



СГПИ

Министерство образования
Ставропольского края

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Ставрополь-Ессентуки

2021

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
В Г. ЕССЕНТУКИ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ
X Всероссийской научно-практической конференции**

Пятигорск
РИА-КМВ
2021

УДК 615(825)
ББК 511
A28

Под общей научной редакцией доктора педагогических наук,
профессора ***Р.Р. Магомедова***

A28 Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции [Текст] / Колл. авт.: под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2021. – 812 с.

ISBN 978-5-6046722-9-7

В сборник вошли материалы, рассмотренные в рамках работы X Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Сборник адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

ISBN 978-5-6046722-9-7

© Коллектив авторов, 2021.

© ГБОУ ВО СГПИ, 2021.

© Рекламно-информационное
агентство на Кавминводах, 2021.

что морфофункциональное развитие организма у студентов продолжается по окончании роста длины тела. Наблюдается увеличение массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения формирования организма молодого человека, его тело обладает достаточно высокой пластичностью и адаптацией к физическим нагрузкам [3, с.96].

Современный подход к физическому воспитанию ориентирован на мотивировании молодого поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями, правильному пониманию понятия «Здоровый образ жизни» и формированию ценностных ориентиров на физическое и духовное развитие [4, с.78].

Физическое воспитание включено в общеобразовательную систему образования молодежи, приобщая подрастающее поколение к культуре посредством физических нагрузок во всех формах, играя решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда бывает важнее, чем оздоровительный эффект физической культуры.

Таким образом, целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1. Оздоровительная задача предусматривает:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- улучшение телосложения;
- достижение и сохранение высоких показателей, обучающихся в учебном процессе;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Учебная задача. Ее решение обеспечивает:

- понимание роли физической культуры в развитии и подготовке человека к профессиональной деятельности;
- получение специальных знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни, включая их научные и практические основы;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, отношения к здоровому образу жизни, необходимости регулярных физических упражнений и занятий спортом;
- формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, улучшение психофизических способностей, волевых и личностных качеств;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Воспитательная задача направлена на формирование нравственно-волевых качеств, поощрение труда и эстетическое воспитание.

В физическом воспитании студентов используются различные формы учебной и внеклассной деятельности на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов и проводятся в форме: теоретической, практической и контрольной.

Теоретический раздел программы реализован в курсовых лекциях, практический раздел – в учебно-практических и учебно-тренировочных занятиях, контрольный раздел – в контрольных и зачетных уроках.

Таким образом, можно прийти к выводу, что физическая культура занимает важное значение в жизни студента. Она решает ряд ключевых задач (воспитательная, оздоровительная, учебная), помогает справиться со стрессом, вызванным перегрузками в процессе обучения, формирует волю и целеустремленность.

Современные требования к системе образования направлены на формирование гармонично развитой личности, в том числе средствами и методами физической культуры и спорта. Практика показывает, что в университете есть все возможности для подготовки физически сильных специалистов с высокими морально-волевыми и духовно-психологическими качествами. В системе образования, физическая культура находится в тесном единстве с другими учебными дисциплинами, дополняя друг друга для достижения общей цели – подготовки высококвалифицированных специалистов.

Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
4. Ростенова А.Г. Физическая культура: учебное пособие – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 236 с.

СТАНОВЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Виктория Васильевна Плякина,

*старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации,*

Луганский государственный педагогический университет, ЛНР, Луганск.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросу адаптивной физической культуры в современных вузах. Автор рассматривает актуальность и значение адаптивной физической культуры в процессе профессиональной подготовки

студентов, и, в частности, студентов педагогического профиля. В работе выделены цели, задачи, формы, педагогические условия и средства физического воспитания учащихся вузов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитание, педагогическое образование, вуз, студенты.

В наше время психофизическое состояние, профилактика и укрепление здоровья имеют особую социальную значимость. Ежегодно численность студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам, увеличивается, а число, занимающихся в основной группе – уменьшается.

Основными причинами снижения здоровья студентов являются: неблагоприятная экология, кризисные социально-экономические условия, наследственные заболевания, недостаточная двигательная активность, неустойчивость к стрессовым ситуациям и зависимость от информационных технологий [2, с. 197].

По данным медицинских обследований, наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов зрения, пищеварения и опорно-двигательного аппарата.

