УДК 796.035
https://doi.org/10.36906/FKS-2020/55

Т.А. Сапегина
канд. пед. наук
г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Основной целью адаптивной физической культуры должна являться социализация личности человека с ограничениями по здоровью, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым смыслом, новыми эмоциями, чувствами, а не только лечение и реабилитация после перенесенных заболеваний и травм с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; студенты с ограничениями по здоровью; социализация; психологическая адаптация.

T.A. Sapegina
Candidate of Pedagogical Sciences
Yekaterinburg, Russian state vocational pedagogical University

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. The main goal of adaptive physical culture should be the socialization of a person's personality with health restrictions, raising the level of quality of life, filling it with new meaning, new emotions, feelings, and not only treatment and rehabilitation after diseases and injuries through physical exercises.

Keywords: adaptive physical culture; students with health restrictions; socialization; psychological adaptation.

Выпускники вуза должны не только хорошо владеть своей профессией, свободно ориентироваться в различных областях деятельности, но и обладать большим набором компетенций, необходимых для профессионального роста.

Главной задачей высшего образования является подготовка студентов к дальнейшей профессиональной деятельности вне зависимости от их будущей профессии.

Высшее образование ставит перед собой задачу сформировать новую образовательную среду для подготовки высококлассных специалистов с учетом стремительно развивающегося научного прогресса, развития новых информационных и коммуникативных технологий.

Современные условия требуют применения новых подходов к пониманию значимости прикладной физической культуры в жизни молодых людей, ее воздействия на сознание и образ жизни подрастающего поколения.

Прикладная физическая культура является частью подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, при этом внимание должно уделяться не только развитию физических качеств, но и формированию морально-волевых, социально значимых качеств молодого человека.

Представляя прикладную физическую культуру в вузе как основную составляющую часть воспитания молодежи, полагаем, что главные направления модернизации образовательного процесса надо сосредоточить на воздействии на познавательную, эмоциональную и мотивационную область деятельности студентов. При помощи изучения и применения ими средств и методов прикладной физической культуры добиться положительного восприятия физической культуры и здорового образа жизни [1].

На занятиях по прикладной физической культуре должны создаваться условия для развития креативного мышления, психологической устойчивости, а также для формирования коммуникативных способностей студентов, что так необходимо для дальнейшего профессионального роста будущих специалистов.

Однако страна нуждается не только в специалистах высокого класса, ей необходимы здоровые, выносливые, физически крепкие молодые люди с активной жизненной позицией. Здоровье имеет большое общественное значение, так как влияет на производительность труда, поскольку здоровый человек свои биологические и социальные функции будет выполнять с высокой долей эффективности [4].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Нас, педагогов высшего учебного заведения, волнует вопрос состояния здоровья и степень подготовленности студентов к выполнению больших физических и психологических нагрузок во время обучения в вузе.

В современном мире человек испытывает большой объем негативных воздействий различного рода, и все это сказывается на его психическом и физическом состоянии.

Наиболее актуально эта проблема проявляется в отношении подрастающего поколения. Существенный спад физического здоровья отмечается у детей. Увеличение числа различных хронических заболеваний создает угрозу социальной стабильности нашей страны в самом недалеком будущем.

Одной из характерных черт современного образа жизни является уменьшение объема двигательной активности и увеличение психологических нагрузок. Особенно ярко это проявилось в 2020 г., когда из-за пандемии обучающиеся перешли на дистанционное обучение. Длительное время дети проводили за компьютером. Уменьшение физических нагрузок отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов, активности функциональных систем организма.

Ежегодный анализ медицинского осмотра студентов первого курса университета и наблюдения преподавателей физического воспитания показывают, что имеется тенденция к

ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи: количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания, наоборот, увеличивается. Большое внимание на занятиях необходимо уделять студентам с ограничениями по здоровью. Здесь на помощь приходит адаптивная физическая культура.

Основной целью прикладной физической культуры в рамках высшего образования является создание оптимальных условий на занятиях по физической культуре для студентов с ограничениями по здоровью. Это необходимо для формирования у них положительного отношения к средствам физической культуры, которые помогут им восстановиться после продолжительного заболевания, улучшить работу всех функциональных систем организма, способствовать психологической и социальной реабилитации.

