CZU: 796:378

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Маргарита Львовна КУПРИЕНКО,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Summary. *Adaptive physical culture, its directions, types, and means used are an effective form of health improvement. The article deals with the problem of improving the effectiveness of the preparation of complex programs of the special medical Department of state educational institutions of higher professional education, using adaptive physical culture. The scientific approach to the application of various directions and types of adaptive physical culture in the educational process is justified. The main requirements for the organization and conduct of classes, the sequence of application of traditional and non-traditional health-improving areas of physical culture are outlined. The paper provides recommendations for determining the intensity zones of muscle activity involved. The article contains a description of methods for determining the maximum oxygen consumption (an indicator of the adequacy of physical activity), determining the functional class. Adaptive physical culture is a factor of social adaptation of students with poor health. Recommendations on the use of educational measures are given.*

Key words: *the endurance, development, activity, control, intensity, maximum oxygen consumption, physical culture, strength, flexibility.*

Актуальность. Определение направлений, средств и методов физической культуры, адаптивной физической культуры, их сочетание, взаимозаменяемость, взаимодополняемость, является основным фактором для эффективного построения учебного процесса в группах специального медицинского отделения. Определение эффективности сочетания оздоровительных, тренирующих форм учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

Анализ литературы. Научные исследования по формированию оздоровительных программ проводятся учеными различных государств. Учёные Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил в своих трудах уделяют особое внимание развитию аэробной выносливости, как средству оздоровления. Ю.В. Менхин и А.В. Менхин обосновывают эффективность применения различных направлений оздоровительной аэробики в учебных занятиях. Авторы отмечают эффективность сочетания различных средств физической культуры в формировании двигательных навыков.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является определение (построение) рациональной системы оздоровительно-развивающих мероприятий и

направлений для студентов, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья, позволяющей решать задачи воспитания здоровой высокоинтеллектуальной молодежи.

Результаты исследования. В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, а с другой является учебной дисциплиной, ориентированной на выполнение социального заказа - подготовку всесторонне развитой гармоничной личности, которая имеет высокий уровень здоровья, необходимое физкультурное образование, физическую подготовленность и соответствует требованиям учебно-квалификационной характеристики [3].

Учебные занятия по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья являются достаточно значительными в системе высшего образования, что обусловлено относительно низким уровнем физического развития, двигательной активности, самооценки, социальной значимости данной категории студентов. У данной категории студентов имеются устойчивые отклонения в состоянии здоровья различной этиологии. Основными задачами учебного процесса с группами специального медицинского отделения выступают, наряду с оздоровительными, социально адаптационные. Комплексный подход в решении этих задач обеспечивает эффективность воздействия физических нагрузок на организм, а также на повышение уровня социального статуса студентов.

Соответственно основными составляющими целевой программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения являются:

- реабилитация (восстановление утраченных или ослабленных функций организма);
- профилактика сопутствующих заболеваний;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня двигательной активности;
- лабиализация нервных процессов;
- социальная адаптация.

Спектр направлений адаптивной физической культуры достаточно широк. Выбор определённых направлений позволяет соблюдать соответствие физической нагрузки организму занимающихся, состоянию здоровья, уровню подготовленности. К основным направлениям адаптивной физической культуры можно отнести:

- с использованием средств традиционных видов спорта (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, облегчённые варианты спортивных игр, гимнастика, подвижные игры малой и средней интенсивности, оздоровительная аэробика);
- с использованием нетрадиционных видов спорта (йога, цигун терапия, ушу).

Применение перечисленных направлений должно соответствовать медицинским показаниям и противопоказаниям, с учётом сопутствующих заболеваний. Учёные в области психофизиологии рекомендуют учитывать сезонность в планировании учебных занятий по физической культуре. В осенне-зимний период рекомендуется применение видов (направлений), способствующих повышению уровня эмоционального состояния. В зимний период рекомендуется применение средств для развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, координации.