Как показывают исследования, состояние здоровья и эффективность обучения в высших учебных заведениях тесно связаны между собой. Ухудшение здоровья, как известно, повышает утомляемость и снижает работоспособность, вовлеченность студента в процесс обучения и препятствует осваиванию полученных знаний.

Адаптация студентов специальных медицинских групп – актуальная проблема всех вузов страны. Адаптивная физическая культура (АФК) способствует реабилитации; профилактике имеющегося заболевания; улучшению навыков, обеспечивающих укрепление здоровья; выработке желания вести здоровый образ жизни; приобретению теоретических, практических знаний, направленных на расширение функциональных возможностей студента [3, с. 128].

Адаптивная физическая культура помогает преодолевать как физические, так и психологические барьеры, вызывает у занимающихся уважение к себе, позитивное мышление, правильный настрой, даёт мотивацию к решительным действиям по борьбе со своими ограничениями, позволяет избавиться от замкнутости и приобрести новых знакомых [5, с. 178].

Целью адаптивной физической культуры является повышение физической подготовки, стимулирование позитивных изменений в организме, формирование необходимой двигательной координации, а также способностей, направленных на развитие и жизнеобеспечение обучающегося [1, с. 156].

Программа АФК состоит как из практических (комплекс физических упражнений, индивидуальные занятия, предусматривающие способности и ограничения каждого студента), так и теоретических занятий, то есть лекций

и семинаров. Она включает в себя физическое воспитание (формирует положительное отношение к здоровому образу жизни), адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные телесно-ориентированные практики [3, с. 129].

Использование в практике тренажерных устройств позволило бы ускорить процесс восстановления. Они создают искусственные условия для формирования навыков, для развития необходимых качеств, для совершенствования студента. Тренажеры способны облегчать действия человека, стимулировать, направлять, помогать, управлять перемещением звеньев и даже посылать команды мышцам.

Важной частью АФК является самостоятельное занятие студентов во внеучебное время физическими упражнениями, утренней гимнастикой по программе, составленной индивидуально и учитывающей особенности заболевания. Также рекомендуются прогулки, физкультурные минутки, паузы, спортивные игры, соревнования, вводные упражнения, плавание и своевременный отдых.

Двигательная активность для здорового человека – это естественная потребность, а для человека с ограниченными способностями – это способ существования [4, с. 78].

В ходе составления программы часто возникают вопросы по подбору необходимой нагрузки, комплекса упражнений. У каждого студента свои возможности, разная выносливость и первоначальная подготовка. Также при определенных заболеваниях имеются свои противопоказания. Если заболеваний у обучающегося несколько, возникают сложности по поводу их совместимости.

Для правильного подбора физических упражнений, соответствующих индивидуальным особенностям занимающегося, их делят на классификационные группы. К ним относят развитие отдельных способностей (сила, скорость, воля, гибкость), проявление определенных навыков (акробатика, гимнастика), развитие мышечных групп (кисти, плечи, спина), режим работы мышц (динамический, статический), интенсивность работы (большая, средняя, малая), число занимающихся (наличие или отсутствие партнера) и другие [8, с. 105].

Задачи, которые решает адаптивная физическая культура, должны ставиться, учитывая потребности каждого человека. Приоритет этих задач во многом обуславливается видом адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса [3, с. 131].

К сожалению, в данное время проведение курса адаптивной физической культуры вызывает немало препятствий: отсутствие медицинского образования у тех, кто осуществляет обучение, отсутствие условий для студентов с ограниченными возможностями и социально-экономических условий для выполнения данной задачи [6, с. 108].

Однако, как выяснилось, методика адаптивного воспитания повышает уро-

вень умственной и физической трудоспособности, позволяет держать тело в тонусе и укрепляет общее состояние студента. Адаптивная физическая культура помогает восстановить психологическое равновесие, убрать состояние скованности, придать уверенность, веру в себя и вернуть активную жизнь, мотивацию к дальнейшим достижениям своих целей.