Адаптивная физическая культура в вузе – это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, ориентированных на восстановление и адаптацию студента с ограничениями по здоровью к условиям жизни. Занятия физическими упражнениями помогают преодолевать психологические барьеры в общении со сверстниками, затрудняющие самоощущение полноценной жизни, содействуют осознанию собственного вклада в развитие страны [3].

В настоящий момент, когда ухудшается здоровье молодого поколения, адаптивной физической культуре уделяется большое внимание. Немаловажную роль в этом играет уменьшение двигательной активности и увлечение компьютерными играми, особенно на фоне пандемии.

Средства и методы адаптивной физической культуры стимулируют функции всех систем организма, развивают физические качества, совершенствуют важные двигательные способности человека. Занятия адаптивной физической культурой положительно скажутся не только на развитии и совершенствовании организма, но и на формировании личности в целом.

Задача преподавателей – определить средства прикладной физической культуры, которые помогут в восстановлении физических кондиций и в психологической и социальной адаптации студентов с ограничениями по здоровью.

Анализ научной литературы показал, что во многих случаях адаптивная физическая культура воспринимается как средство организации активного отдыха студентов с ограничениями по здоровью, для переключения с одного вида деятельности на другой, с целью оптимизации функциональных систем организма и повышения уровня работоспособности.

Но адаптивная физическая культура – это не только лечебная реабилитация. Восстановление должно начинаться с инициативы и самостоятельности решений самого молодого человека, что выражается в активной жизненной позиции, направленной на самореализацию и самосовершенствование.

Рассмотрим основные категории и фундаментальные задачи адаптивной физической культуры. Одной из основных задач адаптивной физической культуры является подготовка студентов с ограничениями по здоровью к усвоению специализированных знаний, выработке

необходимых умений и навыков, которые направлены на развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма.

Занятия физической культурой способствуют восстановлению физической и умственной работоспособности, дают возможность увлекательно и с пользой для здоровья проводить свободное время, помогают в профилактике утомления, повышают жизнедеятельность организма у студентов с ограничениями по здоровью.

Занятия физическими упражнениями оптимального объема и интенсивности способствуют повышению умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия активизируют биологические процессы организма, положительно влияя на все функциональные системы.

В процессе биологического развития организма двигательная деятельность модернизировала механизмы регуляции вегетативных функций, что послужило важным фактором увеличения адаптационных возможностей человека к условиям своего существования. На этом сформировалась ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем, которая и обеспечивает гармоничное развитие человека.

Организм, подготовленный к физическим нагрузкам, отличается рядом особенностей. Во-первых, возрастает сопротивляемость организма к различным гомеостатическим отклонениям в связи с высокой мобилизационной способностью всех функций организма, которая возникает при интенсивной физической деятельности.

Во-вторых, под влиянием физических усилий, являющихся мощным раздражителем, в организме человека создается особое напряжение. После нескольких занятий физическими упражнениями происходит повышение устойчивости к мышечным нагрузкам.

Исследования показали, что регулярные занятия физическими упражнениями с детства обеспечивают полноценное физическое и психическое долголетие.

Результатом двигательной активности является утомление организма и его восстановление. Во время физической активности организм расходует свою энергию, во время отдыха – восполняет.

Утомление характеризуется временным снижением работоспособности, происходящим после длительной, объемной или интенсивной работы. Физическая нагрузка объединяет работу всех органов и систем организма, функциональная деятельность которых регулируется центральной нервной системой.

Организм адаптируется к физическим нагрузкам, во время которых образовывается недостаток энергетических веществ, создается нарушение в координационной системе нервных центров с преобладанием тормозных реакций, что снижает работоспособность организма. При этом возникает утомление, которое является защитной реакцией для предохранения от истощения энергетических запасов и нарушения в регуляции функциональных систем организма.

Многочисленные исследования доказали, что утомление естественным образом активизирует восстановительные процессы, происходящие в организме, повышая работоспособность человека. Функциональные изменения, происходящие в организме после

физической нагрузки, не только восстанавливаются до исходного уровня во время отдыха, но и увеличиваются.

