

## СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Р.А. МИФТАХОВ, Н.Н. ШАМСИЯРОВ, О.В. ИЛЮШИН

*Казанский кооперативный институт (филиал)  
АНО ВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации»,  
ООО «Медицинский диагностический центр»,  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,  
г. Казань*

*Ключевые слова и фразы:* адаптивная физическая культура (АФК); инвалид; методы; организация; средства; студент; упражнения; форма.

*Аннотация:* Цель статьи – улучшить реабилитацию студентов-инвалидов, создать нормальную атмосферу для жизнедеятельности, успешной терапии и последующей коррекции, восстановления утраченных связей с окружающим миром, психолого-педагогического восстановления, социально-трудовой деятельности и адаптации студентов в обществе. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: 1) рассмотреть теоретические основы средств, методов и организационных форм АФК студентов-инвалидов и пути формирования здорового образа жизни; 2) определить главные проблемы развития и совершенствования реабилитационно-оздоровительного направления. В основу исследования положена гипотеза, которая предполагает, что, рассмотрев средства, методы и формы АФК, применив их на практике, мы добьемся значительного улучшения физических показателей студентов-инвалидов, быстрее и эффективнее пройдет их реабилитация и это приобщит их к систематическим занятиям АФК. В результате выполнения физических упражнений улучшилось состояние сердечной и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а также антропометрические показатели, артериальное давление.

В процессе функционирования современного общества, в результате значительного развития медицины, производственных технологий и, как итог, изменения экологии и других факторов воздействия в нашей стране сформировался значительный социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные отклонения в своем здоровье, который постоянно растет.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это целая система, которая в отличие от лечебной физкультуры имеет широкий спектр интересов. АФК затрагивает не только вопросы физического восстановления, но также проблемы повышения уровня жизни студента, его психологическую реабилитацию. АФК включает в себя лечение, медицинские восстановление и, кроме этого, является способом обеспечения полноценной жизни студента. Влияние на людей, занимающихся АФК, осуществляется через

физические упражнения, обширное закаливание и соблюдение общественной и личной гигиены. Несмотря на многообразие форм, цель организации и осуществления всех занятий АФК одна – это приобщение студентов-инвалидов к физическим упражнениям, развитие у них физической активности, пробуждение интереса к творчеству, к активному отдыху и к собственной деятельности, формирование у них рационального подхода к здоровью.

Средства АФК представлены санитарно-эпидемиологическими нормами, физическими упражнениями, природными факторами.

АФК включает значительное число физических упражнений, которые воздействуют на все виды мышечных групп, костно-мышечный скелет и вегетативную систему, на сознание и поступки, корректируют отклонения в физическом развитии.

В соответствии с определенными задачами все упражнения можно разбить на группы:

- 1) связанные с движением корпуса в пространстве: ходьба на лыжах, оздоровительное плавание, медленная ходьба;
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах, без предметов;
- 3) упражнения на формирование физических качеств;
- 4) упражнения на формирование и коррекцию координационных движений, согласованность упражнений с дыханием;
- 5) на изменение телосложения;
- 6) упражнения предупреждающего и лечебного воздействия;
- 7) с различными элементами хореографии;
- 8) направленные на восстановление и развитие внимания;
- 9) самостоятельные формы восстановительного спорта.

К естественной среде, влияющей на организм, относится лечение воздушными, солнечными ваннами и водой в целях закаливания организма и предупреждения простудных заболеваний, что также обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня [3].

Гигиенические факторы охватывают требования к нормативам по общественной и личной гигиене: занятия и отдых, сбалансированное питание, экологически грамотное поведение, требования безопасности, духовное, физическое, трудовое воспитание. Здесь большую роль играют не только знания о воздействии гигиенических факторов и природных сил, физических упражнений, но и воспитание у студентов привычки и необходимости в каждодневном закаливании. Для решения различных задач в АФК применяются разнообразные учебно-методические способы: практический, словесный, наглядной демонстрации.

Важную роль играют приемы физического воспитания в профилактике неблагоприятных факторов жизни и учебной деятельности, в поддержании хорошего состояния здоровья, физической подготовленности и позитивного психоэмоционального фона [2].