Перспективное планирование предусматривает решение основных задач – повышение уровня состояния здоровья, жизненной активности, социальной адаптации студентов. Поточное планирование предусматривает повышение уровня физического развития, функционального состояния, развитие физических качеств.

При составлении перспективного и поточного планирования необходимо руководствоваться следующими принципами:

• принцип государственности (в основу планирования заложены требования директивных документов);

• принцип научности;

• принцип конкретности;

• принцип систематичного контроля;

• принцип оптимальности [3].

Программно-целевые мероприятия формируются на основе всестороннего комплексного анализа объекта программного руководства.

Структура учебной программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения ГОУ ВПО «ДонАУиГС».

Осенне-зимний семестр:

• легкая атлетика;

• оздоровительная аэробика;

• общая физическая подготовка;

Зимне-весенний семестр:

• настольный теннис;

• плавание;

• легкая атлетика.

I Модуль - осенне-зимний	**II Модуль - Зимне-весенний**
1. Легкая атлетика	1. Настольный теннис
2. Оздоровительная аэробика	2. Плавание
3. Общая физическая подготовка	3. Легкая атлетика

Основой учебной программы и её разделов является повышение уровня аэробной и кардиореспираторной выносливости студентов. Повышение уровня аэробных возможностей вследствие физических нагрузок возможно только при достижении минимальных порогов частоты, продолжительности и интенсивности нагрузок. Величина индивидуального порога весьма индивидуальна, что предполагает индивидуальный подход к выбору физических упражнений [2]. Учебным занятиям оздоровительной ходьбой и бегом предшествовали занятия по общей физической подготовке. Цель данных занятий состоит в регуляции работы большого и малого кругов кровообращения. Занятия по оздоровительному бегу составлены с учётом, сниженной работоспособности студентов специальных медицинских групп и проводятся по схеме 1:8 до адаптации организма, стабилизации пульсовых показателей. Во избежание эмоциональной монотонности в учебную программу введены такие виды спорта, как настольный теннис и оздоровительная аэробика. Положительное воздействие занятий оздоровительной

аэробикой на организм было доказано научными исследованиями Куприенко М.Л. Исследования проведены по диагностической системе С.А. Душанина, использовались пробы Штанге, Генче. Положительные изменения (повышение МПК, состояние дыхательной системы, функционального класса) отмечены у студентов экспериментальной группы. Также отмечены положительные изменения росто-весового коэффициента, что свидетельствует о нормализации метаболических процессов испытуемых. Со студентами экспериментальной группы был проведен цикл занятий оздоровительной аэробикой, со студентами контрольной группы был проведен цикл занятий по общей физической подготовке. В учебных занятиях по оздоровительной аэробике использовались следующие направления:

- базовая аэробика;
- танцевальная аэробика (низкой интенсивности);
- йога-аэробика;
- степ-аэробика.

Методическое обеспечение занятий по оздоровительной аэробике означает:

- чёткую направленность каждого упражнения;
- индивидуальную обеспеченность;
- оптимальное состояние организма для выполнения упражнений;
- исходную обусловленность количественных характеристик;
- рациональное соотношение доступности и сложности заданий;
- формирование и сохранение мотиваций, которые стимулируют активность студентов во время занятий.

Соблюдение методических обеспечений при проведении учебных занятий, направленных на повышение уровня функционального состояния студентов, позволило эффективно решать, поставленные задачи.

При проведении учебных занятий, направленных на развитие аэробной выносливости, решаются следующие задачи:

- повышение сократительной способности миокарда;
- увеличение сердечного выброса;
- улучшение венечного кровообращения;
- улучшение кровоснабжения всех участков сердца;
- улучшение коллатерального кровоснабжения;
- стабилизация артериального давления (средняя степень первичной артериальной гипертензии);
- регуляция массы тела;
- снижения степени тревожности.

