

kvWzxccbLco. – Дата доступа: 25.02.2019. 2. Бубновский, С. М. Профилактика плоскостопия : зарядка для стоп по Бубновскому [Электронный ресурс] / С. М. Бубновский // Луза. – 2016. – № 11. – Режим доступа: <https://lisa.ru/krasota/fitnes/51191-profilaktika-ploskostopiya-zaryadki/>. – Дата доступа: 25.02.2019. 3. Упражнение при плоскостопии [Электронный ресурс] // О самом главном. – 2017. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lhmNbUChCE0>. – Дата доступа: 25.02.2019.

УДК 796.01.376

РОЛЬ И МЕСТО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Пехота Е.И.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной статье рассмотрены наиболее общие представления о психолого-педагогических аспектах адаптивной физической культуры (АФК) и работы со студентами для восстановления и укрепления здоровья, чтобы стать профессионалом своего дела.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации индивидуумов с отклонениями в состоянии здоровья. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социальной, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации. Выступает в качестве важнейших средств и методов физической, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому индивидууму, реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути, может и должна стать АФК, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности индивидуума, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил. Гармонизация их для максимально возможной самоактуализации в качестве социального и индивидуального развития [1, 3].

Задачи, которые должны решаться в АФК, ставятся исходя из конкретных потребностей каждого молодого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами [1, 3].

В самом обобщенном виде задачи АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это – коррекционные, компенсаторные и профилактические.

Вторая группа: образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

В связи с тем, что объектом внимания в АФК является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то вполне логично попытаться, используя огромный потенциал этого вида деятельности, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект. Целенаправленная работа по укреплению мышц удерживающих позвоночный столб, может привести к улучшению осанки. Обучение умениям произвольного расслабления мышц позволяет снимать психологические «зажимы», корректировать осанку, исправлять кривизну позвоночного столба и тем самым улучшать его состояние. Разумеется, коррекционная работа может проводиться как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию, а также по отношению к вторичным нарушениям, обусловленным основным дефектом.

В том случае, когда коррекция невозможна, на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки и «тренировка» сенсорных систем). Тот или иной дефект, то или иное отклонение в состоянии здоровья требуют обязательной профилактической работы (решения профилактических задач). Ограничение мобильности человека настоятельно требует целенаправленной деятельности по профилактике, обусловленной гиподинамией и гипокинезией.

Все перечисленные задачи решаются в контексте обучения тем или иным знаниям, умениям, навыкам (образовательные задачи); воспитания тех или иных свойств личности занимающихся (воспитание силы воли, выдержки, трудолюбия). Постепенно развиваются их физические качества и способности. А именно: укрепление мышц спины, приобретение навыков правильной осанки, и вместе с тем решаются оздоровительно-развивающие задачи.

Отметим, что предметом профессиональной деятельности в АФК как педагога, так и занимающихся является целенаправленное решение перечисленных задач в работе с индивидуумами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В процессе их комплексной реабилитации, а также осуществление типичного для конкретных исторических условий образа жизни, достижение соответствующего уровня ее качества.

Психологическая подготовка к восстановительному процессу. Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей и задач, для достижения оптимального здоровья, при преодолении различных трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности бывают: субъективные и объективные.

Субъективные трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх, т.е. те энграммы, которые хранятся в подсознании; боязнь, что ничего не получится; что уже ничего нельзя изменить и т.д.) [2, с. 129].

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями деятельности студента: строгим соблюдением установленного планового режима учебы, неблагоприятными факторами, выявленными в процессе обучения и т.д.

В учебном процессе возникает немало психологических трудностей, связанных с: удержанием сосредоточения в течение всего занятия умственным и физическим (физическими упражнениями (ФУ)) трудом; переключением с работы умственного характера на физический труд; преодолением усталости как умственного характера, так и физического (умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой). Так как физическая культура и занятие физическими упражнениями являются активным отдыхом, после умственной работоспособности и т.п., когда что-то не получается, часто

возникает желание избежать дальнейших повторений или, наоборот, повторять бездумно, закрепляя ошибки.

И то, и другое не только замедляет процесс обучения и восстановления здоровья, но и может стать причиной появления психологических барьеров. Выработка в процессе занятий физической культурой необходимых склонностей, задатков и волевых качеств способствует преодолению возникших психологических барьеров [1, 3].