Как уже отмечалось ранее, главная цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры в вузах – всемерно возможное совершенствование жизнеспособности человека как личности, имеющей обоснованные отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимизированного режима жизнедеятельности выделенных природой и имеющих в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонирование для предельно возможной переадаптации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Одной из главных трудностей в системе совокупной реабилитации больных и инвалидов практически любых групп является «борьба» с последствиями малоподвижности, активация деятельности всех сохраненных функций и систем организма человека, профилактика большого количества болезней. И именно эту задачу в первую очередь обязана решать адаптивная физическая культура. Она должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти баланс между своим олицетворением в качестве общественной единицы и своей персонификации как личности. Человек как личность должен учиться балансировать, чтобы действовать самостоятельно и сознательно опираться на принципы и требования, ставшие ущемленной частью его внутреннего мира. Учитывая эти положения, разработана следующая единая для всех групп структура преподавания частных методик адаптивной физической культуры в вузах, включающая три раздела:

- 1) медико-физиологическая и психологическая характеристика для групп больных и инвалидов;
- 2) теоретические стороны точки зрения методики адаптивной физической культуры;
- 3) практические стороны точки зрения методики адаптивной физической культуры.

В состав адаптивной физической культуры входят:

- адаптивное физическое воспитание,
- адаптивная двигательная рекреация,
- адаптивный спорт и физическая реабилитация [7, с. 25].

Учебные занятия проходят по общепринятой схеме, имеющей 3 периода: подготовительный, основной и переходный.

Занятия начинаются с подготовительного периода. Он продолжается от 3 до 4 месяцев, в зависимости от состояния человека. В его альтернативу входит подготовка обучающегося в общефизическом плане к нагрузкам. Основной период: 30% уходит на ЛФК и 60% на специальную подготовку и 10% на

занятия ЛФК с полным медицинским обследованием. Завершает цикл переходный период. Его основная задача – постепенное снижение нагрузок, улучшение развития технических приёмов. На данном этапе 30% времени уходит на ОФП, 40% на специальную и 30% на ЛФК. В это время следует привлечь человека к спортивным мероприятиям.

Для людей с ограниченными возможностями плавание, ходьба, туризм, прогулки на лыжах, велосипеде, лодке, подвижные и спортивные игры на площадках и другие виды переменной деятельности оказывают тренирующее и закаляющее воздействие, оказывают сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды, понижают частоту простудных заболеваний. Но адаптивная физическая культура и спорт для лиц, имеющих отклонения недостаточно развиты на сегодняшний день и тому есть ряд причин:

1. Отсутствие социально-экономических условий для решения этой задачи;

2. Отсутствие понимания многими государственными, политическими и общественными деятелями ЛНР, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой задачи;

3. Совершенствование физической культуры и спорта для инвалидов не значится среди наиважнейших задач физкультурно-оздоровительных и спортивных обществ;

4. Полнейшее отсутствие начальных условий для привлечения инвалидов к занятию физической культурой и спортом, и прежде всего вероятность личного передвижения и др.;

5. Недостаток профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной и необходимой подготовкой;

6. Низкое побуждение к занятиям физической культурой и спортом у самих лиц с ограниченными возможностями.

Для высших учебных заведений адаптивная физическая культура – это новое направление в развитии физической культуры. АФК еще не так широко развита среди вузов ЛНР. Вузам нашей страны следует уделить как можно больше внимания развитию адаптивной физической культуре, так как в государстве немало потенциальных студентов с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности.

Литература

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 296 с.
2. Бубновский С.М., Преподавание адаптивной физической культуры в учреждениях профессионального образования // Сборник программ комп-

<i>Усков В.М., Кузнецов Б.В., Маркова Т.В.</i>	
АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ И СТРЕССОВОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ.....	753
<i>Кузнецов Б.В., Усков В.М., Маркова Т.В.</i>	
АДАПТАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ РОССИИ.....	758
<i>Федорова А.В.</i>	
ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА.....	762
<i>Цирко Н.И.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ЗОЖ УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.....	768
<i>Чамчев С.А.</i>	
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	774
<i>Чуйкова М.В.</i>	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	778
<i>Чуранова А.А.</i>	
ЛФК ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.....	782
<i>Шабанова В.А.</i>	
ВЛИЯНИЕ ЛФК НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЯМИ ЗРЕНИЯ И ТОТАЛЬНОЙ СЛЕПОТОЙ.....	786
<i>Шатов Д.И.</i>	
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ 8–10 ЛЕТ.....	788
<i>Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ СКОЛИОЗОМ ПОДРОСТКОВ.....	794