

УДК 37.012

Сайфутдинова Д.Ф., студент 3 курс,
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург

СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ АБИТУРИЕНТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Уровень физической подготовки учащегося всегда различный, а контингент любого университета, где, так или иначе, имеет место быть физическая культура, даже не как профильный предмет, крайне неоднороден. В статье рассматриваются адаптивная физическая культура как область воздействия на уровень жизнедеятельности абитуриента, отдельно от лечебной физической культуры, не являясь ее частью в данном контексте

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, студенты, здоровье, воспитание.

Annotation. The level of physical fitness of a student is always different, and the contingent of any university where, one way or another, physical culture takes place, even not as a profile subject, is extremely heterogeneous. The article considers adaptive physical culture as an area of influence on the applicant's standard of living, separately from therapeutic physical culture, not being part of it in this context

Keywords: physical culture, adaptive physical culture, students, health, education.

Цель: разработать последовательность действий, методических и практических возможностей подготовки студентов адаптивной физической культуры. Подготовить понятие адаптивной физической культуры в рамках вуза.

Существенная доля учащихся института, находится в ходе обучения в неудовлетворительном пребывании самочувствия. Все это происходит вследствие сокращенной физической деятельности, либо неимением в целом какой-либо физической подготовки, в главном из-за отсутствия времени, а также сил, так как излишне большие перегрузки в умственном, нервно-психологическом плане. Гиподинамика нынешнего общества устанавливает собственные правила, а также интеллектуальное здоровье напрямую зависит с физических нагрузок, по этой причине необходимо выделить особенное внимание адаптивному обучению студентов, вместе с ослабленным здоровьем, а также вместе с противопоказаниями к занятиям физической культуры. Представляет собой достаточно широкий социальный феномен, целью которого является социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие качества жизни на новый уровень, наполнить жизнь новым смыслом, общением, эмоциями, а не только физическими упражнениями и нормативами.

В нашем обществе, к сожалению, существует такая система взглядов, где человек, который не может посещать основную группу по физической культуре, по состоянию здоровья, по каким-либо отклонениям, инвалиды, должны быть отданы на воспитание социальным работникам, работникам здравоохранения, но никак не преподавателям физической культуры. Если обратиться к различным планам и учебным программам, рассмотреть всю методологию физической культуры в высших учебных заведениях, в педагогических институтах, можно отметить, что практически все дисциплины включают в себя сведения исключительно о здоровом человеке. Не берем в расчет специально направленные дисциплины лечебной

спортивной медицины, где напрямую занимаются заболеваниями и лечением. Из этого делаем выводы, что в институтах и вузах России, общее профильное образование по физической культуре имеют возможность получать только здоровые абитуриенты, и даже больше, с завышенными возможностями, одаренные двигательной активностью студенты.

Данная статья несет в себе идею того, что адаптивная физкультура - это реальная возможность вести полноценный образ жизни, максимально приблизится к занятиям с детьми, не имеющими противопоказания. Здесь важен психологический момент, адаптивная реабилитация и воспитание направлено на отвлечение от травм, болезней. С учетом всех подобных моментов, физкультура в высших учебных заведениях встает на ранг выше, ведь тогда дисциплина направлена не только на укрепление двигательных опорных функций, на развлечение, но и на поднятие духа, силы воли человека, что ведет к полной гармонизации общего состояния студента. Правильно подобранные методы адаптивной физической культуры способствуют развитию новых навыков, умственному развитию и развитию творческого потенциала, таким образом, влияя на уровень жизнедеятельности организма в целом. У студента адаптивной физической культуры должно сформироваться стремление, уверенность в своих силах, возможность и желания преодоления, на первый взгляд, не приемлемых для его отклонений физических нагрузок, в этом и есть основная задача адаптивного воспитания.

С учетом всех морально-психологических подходов адаптивной практики, все же делая акцент на физическую активность в данной области понимаем, что большинство студентов подобного специального образования не осилит программу по физической культуре, приближенную к основной программе, в связи с травмами патологиями и хроническими заболеваниями. Поэтому требуется определенный подход тренера и педагога, внесение определенных коррективов, своего рода авторская программа. Авторская программа педагога специального адаптивного направления должна касаться

перестройки всей системы работы, внесения определенных коррективов в занятиях, педагог должен исследовать постоянно ситуацию и подстраивать методы и тактику обучения адаптируясь под изменение состояния здоровья обучающегося.

Помимо формирования специальных групп, исследований, готовности к вариативности преподавания, на плечи преподавателя ложится ответственность за пребывание на занятиях, высокая посещаемость занятий. Здесь существует проблема в аттестации, так как приходится лояльно относиться к пропускам. У учащихся с какими-либо хроническими заболеваниями, как правило, снижен иммунитет, не зависимо от времени года, это могут быть простудные или аллергические реакции, после чего обостриться может и основное заболевание. Преподавателю предстоит решить, как обрабатывать пропуски, какую ввести систему, которая не слишком сильно будет влиять на итоговые баллы, чем можно компенсировать во время аттестации.

Что касается комплектования групп специальной дисциплины, основываясь на уже существующих практиках, можно выделить следующие варианты:

- группы комплектуются с учетом форм болезней учащихся;
- формирование групп происходит в основе дифференциации согласно ограничениям, а также противопоказаниям при разных болезнях учащихся;
- группы составляются в основе схожих структур, а также направленности рекомендуемых средств физического обучения при различных болезнях;
- формирование групп происходит с учетом индивидуальных физических способностей учащихся вузов;

Если погружаться в интерпретацию каждой единичной группы можно обнаружить в равной степени и недостатки также плюсы в организации учебного процесса. Нужно выделить, что процесс развития групп может затянуться в конкретное время. Кроме показаний врача и медицинских

заклучений, необходимо некие наблюдения, которые займут время, для того чтобы установить уровень физической подготовленности, а также индивидуальные особенности каждого учащегося имеющего заболевание.

Заклучение

Введение адаптивной физической культуры повсеместно в единый план физической культуры, даст возможность приподнять в новейший высококачественный степень общественной практики физическую культуру, обучение, целую концепцию непосредственно единой помощи учащихся вместе с трудностями согласно самочувствию, исправит степень существования, а также коммуникаций в мире. Присутствие разных диагнозов запрашивает непрерывного осведомления, бдительной и тщательной деятельность с педагога, что обязан время от времени анализировать новейшие, а также вовремя оптимальные виды преподавания, аттестации обучающихся, изменять нормативы и задачи. Данное регулярно меняющаяся практическая деятельность, что запрашивает непрерывного контролирования в ходе физического обучения учащихся.

Библиографический список:

1. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 2019. - 249 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Тера-Спорт, 2010. - 166 с.
4. Вржесневская А.И., Шиян Б.М. Структурные компоненты самоконтроля в физическом воспитании. - НАУ 2010. - С. 47-48.
5. Вржесневский И.И., Вржесневская А.И., Давиденко Е.В. К вопросу о критериях врачебно-педагогического контроля физического воспитания в специальном отделении Вуза. - К.: НАУ 2009. - С. 22-25.