Основные волевые качества, которыми должен овладеть индивидуум для того, чтобы стать на путь восстановления драгоценного здоровья: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициатива, самостоятельность, выдержка и т.д. Они взаимосвязаны, но главным, ведущим, является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Воспитание волевых качеств у студентов с отклонениями в состоянии здоровья требует, прежде всего, постановки перед индивидуумом ясной цели и конкретных задач. Воспитывать волевые качества необходимо планомерно, постепенно адаптировать организм к нагрузке с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Важным разделом волевой подготовки и последовательного усиления самовоспитания и его компонентами является: самосознание, самопознание, самосозидание и осмысление сути своего здоровья. К таким можно отнести: соблюдение общего режима жизни; осмысление сути своего здоровья; самопринуждение к выполнению оздоровительной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных тренировок и релаксационной гимнастики и им подобных методов и приемов; постоянный самоконтроль за самочувствием и здоровьем [1, 2, 4].

Психолого-педагогическая работа преподавателя предполагает [1, 3]:

- обучение самодиагностике и симптомам диагноза (т.е. самонаблюдению, самоконтролю, самоанализу и самооценке, самосозиданию), приемам психической саморегуляции и самовоспитания, что способствует повышению общей психологической компетентности;

- систематическое выполнение заданий направленных на АФК;

- освобождение на занятиях ФК от неблагоприятных психических состояний: монотонии, психического и эмоционального пресыщения других факторов, снижающих функциональные возможности организма;

- формирование у студентов установки на их преодоление;

- профилактику хронических умственных и физических перенапряжений, утомлений и травм. Поддерживание у воспитанников не только спортивной мотивации, но и мотивации учения, и мотивации хобби – т.е. всего, что содействует комплексному личностному росту и восстановлению здоровья;

- помощь в адаптации к новым нагрузкам. Это связано с усложнением задач, стоящих перед студентами, которые хотят восстановить свое здоровье, для того, чтобы успешно справляться в дальнейшем с трудовыми и социально-бытовыми проблемами.

На занятиях физического воспитания студенты с отклонениями в состоянии здоровья всегда должны помнить о трех «П». Что это значит? Первое «П» – постепенно адаптировать свой организм к нагрузке. Второе «П» – постоянно заниматься своим здоровьем, а не от случая к случаю, и третье «П» – правильно выполнять физические упражнения и другие задания. Такое комплексное воздействие позволяет студентам с отклонениями в состоянии здоровья формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и восстановление своих сил в приобретении здоровья [4, с. 25].

Обобщив вышесказанное, можно сделать заключение, что существующая система обучения и воспитания в ВУО должна претерпеть следующие изменения:

- от психологии «объекта» - к психологии «субъекта», ответственного за результаты своего физического и психического развития;

- от ориентации на помощь других людей и зависимости от них - к автономности и

самопомощи, а затем - и помощи другим людям;

от «исполнителя» - к «творцу», создающего свое здоровье своими руками.

В заключение можно отметить, что разработка адаптивных методов психологического воздействия в отношении студентов с отклонениями в состоянии здоровья будет эффективна в том случае, если результаты разработки данных методик органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем каждого студента. Только тот сможет достичь результата, кто неустанно и постоянно будет работать над собой, ставя планку все выше и выше, для восстановления и укрепления своего здоровья.

Литература. 1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебно-методическое пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с. 2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол.: О. Е. Афтимичук [и др.] ; ред. Т. Т. Ротерс ; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск : ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. – 388 с. 3. Родионов, А. В. Психофизиология экстремальной деятельности / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 15–19. 4. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3 (10). – С. 23–42.

УДК 615.825.4

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Прохоров Ю.М., Гришкевич А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — органическая часть культуры общества и личности, представляющая имеющуюся и создаваемую совокупность материальных и духовных ценностей, направленных на физическое связанное с ним духовное совершенствование человека, подготовку его к жизненной практике [5]. Однако существует разница между физической культурой и спортом, а именно: физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на формирование высоко профессиональных умений и навыков в конкретном виде деятельности, т.е. виде спорта и здравоохранения Республики Беларусь подтверждает результаты исследований Всемирной организации здравоохранения о негативном влиянии на состояние здоровья малоподвижного образа жизни. У школьников и молодежи все чаще диагностируют болезни, которые ранее имели место только на этапе старения: артериосклероз, подагра, импотенция и др. 70% часто болеющих школьников, по их утверждению, не занимались спортивной деятельностью.

Специалисты здравоохранения, теории и методики физического воспитания пришли к выводам о том, что оптимальная физическая нагрузка при системности занятий положительно влияет на укрепление опорно-двигательного аппарата. Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке и процесс обновления костей происходит полноценно, уплотняется хрящевая ткань. Кости приобретают стойкость к нагрузкам. Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм: пробежки, плавание, велопрогулки, походы, коньки, лыжи оказывают положительное влияние