Занятия физическими упражнениями способствуют предотвращению дефицита двигательной активности, помогают активизировать работу адаптационных механизмов, благодаря чему в организме происходят положительные физиологические изменения, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма.

Здоровье – это главная ценность человеческого бытия. Обладая крепким здоровьем, человек достигает больших профессиональных успехов, личного счастья и благополучия.

Одна из основных задач адаптивной физической культуры проявляется в возможности самим студентам выбирать средства, методы и формы своих занятий, что обеспечивает им психологический комфорт.

Если задачей адаптивной физической культуры является восстановление нарушений функциональных систем организма, которые возникли после перенесенных заболеваний, травм, психологических перенапряжений, то задача преподавателя – сформировать у студентов адекватную реакцию на перенесенную болезнь, сориентировать в выборе средств физической культуры для быстрой реабилитации организма. Занятия физическими упражнениями помогают студентам с ограничениями по здоровью обрести самостоятельность во многих сферах жизни, способствуют самосовершенствованию и возможности в достижении успеха в профессиональной деятельности.

Занимаясь физическими упражнениями, студенты с ограничениями по здоровью приобретают компенсаторные навыки, что дает им возможность задействовать функции других органов или систем организма, которые отсутствуют или нарушены. В это же время у студентов вырабатывается способность преодолевать различные физические и психологические нагрузки, которая помогает им вернуться к полноценной жизни, порождает потребность вести здоровый образ жизни для улучшения своего физического и психического здоровья, чтобы быть востребованным в социуме.

Занятия адаптивной физической культурой предполагают максимальное отвлечение молодых людей от своих жизненных проблем, которые связаны со здоровьем. Занятия прикладной физической культурой необходимо построить так, чтобы студенты не только укрепляли свое здоровье, но и развивали умения и навыки межличностного общения. На занятиях студенты общаются друг с другом, что является еще одним положительным аспектом физической культуры для студентов с ограничениями по здоровью.

Развитые коммуникационные способности очень важны в формировании активной творческой личности. В обществе давно назрела необходимость в профессиональных специалистах, которые ориентируются в различных областях деятельности. Поэтому образовательный процесс должен помочь приобрести те знания, умения и навыки, которые будущие специалисты смогут применять в своей профессиональной деятельности.

Развитие коммуникативных способностей сможет значительно повысить уровень профессиональной подготовки будущих специалистов.

Спортивные игры являются одним из средств физической культуры в вузе. Они оптимально способствуют развитию психофизических качеств, формируют как профессиональные, так и социальные качества студентов [2].

На занятиях происходит быстрое переключение внимания с одной игровой ситуации на другую, все задачи во время игры направлены на принятие мгновенного решения и выполнения ответного действия. Разнообразие игровых ситуаций позволяет использовать различные игровые моменты для получения новых умений и навыков. Совместные игровые взаимодействия, общение с товарищами по команде, соперниками и преподавателями создают условия для развития коммуникативных способностей, так как в ситуациях «вынужденного взаимодействия», в отличие от ежедневных личностных контактов, студентам необходимо включаться в активные коммуникативные связи вне зависимости от уровня своей общительности.

Главной целью адаптивной физической культуры в вузе должно стать развитие у студентов регулятивных, когнитивных и коммуникативных функций, которые при высшей степени психического развития переходят в личностные качества человека. Хорошо развитые коммуникативные способности помогут в установлении межличностных связей и преодолении препятствий в общении, что будет способствовать успешной профессиональной деятельности и карьерному росту будущих специалистов с ограничениями по здоровью.

Преподаватели кафедры физического воспитания должны помогать студентам с ограничениями по здоровью почувствовать важность присутствия в их жизни физической культуры, вести с ними активную работу, направленную на их социализацию и сохранение психологического равновесия.

Литература

1. Миронова С.П., Ольховская Е.Б. Инновационные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта: технология педагогического мониторинга // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58(2). С. 168–173.

2. Ольховская Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62(2). С. 192–196.

3. Сапегина Т.А. Адаптационные возможности физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем // Наука и перспективы. 2018. № 4. С. 28–33.

4. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58(3). С. 235–238.

© Сапегина Т.А.