



## Адаптивная физическая культура в ВУЗе

Кашкова М.П.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет по землеустройству»

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы мотивации к занятиям адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова.** Здоровье, студент, адаптивная физическая культура, аэробика.

В настоящее время одно из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культуры, т.к. в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодёжи, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности. Сегодняшняя молодёжь – это основной трудовой запас нашей страны, это будущие родители, их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. Но состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня.

Социально-экологическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья, сегмент показателя физического развития, роста функциональных нарушений, заболеваемости и инвалидности.

С каждым годом процесс обучения в ВУЗе повышает у студентов нервно-психическое напряжение, тем самым способствует возникновению стрессовых ситуаций. Использование компьютерной технологии и мобильные коммуникативные средства снижают физическую активность. Основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. У студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Всё это ведёт к снижению мотивации к занятиям физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов. У основной массы студентов наблюдается неудовлетворённость содержания учебными занятиями по физическому воспитанию, что негативно сказывается на

состоянии их здоровья и уровня физической подготовленности.

В ВУЗах академические занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе. Она не предусматривает индивидуальной возможности студентов, его мотивы и потребности. При такой организации занятий у студентов теряется интерес к дисциплине физической культуры, снижается посещаемость и эффективность занятий.

Не востребованность потенциала физической культуры ведёт к ограниченности формирования личности, т.к. физкультурная деятельность является важнейшим компонентом целостного развития личности. Одним из результатов физкультурно-оздоровительной деятельности является снятие нервно-психического напряжения, это очень важно для студенческой молодёжи в условиях повышенной учебной нагрузки. Это связано с тем, что активное занятие физическими упражнениями играют значительную роль в повышенной психической умственной и эмоциональной устойчивости человека. Поэтому физическая культура приобретает особую социальную значимость в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, а также в продуктивной профессиональной деятельности.

Известно, что общепринятая методика преподавания физической культуры студентам с отклонением здоровья недостаточно формирует мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями. В сложившейся проблемной ситуации необходимы разработки и внедрения в практику инновационных технологий физического воспитания студентов высших учебных заведений с отклонением здоровья, основанных на концепции формирования физической культуры личности и предполагающей выбор формы физкультурно-



оздоровительной деятельности. Индивидуализация методики преподавания в зависимости от мотивации, состояния здоровья, психологических особенностей.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов являются: улучшение качества и проведение занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению объективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания. Это складывается из эффективности и целенаправленности занятий физической нагрузки, самостоятельности требовательности, индивидуального подхода, хорошей организации, личности преподавателя, его заинтересованности в работе и отношении к занимающимся, эмоциональности, новизны упражнений. Обеспеченность спортивным инвентарём, хорошее оборудование мест занятий, физкультурно-массовых мероприятий играют для них большую роль в формировании интересов.

Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового – у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Современное преподавание физической культуры, характеризуется тем, что к его традиционным требованиям (образовательным, оздоровительным, воспитательным), прибавились требования новых образовательных программ по физическому воспитанию. Главная задача физической культуры – оздоровительная.

Преподаватели физического воспитания должны работать с применением эффективных оздоровительных технологий. В настоящее время, когда в системе высшего образования происходят изменения, необходимо перестроить работу преподавателя физического воспитания.

Сейчас, как никогда, возникла объективная необходимость обратить серьёзное внимание на культуру здоровья человека. Один из наиболее весомых факторов это физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными

возможностями, преодоления психологических барьеров препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями во многом зависят от применения новых нетрадиционных видов двигательной активности. программа, построена на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ (Черлидинг) и вызывает интерес у молодёжи. Занятия аэробикой являются интересным для студентов и оказывают положительный эффект на их физическое развитие и подготовленность занятий. Аэробика – одно из наиболее доступных и эффективных средств в плане оздоровительного влияния на организм, поскольку они положительны действуют на физиологические функции организма. Позитивное влияние выражается в следующем:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышение иммунитета, избавление от лишнего веса, улучшение осанки, повышает мотивацию к занятиям, развитие двигательной памяти. Оздоровительные виды аэробики, согласно данным научно-методической литературы исключают упражнения, связанные со значительным внутрибрюшным давлением, резким сотрясением органов брюшной полости, чрезмерным мышечным напряжением и большой силовой нагрузкой. В то же время многочисленными исследованиями доказана эффективность применения этих средств в реабилитации больных с различной патологией.

Оздоровительная аэробика широко используется во всем мире с целью предупреждения заболевания, для улучшения физической кондиции человека и функционального состояния организма, а также для реабилитации здоровья и нарушенных функций. Оздоровительный эффект от занятий аэробикой может быть достигнут при соблюдении принципов:

- систематичности занятий (последовательность и регулярность применения физической нагрузки)
- постепенное (разумная повышенная нагрузка)
- адекватности (индивидуализация нагрузки).



На занятиях средствами оздоровительной аэробики внутри группы проводим мини соревнования по комбинациям, что повышает интерес к занятиям. А, т.к. требуются ежедневные самостоятельные занятия по составлению комбинаций, они на много увеличивают общую двигательную активность и оздоровительный эффект.

Также используем фитбол – гимнастику.

Положительные особенности упражнений на фитболе являются:

отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

возможность длительного применения;

универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

Современная организация физкультурно-спортивной деятельности на основе новых форм учебно-воспитательного процесса сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю жизни в дальнейшем, а повсеместное внедрение в жизнь россиян АФК как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонением в состоянии здоровья, их интеграция в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

#### Литература:

1. Виленский М.Я., «Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы», 1990 г., с. 44-47
2. Любимова Ю.В., «Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре», СПбГАФК, 2004 г., с. 22
3. Евсеева С.П., « Теория и организация АФК», 2005 г.

#### Информация об авторах:

**Кашкова Марина Петровна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет по землеустройству»

*Поступила в редакцию 16.03.2016*