

туальность темы для российского образовательного пространства страны определена нормативно-правовой базой и сопровождающими рекомендательными документами федерального уровня.

В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК) определена, как специфическая самостоятельная образовательная область, основным направлением деятельности которой является максимально возможное интеллектуальное и физическое развитие лиц с ОПФР [1].

Следует отметить, что адаптивная физическая культура, несмотря на решение специализированных задач, рассматривается как часть физической культуры в комплексе педагогической системы специальной образовательной школы. Основные целевые установки, индикаторы, задачи, методы, средства, компоненты и организационные формы АФК направлены на решение педагогических проблем, возникающих в процессе коррекции и реабилитации лиц, не приспособленных к нормальной жизнедеятельности (инвалиды и лица, имеющие ОПФР) [2].

Организационной формой реализации поставленных задач АФК является урок, определенный нормативами, как «Физическая культура и здоровье» и «Адаптивная физическая культура».

Необходимость определения специальной программы АФК для детей с нарушением слуха, речи, интеллектуальной недостаточности и трудностями в обучении связаны с невозможностью выполнения предметных требований программы «Физическая культура и здоровье» общеобразовательного учреждения системы образования.

Подбор и разработка эффективных форм реабилитации (утренняя гимнастика, подвижные перемены, физкультурные минутки), должны помочь учащимся не только приобрести самостоятельность, бытовую, социальную и психофизическую независимость, а учитывать особенности профориентации таких детей.

Особое внимание должно уделяться подготовке высококвалифицированных педагогических кадров, работающих по данным программам.

Задачи адаптивного физического воспитания в интегрированных классах могут быть успешно решены только при четкой организации уроков АФК, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивно-массовой внеклассной работы, факультативных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Необходимо также учитывать, что оптимальным условием достижения результатов развития и реабилитации учащихся ОПФР в классах интегрированного обучения является организация учебного процесса в специальных медицинских группах с количеством учащихся 8–15 человек [3].

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф., посв. 60-летию образования СГАФКСТ (сб. науч. ст.) Ч. 1 / под общ. ред. Г.Н. Греца. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010.
3. Круподеров, Д.Д. Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Круподеров Д.Д., Шлемова М.В. // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития: матер. всерос. науч.-практ. конф. (13-14 дек. 2012 г.). В 2 т. Т. 2 / Филиал ФГБОУ ВПО «Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске [и др.]. - Иркутск, 2012. - С. 129-132.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Формируя личность посредством специальных упражнений на занятиях по физической культуре, необходимо охватывать максимально большой контингент учащихся. Существует множество методических рекомендаций, касающихся вопроса работы с фактически здоровыми студентами, однако намного меньше изучен вопрос работы с учащимися, которые по причине определённых заболеваний отнесены к специальной медицинской группе. Известно, что на ранних стадиях определённые заболевания подлежат полному излечиванию, например, диабет. Следовательно, необходимо проводить активные занятия со студентами, включёнными в спецгруппу, однако без должного методического обеспечения это строго запрещено. Заниматься по общей программе со здоровыми учащимися они не могут, так как для обеспечения положительного влияния на организм физических упражнений, нагрузка должна соответствовать уровню их физической подготовленности. Основным камнем преткновения для успешной работы со студентами из специальных медицинских групп является критерий определения нагрузки. Например, В.М. Мачинский авторитетно заявляет, что следует отталкиваться от функционального состояния человека, но при этом целый ряд специалистов указывают на то, что при работе с таким контингентом первостепенное значение имеет диагноз. Наиболее комплексный подход можно увидеть у А.З. Алимова, который при работе с такими занимающимися предлагает учитывать целый ряд факторов:

1. Заболевание человека: его стадию и форму
2. Уровень физического развития занимающегося
3. Степень его подготовленности к физической деятельности

Не меньшую дискуссию вызывает методика занятий с таким контингентом учащихся и форма их организации. Есть мнение, что оптимальным было бы создание мобильных малочисленных групп из студентов, имеющих схожие диагнозы. Группа должна состоять из 8 – 12 человек, занятия проходить по программе ЛФК. Некоторые авторы, например, С.Ф. Кобзарь считает, что требуется улучшать адаптационные свойства организма, используя самые действенные средства физической культуры: гимнастику; закаливание. В.С. Петрова, в свою очередь, предлагает сосредоточиться на профессионально-прикладных средствах, мотивируя это тем, что в рамках обычных занятий традиционными средствами нельзя кардинально улучшить психофизическую подготовку человека, в то время как специализированные упражнения способствуют лучшему вхождению человека в дальнейшую жизнь и производственную деятельность.

Формирование физической культуры личности будущего специалиста немалозначимо без умения рационально корректировать своё состояние средствами физической культуры и двигательной деятельности. Под воздействием физической тренировки происходит неспецифическая адаптация организма человека

к разнообразным проявлениям факторов внешней среды [1].