Методический подход показывает выбор определенной системы для достижения поставленных задач АФК. Типичные разновидности группы методов для АФК: воспитание студентов, процесс развития физических способностей и качеств, методы организации знаний,

приобретение умений и навыков моторных действий. Основные группы методов – метод слова и метод наглядности.

В метод слова входит: метод вербального выражения информации (беседа, указание, описание, объяснение и т.д.); метод невербального сообщения информации: пальцевая азбука, передача знаков, пластики; прием идеомоторной речи – тесты, самостоятельное проговаривание в мыслях слов, терминов.

Метод наглядности основан на чувственном восприятии сообщения, которое поступает от термических, вестибулярных, осязательных, слуховых, зрительных и других анализаторов человека.

Основная задача АФК – чтобы физические упражнения стали основной необходимостью студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

Формы проведения занятий АФК – урочная и внеурочная. В наше время тренировка физическими упражнениями осуществляется в разнообразных видах индивидуальных занятий: занятия в квартире или в общественном месте; массовые праздники и фестивали. Могут иметь системный характер, например, утренняя гимнастика, разного рода разминки, уроки физической культуры, или носить эпизодический характер – прогулки в парке или за городом. Уроки делятся на образовательные, оздоровительные, восстановительные и спортивной направленности. Физические упражнения – общеразвивающие и оздоровительные движения – являются главным инструментом физической культуры [1].

На сегодняшний день, несмотря на значительное развитие АФК, существует ряд проблем в этой области.

1. Острой проблемой является нехватка кадров. Большинство тренеров обучалось для работы со здоровыми студентами. Для занятий с инвалидами недостаточно общих знаний по физкультуре, необходимы специальные знания, связанные с психологией и медициной.

2. Очень низкий уровень обеспеченности спортивными сооружениями или недостаточная их загруженность. В большинстве случаев это связано со слабой материально-технической базой. Сооружения не располагают необходимым вспомогательным инвентарем для тренировки инвалидов.

3. Отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальное образование в области

диагностики студентов-инвалидов.

4. Отсутствие пропаганды физкультуры и спорта среди студентов-инвалидов.

5. Недостаточное финансирование реабилитационных мероприятий. Студенту-инвалиду необходимо медикаментозное обслуживание и врачебная помощь, на которую зачастую не выделяются средства.

6. Нет системы в планировании учебно-тренировочного обучения со студентами-инвалидами, принципов и методов отбора способных студентов.

7. Финансовая мотивация. В адаптивно-восстановительном спорте, также как и в спорте высших достижений «обычных» людей, должна быть система поощрения и преми-

рования.

Для решения перечисленных проблем необходимо осуществлять стратегию совершенствования АФК, обеспечивать мониторинг и контроль концепции развития АФК, создавать механизмы реализации развития адаптивной физкультуры, активизировать все региональные возможности пропаганды, совершенствовать правовую нормативную базу АФК.

Разобрав средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры студентов-инвалидов, мы еще раз акцентировали внимание на проблемах развития этого направления, чтобы улучшить реабилитацию студенческой молодежи для полноценного участия в жизни общества.

### Литература

1. Мифтахов, Р.А. Дидактические основы оздоровительной физической культуры студентов / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, И.И. Басиров // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2019. – № 2(113). – С. 30–32.

2. Мифтахов, Р.А. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов / Р.А. Мифтахов, Н.Н. Шамсияров, О.В. Илюшин // Глобальный научный потенциал. – СПб. – 2019. – № 6(99). – С. 45–49.

3. Исследовательская работа «Физическая, умственная работоспособность» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://infourok.ru>.

### References

1. Miftakhov, R.A. Didakticheskie osnovy ozdorovitelnoj fizicheskoj kultury studentov / R.A. Miftakhov, O.V. Ilyushin, I.I. Basirov // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2019. – № 2(113). – S. 30–32.

2. Miftakhov, R.A. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura v profilaktike razlichnykh zabolevanij studentov / R.A. Miftakhov, N.N. SHamsiyarov, O.V. Ilyushin // Globalnyj nauchnyj potentsial. – Spb. – 2019. – № 6(99). – S. 45–49.

3. Issledovatel'skaya rabota «Fizicheskaya, umstvennaya rabotosposobnost» [Electronic resource]. – Access mode : <https://infourok.ru>.

© Р.А. Мифтахов, Н.Н. Шамсияров, О.В. Илюшин, 2019