от практических занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Показана оптимальная форма привлечения данной категории студентов к доступной для них физкультурно-спортивной деятельности и оздоровлению.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, системы оздоровления, индивидуальные программы.

Актуальность исследования. В последние годы наметилась негативная тенденция, характеризующаяся ухудшением состояния здоровья студентческой молодежи нашей страны. Среди наук, занимающихся вопросами формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, особое место занимает физическая культура. Предмет «Физическое воспитание» — единственный из вузовских дисциплин, при изучении которого студенты имеют возможность практически заниматься своим оздоровлением.

В последнее время отмечается тревожная тенденция увеличения количества студентов, освобождаемых от занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Из общего количества студентов, поступающих в вузы Украины, от 10 до 30 % составляют лица с ослабленным здоровьем, причем половина из них требует полного освобождения от практических занятий по физической культуре. Важно, что специалисты адаптивной физической культуры активно привлекают к физкультурно-спортивной деятельности даже инвалидов, способствуя тем самым максимально возможному развитию их жизнеспособности и эффективной самореализации в качестве социально значимых членов общества [1].

В практике же кафедр физической культуры высших учебных заведений г. Киева сложилась ситуация, когда многочисленная группа студентов привлекается к освоению теоретической части программы по физической культуре. Возникла парадоксальная ситуация, когда студенты, более всего нуждающиеся в освоении и практическом использовании средств и методов оздоровительной физической культуры, получают медицинские справки с

освобождением от занятий. Учебной программой предъявляются требования к уровню подготовленности специалистов по социально-гуманитарным направлениям в области физической культуры: понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знание основ физической культуры и здорового образа жизни; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре; приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для успешного достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Анализ литературы. Особенности работы со студентами, освобожденными от практических занятий по дисциплине «Физическое воспитание» на длительный срок, еще недостаточно изучены. Большинство исследователей считают, что полное освобождение от таких занятий должно иметь только временный характер, так как наносит серьезный вред здоровью юношей и девушек, остро нуждающихся в двигательной активности. В связи с увеличением количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значение современного направления физической культуры, а именно — адаптивной физической культуры (АФК). Именно в АФК разрабатываются средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья [1].

С.В. Барбашов отмечает, что практикуемая технологическая схема обучения дисциплине «Физическая культура» не позволяет реализовать концептуальные идеи воспитания культуры здоровья, формирования навыков и умений здорового образа жизни [2]. С этой точки зрения, объединение всей работы по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни студентов на кафедрах физической культуры высших учебных заведений представляется достаточно актуальным. В связи с обновлением содержания дисциплины «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях, актуально исследование форм и методов адаптивной физической культуры, которые наиболее приемлемы, целесообразны и эффективны в работе по оздоровлению студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок.

Цель исследования — выявить оптимальные формы и методы проведения занятий по дисциплине «Физическое воспитание» у студентов, имеющих медицинские заключения об освобождении от практических занятий.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- проанализировать литературу по данному направлению;
- изучить эффективность используемых форм проведения занятий по дисциплине «Физическое воспитание».

Результаты исследования. При проведении занятий со студентами специальной медицинской группы на различных факультетах Киевского университета имени Бориса Гринченко проводилось формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу и стилю жизни. Наиболее эффективным было комплексное изучение современных научных знаний проблемы «человек и его здоровье» с использованием междисциплинарного подхода.

Оптимальной формой привлечения данной категории студентов к доступной для них физкультурно-спортивной деятельности и оздоровлению была организация с ними занятий средствами адаптивной физической культуры. Разработанная специальная учебная программа по адаптивной физической культуре включает образовательный, валеометрический и практический модули. Систематизирующим, объединяющим и стимулирующим началом образовательного процесса была разработка студентами лично-ориентированной, индивидуальной, комплексной программы оздоровления, базовой и дополнительной, текущей и перспективной. Осуществлялась работа по реализации лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления с использованием циклических физических упражнений аэробного характера.

Занятия по экспериментальной программе адаптивной физической культуры формировали у студентов с отклонениями в состоянии здоровья устойчивую мотивацию к освоению ценностного потенциала физической культуры, здоровому образу и стилю жизни, давали знания на уровне современных научных достижений по проблеме «человек и его здоровье», позволили овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

90,2 % студентов, ранее освобождавшихся от практических занятий по дисциплине, оценили предложенную им экспериментальную программу на «хорошо» и «отлично», 95 % считают необходимым изучение и внедрение в свой оздоровительный комплекс различных систем оздоровления. Все студенты в той или иной мере, в зависимости от имеющегося заболевания, формировали и осваивали лично-ориентированные программы оздоровления, что указывало на высокий уровень мотивации к улучшению своего здоровья средствами и методами адаптивной физической культуры.

Эффективное оздоровление студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, подтвердилось положительной динамикой морфофункциональных показателей, прежде всего ростом жизненной емкости легких, снижением частоты сердечных сокращений в группах юношей и девушек, временем восстановления пульса после физической нагрузки и жизненно-

го індекса у девушек, показателів сили кисти у юношей. Заняття по адаптивній фізическій культурі спосібствовали росту енергопотенціала студентів с ослабленим здоров'ям. Уровень соматического здоров'я студентів в експериментальній групі, определений по методу Г.Л. Апанасенко, повысился с 5,08+0,45 балла в начале учебного года до 7,45+0,40 балла по окончании ($p < 0,001$). Таким образом, занятия по адаптивной физической культуре, повышая уровень соматического здоровья студентов, позволили увеличить их адаптационные возможности.

Выводы. Заняття по адаптивній фізическій культурі спосібствовали оптимізації психофізіологіческого статусу студентів, что проявляється в устойчивом росте показателів по шкалам самоочувствія, активності и настроєнія.

Предложенная программа совершенствования образовательного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» является эффективным способом работы со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, способствующим освоению ими ценностного потенциала данного вида культуры, формированию физической культуры личности. Адаптивная физическая культура и валеология, взаимно дополняя и обогащая друг друга по вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья, позволяют оптимизировать процессы оздоровления студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и их адаптацию к учебному процессу.

ИСТОЧНИКИ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.; ил.
2. Барбашов С.В. Процесс физкультурного образования школьников / С.В. Барбашов // Физкультурное образование Сибири. 1999. — № 2. — С. 40—44.

У статті розглянуті особливості роботи із студентами, звільненими від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Продемонстрована оптимальна форма залучення цієї категорії студентів до доступної для них фізкультурно-спортивної діяльності й оздоровлення.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, системи оздоровлення, індивідуальні програми.

Peculiarities of working with students, who have been released long term from physical education practical lessons, are covered in this article. Optimal involvement form into accessible physical trainings and health improvement for this category of students is shown.

Key words: adaptive physical culture, health improvements systems, individual programs.