Поэтому необходимо создание таких индивидуальных программ, в рамках которых каждый студент сможет получить постоянную информацию о своём заболевании, при этом следует допустить студентов к разработкам этих программ с тем, чтобы помочь им в дальнейшем самостоятельно планировать физические нагрузки с учетом своих индивидуальных особенностей.

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [2].

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Современные исследования социальных проблем. - 2010. - № 4. - С. 57-62.
2. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2013. - № 13 (116). - С. 48-50.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Цель любого вида боевых искусств – физическое и духовное совершенствование. Занимаясь ими, человек приобретает уверенность в себе и своих возможностях, что, воспитывает в нем спокойствие и вырабатывает иммунитет к разным стрессовым ситуациям.

Ценностные ориентации молодежи, вовлеченной в занятия боевыми искусствами. Существенными ценностными ориентациями для такой молодежи являются не только здоровье, но и постоянное духовное и физическое развитие, и жизненная мудрость. Очевидно что, с одной стороны, занятия боевыми искусствами влияют на ценностный мир молодых людей, с другой же стороны, можно отметить то, что и молодежь, имеющая склонность к духовным ценностям, тянется к традиции боевых искусств Востока. Традиции боевых искусств Востока могут также служить эффективным механизмом всестороннего культурного развития личности, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке [1]. Занятия боевыми видами спорта развивают не только тело, но и дух, учат правильно использовать физические и психологические возможности организма. Интеллектуальное развитие спортсмена также важно, как и физическое – ведь в любых видах спорта надо уметь думать, анализировать, а тем более, в боях.

Почему студенты начинают заниматься боевыми видами спорта? Одним из главных мотивов для начала посещения занятий по боевым искусствам является желание освоить навыки самообороны. Следует отметить, что для людей разных возрастов актуальность этого мотива выражена в разной степени.

Подростков с целью оградить от пагубного влияния улицы и привить любовь к спортивному образу жизни на тренировки приводят родители. Самостоятельно подросток приходит в тот или иной вид боевого искусства с целью научиться драться, чтобы отомстить своим обидчикам или просто стать «крутым». Однако, как показывает практика, к тому моменту, когда он действительно может за себя постоять (умение защищаться оттачивается годами), чувство мести закономерным образом улетучивается. На смену чувству мести приходит осознание того, что гораздо разумнее использовать свою силу в качестве самозащиты и защиты других.

Большинство студентов приходит к мысли о необходимости заниматься боевыми искусствами после негативных столкновений на улице и того предела, который, к сожалению, в той или иной мере присутствует в студенческих общежитиях. Однако, тренировки требуют определенных временных и физических затрат, а студенческий ритм жизни «располагает» к тому, что спортивная жизнь для них уходит на второй план. Чего нельзя сказать о призывниках, которые выкладываются по максимуму, для того чтобы подготовиться к службе в армии физически и психологически.

Особенно актуальна проблема самозащиты для прекрасной половины населения. Здесь мотивом так же является желание самоутвердиться и проявить свою независимость. Занятия боевыми видами спорта реально помогают предупредить ситуации нападения [2].

Как правило, боевые виды спорта хороши тем, что тренировки сбалансированы: спортсмены занимаются и бегом и плаванием, и прыжками и дыхательными упражнениями, развитием гибкости и чувства равновесия. Всё это должно помочь спортсмену, когда дело доходит до спаррингов, чтобы уйти с тагами с наименьшими потерями для собственного здоровья. Какими могут быть эти потери? Наиболее характерными являются травмы плечевого, локтевого, коленного, голеностопного суставов (ушибы, вывихи, разрывы менисков, боковых и крестообразных связок), переломы конечностей [3]. Для предотвращения подобных травм нужно уделять особое внимание профилактике травматизма.

Боевые навыки могут быть признаны оружием. Депутаты партии ЛДПР предлагают ввести в Уголовный Кодекс отдельную статью «Убийство или причинение вреда здоровью лицом, имеющим специальную физическую или спортивную подготовку в области силовых единоборств». В качестве наказания предлагается лишение свободы сроком от 10 до 15 лет. Следовательно, желание обладать навыками боевых видов спорта, конечно, похвально. Но при этом следует быть предельно осторожным и не перебарщивать с применением силы даже к обидчику. А именно, спортсмен, владеющий навыками того или иного вида боевых искусств должен просчитывать на шаг вперед не только реакцию противника, но и свою, чтобы в конечном итоге не причинить ему непоправимый вред и не оказаться виновным [4].

Список литературы

1. Скороходов, В.В. Боевые искусства Востока как досуговый интерес молодежи / В.В. Скороходов // Социологические исследования. - 2000. - № 3. - С. 129-131.
2. http://www.voin.org/index.php?option=com_content&task=view&id=53&Itemid=31
3. http://media.wix.com/ugd/873408_8edee2cb2922986ab6a753dd1969c312.pdf
4. <http://newsland.com/news/detail/id/797615/>