

УДК 159.9

Редькина К. А.

студентка

4 курс, направление «Психология, социальная педагогика»

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

Научный руководитель: Тестов О. В.

старший преподаватель кафедры ФКиС

ХГУ им. Н. Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОВЗ

Аннотация: В статье указывается, что учебный процесс по физической культуре для инвалидов должен осуществляться с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры. Далее рассматривается психологический аспект в занятиях физической культурой.

Ключевые слова: студент, ограниченные возможности здоровья, психологическое здоровье личности, адаптивная, физическая культура, высшее образование.

Annotation: The article states that the educational process in physical culture for persons with disabilities should be carried out in compliance with the principles of health-saving technologies and adaptive physical culture. Next, we consider the psychological aspect in the exercise of physical culture.

Key words: student, limited health, psychological health of the individual, adaptive, physical education, higher education.

Высшее образование - один из самых эффективных способов организации жизни. Он дает свободу выбора в отношении жизни, духовную и

материальную независимость, формирует мировоззрение и жизненные цели, развивает способность человека адаптироваться к меняющейся социальной ситуации, дает жизнеспособность и гармонизирует существование, что особенно важно для молодых людей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

Термин лицо с ограниченными возможностями здоровья появился в российском законодательстве сравнительно недавно. В соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2007 г. № 120-ФЗ о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья употребляемые в нормативных правовых актах слова «с отклонениями в развитии», ... заменены термином «с ОВЗ». Так было введено в действие понятие «лицо с ОВЗ».

Тем не менее, законодатель не дал четкого нормативного определения этой концепции. Это привело к тому, что этот термин воспринимался как эквивалентный или близкий к термину «инвалид».

Необходимо особо отметить тот факт, что эти понятия не эквивалентны. Тот факт, что лицо имеет правовой статус инвалида, не означает необходимости создания дополнительных гарантий для реализации права на образование. Лицо с ограниченными возможностями, которое по закону не признано инвалидом, может иметь особые образовательные потребности. Они подразумевают, в т.ч. и возможность обучения в университете по адаптированной образовательной программе.

При организации занятий для людей с ограниченными возможностями остается актуальным вопрос поиска эффективных средств оценки психоэмоционального состояния учащихся.

Учебный процесс по физической культуре для людей с ограниченными возможностями (далее - студенты с ограниченными возможностями) должен

осуществляться с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс спортивных и рекреационных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, мешающих ощущению полноценной жизни, а также понимание потребностей их личного вклада к социальному развитию общества.

Постоянные занятия адаптивной физической культуры существенно расширит спектр функциональных возможностей студентов с ограниченными возможностями, улучшить состояние опорно-двигательного аппарата, а также оказывает положительное влияние на психику. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является насущной проблемой всех университетов страны, требующей решения на протяжении многих лет обучения.

Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями формируется:

- понимание своих физических способностей;
- способность преодолевать физические и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- развитие у студента-инвалида желания вести здоровый образ жизни;
- желание улучшить свои навыки и физические способности;
- способность адаптироваться к обществу.

Целью адаптивного физического воспитания является не только совершенствование навыков физического воспитания, но и социализация ученика с ограниченными возможностями, улучшение качества жизни личности, наполнение жизни новыми эмоциями, знакомства, общение.

Вуз должен обеспечить реализацию мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационных способностей, адаптивности к учебе.

Для проведения лекций и практических занятий со студентами с ОВЗ допускаются учителя с соответствующей подготовкой в области адаптивного физического воспитания.

Все это служит поддержанием психологически здоровой личности.

В зависимости от нозологии студента и степени инвалидности в соответствии с рекомендациями службы медико - социальной оценки, занятия для студентов с ограниченными возможностями могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической подготовкой в специально оборудованных спортзалах или на открытом воздухе;
- лекции по здоровью сберегающим технологиям.

Материалы лекции отражают методы построения моделей физической культуры и занятий спортом для решения задач по снижению или ограничению физической активности учащихся с ограниченными возможностями, основанные на использовании соответствующих методов.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать положительные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимую двигательную координацию, физические качества и способности, направленные на поддержание жизни, развитие и оздоровление организма.

Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека.

Двигательная активность действует как средство устранения негативных эмоциональных эффектов и умственной усталости и, следовательно, как фактор стимулирования интеллектуальной деятельности.

В результате выполнения физических упражнений улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, обработку и воспроизведение информации.

Согласно многочисленным исследованиям установлено, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, ускоряются зрительно - моторные реакции.

Но, несмотря на свое большое самостоятельное значение, активация психических процессов не входит в число задач, выдвигаемых различными теориями физического воспитания.

Также остается открытым вопрос об обучении тому, как регулировать свое психофизическое состояние и контролировать его в различных ситуациях, это становится особенно важным и актуальным в наши дни, когда у учащихся возникает переутомление.

Поэтому активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию, безусловно, является приоритетной задачей.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды физической активности и спорта, которые отвечают интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только для инвалидов, но и для всех тех, кто нуждается в психологических, педагогических, терапевтических технических и другая (адаптивная) поддержка.

Итак, физическое воспитание, традиционно непосредственно направленное на развитие физических качеств субъекта, должно быть ориентировано и на повышение осознания субъектом выполняемых им движений, от чего зависит совершенствование механизма произвольного управления движениями.

Именно в подготовке студентов к профессиональной деятельности, связанной с овладением различными психомоторными навыками и управлением их психоэмоциональным состоянием, мы видим роль физического воспитания в старшей школе.

Использованные источники

1. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О. В. Барканова // Библиотека актуальной психологии. - Вып. 2. - Красноярск: Литера-принт, 2009. - С. 7-10.
2. Гаврилов Д. Н. Опыт использования адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями / Д. Н. Гаврилов, М. А. Савенко, Д. Н. Пухов, А. В. Малинин // Адаптивная физическая культура. - 2016. - №3(67). - С. 48-49.
3. Костанова, Н. А. Создание условий формирования положительного психоэмоционального статуса студентов средствами оптимизации двигательной активности [Текст] / Н. А. Костанова // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы(Материалы зимней научно – практической конференции по психологии, 14-15 декабря 2000 г.). – Пятигорск: ПГЛУ. – С. 64-65.