

реотипы и черты, играющие роль пускового механизма, не всегда срабатывают. Но мы признаем их несовершенство, поскольку реально не существует другого выбора. Без этих стереотипов мы были бы словно заморожены, регистрируя, оценивая, проверяя, – пока время для действия стремительно проносится мимо. С другой стороны, для правильного мышления также губительно не сделать сознательным постоянный источник ошибки или упущения, как бесплодно копаться в том, что действует без препятствий. Слишком упрощать, исключать новое ради приобретения быстрого навыка, избегать затруднений, чтобы предотвратить ошибки, так же вредно, как объяснять каждый шаг в процессе, употребляемом для получения результата [3].

В ходе тренировки следует определить нагрузку, при которой организм «упражняется». Закреплять, убыстрять, автоматизировать можно лишь качественно безукоризненный навык. Но чтобы полностью использовать навыки, полученные при высоких уровнях мотивации, спортсмен должен располагать более сильными мотивами в ситуации деятельности, чем в случае с навыками, полученными при меньших уровнях мотивации.

Изучение психологических вопросов личности и деятельности спортсмена привело к научной разработке таких проблем психологии, которые имеют отношение только к спорту и не возникают при анализе других видов человеческой деятельности. В процессе психологической подготовки формируется система психических процессов, связанных с интеллектуальной и волевой направленностью к действию, соответствующей структуре и характеру самих действий спортсмена. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции способствует более полной реализации глубоко скрытых резервных возможностей спортсмена и в тренировке, и в соревнованиях.

Литература.

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 209 с.
2. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 160 с.
3. Заика, В. М. Психологическая подготовленность спортсменов-стрелков / В. М. Заика // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 62–65.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Исмаилова С.И.

УО «Государственный университет им. Ш. Уалиханова»,
г. Кокшетау, Казахстан

Эпоха современных прогрессивных изменений в мире, развитие информационно-коммуникационных технологий, рост технического прогресса, демографические изменения - все это в настоящее время влияет на здоровье человека.

Один из аспектов социального общественного прогресса включает в себя: устойчивое психологическое и физическое состояние человека, повышение уров-

ня здоровья, профилактику различных заболеваний, улучшение самочувствия, увеличение продолжительности жизни людей.

Однако современные условия жизни и профессиональной деятельности свели двигательную активность практически к нулю, создали ситуацию, что она стала почти не востребована. Гиподинамия и отсутствие физического движения уже являются неотъемлемыми атрибутами современной цивилизованной жизни, одним из основных факторов, вызывающих ухудшение здоровья населения.

При уменьшении объема и интенсивности физической активности снижается функциональная работа организма, нарушаются регуляторные механизмы; происходят атрофические и дегенеративные изменения в опорно-двигательном аппарате. Уменьшение мышечной нагрузки отрицательно сказывается на кровообращении, пищеварении, дыхании; снижается сердечная деятельность, что приводит к деструктивным атрофическим изменениям и энергетическим изменениям; снижается жизненная емкость легких и легочная вентиляция как в покое, так и при физических нагрузках. Упрощение и обеднение двигательной активности приводит к ухудшению функционирования не только внутренних органов и систем человека, но и его психики.

Физическая культура способствует устранению дефицита движения, который отрицательно воздействует на развитие всех компонентов генетической программы человека и жизнеспособности человеческого организма.

В системе высшего учебного образования физическое воспитание является обязательной формой обучения, основанной на стандартах, включающие определенные критерии оценивания физической активности и физического состояния студента.

Физическое воспитание предназначено для повышения физической подготовки, двигательных навыков, получения полезных знаний и умений в области здорового и активного образа жизни, развития спортивного мастерства, самосовершенствования. Это разработанная программа учебных планов и инструкций.

Важным направлением работы высших образовательных учреждений по изменению ситуаций за состоянием здоровья учащейся молодежи является внедрение в практику адаптивной физической культуры, включая ее основные виды: адаптивное физическое воспитание, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию, экстремальные виды двигательной активности и креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики [1].

В начале учебного года все студенты КГУ им. Ш. Уалиханова проходят медицинское обследование, по результату которого распределяются по трем основным группам: основная, подготовительная и специальная. В основную группу зачисляются студенты, не имеющие существенных отклонений в здоровье, с хорошей физической подготовленностью.

Подготовительная группа состоит из учащихся с небольшими отклонениями по состоянию здоровья или недостаточном физическом развитии, которых при улучшении этих факторов, после дополнительного медицинского обследования переводят в основную. Студенты, имеющие существенные ограничения по состоянию здоровья или недостаточное физическое развитие, по медицинским показаниям относятся к специальной медицинской группе.

Содержание адаптированной физической культуры студентов университета, отнесенных к специальной медицинской группе, осуществляется на учебных и внеучебных занятиях [1].

Учебные занятия являются основной организационной формой физического воспитания, проводятся по специальным учебным программам, разработанным преподавателями кафедры, по отдельному расписанию. Планирование и регули-

рование функциональной нагрузки в СМГ происходит в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются самостоятельно в режиме дня, они включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

Организация специализированного педагогического процесса, т.е. адаптивного физического воспитания, направлено не только на развитие физических качеств и способностей молодых людей с различными заболеваниями, но и на достижение определенного уровня физического развития. Индивидуальный подход к каждому студенту способен принести улучшение его здоровья и не причинить еще большего вреда, обязательной остается установка на достижение оздоровительного эффекта. Одной из основных проблем адаптивного физического воспитания студентов с различными заболеваниями является борьба с последствиями гиподинамии, активизация всех сохраненных функций и систем организма, профилактика заболеваний.

Необходимо использовать различные средства и методы адаптивного физического воспитания для коррекции физических нарушений, стимулирования необходимых действий, осуществления профилактики, т. е. организации комплексной реабилитации для полноценного существования в обществе.

Занятия адаптированной физической культурой способствуют формированию учащимися своих возможностей, уверенности в своих силах, готовности преодолевать необходимые трудности, физические нагрузки [2].

Преподаватели кафедры физического воспитания университета помогают студентам освоить умения и навыки психосоматической саморегуляции, поддержания необходимого уровня функционирования своих органов и систем организма, внушают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, для улучшения своего здоровья. Главный оценочный критерий для каждого студента с ограниченными возможностями – это улучшение физического здоровья и физической подготовленности. Нужно также обращать внимание на следующие дополнительные критерии: ежедневные физические упражнения, постепенное увеличение их объема и интенсивности, переход от одного уровня сложности к другому, приобретение знаний и навыков, используемых на практике студентами, систематическом повторении ранее усвоенных упражнений.

Отсутствие двигательного опыта, инертность характера и поведения, отсутствие воли, социальная неловкость, неуверенность в успехе, отсутствие семейных традиций, отсутствие специальных знаний, необходимой информации, специальной литературы, спортивных и оздоровительных программ и рекомендаций, отсутствие места для учебы и т.д. – все эти проблемы все еще существуют для студентов с ограниченными возможностями, однако в то же время различные виды адаптивной физической культуры являются уникальными формами интеграции, которые не могут быть заменены другими видами деятельности людей.

По данным различных исследований установлено, что практически не существует заболеваний (за исключением острых стадий), при которых адаптивное физическое воспитание неэффективно. Эффект зависит от правильного выбора упражнений с необходимой интенсивностью и расписанием, интервалами для отдыха и другими факторами.

Литература.

1. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. СПб., 2003.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физ. культ. 1998. № 1. С.12-25.