Для определения интенсивности физической нагрузки, используется показатель тренировочной частоты сердечных сокращений (ТЧС). Для студентов основного и специального медицинских отделений (группы ЛФК исключены) использовался метод Карвонена. Тренировочная частота сердечных сокращений определяется на основании понятия резерва $ЧСС_{макс}$. Резерв максимальной частоты сердечных сокращений определяется, как разница $ЧСС_{макс}$ и $ЧСС_{в\ покое}$:

$$\text{Резерв ЧСС}_{\text{макс}} = \text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{в покое}}$$

С помощью данного метода ТЧСС определяют, суммируя данный процент резерва $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ и $\text{ЧСС}_{\text{в покое}}$. Пример расчёта. Для 75% резерва $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ уравнение будет иметь следующий вид:

$$\text{ТЧСС}_{75\%} = \text{ЧСС}_{\text{в покое}} + 0{,}75\ (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{в покое}}).$$

Процент ТЧСС в методе Карвонена идентичен эквиваленту того же процентного значения МПК [6]. Таким образом, ТЧСС при 75% резерва $\text{ЧСС}_{\text{макс}}$ приблизительно такая же, поскольку ЧСС соответствует 75% МПК.

Учебные занятия, включающие элементы йога-аэробики (нетрадиционный вид) позволили значительно повысить показатель гибкости, занимающихся. Прирост показателя гибкости в среднем составил 5-12% от исходного показателя. Так же отмечены положительные сдвиги по нормализации нервных процессов, активизации процессов формирования двигательного стереотипа. Применение нетрадиционного вида оздоровления – цигун терапии способствовал освоению дыхательных техник.

Немаловажное значение, при проведении занятий аэробного характера низкой интенсивности, имеет формирование навыков диафрагмального дыхания. Освоение дыхательными техниками способствует формированию физиологических адаптационных реакций на физические нагрузки, направленных на повышение выносливости.

Занятия по настольному теннису являются одним из направлений адаптивной физической культуры. По данным, проведённых исследований отмечены положительные изменения:

- повышение скорости реакции;
- повышение уровня координации;
- повышение уровня периферического зрения.

Во время проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование. По данным анкетирования отмечено положительное воздействие занятий оздоровительной аэробикой на эмоциональное состояние студентов, мотивацию к систематическим занятиям, положительное влияние на психические процессы (уравновешенность, повышение умственной работоспособности). В практику работы со студентами специальных медицинских групп включен соревновательный метод.
Личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью связано с потребностью человека к самоутверждению и самовыражению.

В практику работы со студентами специальных медицинских групп управления включен соревновательный метод по видам спорта не требующих больших энергетических затрат и физического напряжения.

Американский психолог Б. Дж. Кретти [2] среди мотивов, что побуждают заниматься спортом выделяет:

• стремление к стрессу и его преодолению (перебороть сомнения, подавить влияние стресса, изменить обстоятельства и достичь успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;

• стремление к совершенству;

• повышение социального статуса;

• потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива.

Для повышения самооценки, социального статуса студентам специальных медицинских групп предоставляется возможность участия в соревнованиях ГОУ ВПО «ДонАУиГС». Учитывая противопоказания отдельных физических упражнений, в программу соревнований включаются виды спорта такие, как «дартс», легкоатлетические пробеги, шахматы, фитнес (восточные танцы, классическая хореография, йога-аэробика), настольный теннис.

Комплексность воздействия, как методический принцип, предполагает по возможности одновременное влияние на психофизическое состояние, функциональные системы, двигательные способности и интеллект. Полученные навыки закрепляются в облегченных соревновательных условиях.

Соревновательная деятельность является фактором стимуляции активности и творчества участников, требует от них самостоятельности в решении возникающих по ходу двигательной деятельности задач. Соревновательный метод эффективен при совершенствовании двигательных действий, но не при первоначальном их разучивании; требует развития двигательных качеств, причем в их комплексном проявлении; педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости студентов [1].

Физические упражнения являются основным компонентом программы реабилитации людей, страдающих заболеваниями различной этиологии. Перечисленные выше направления, используемые на учебных занятиях адаптивного характера, являются составными частями комплексных, целевых, оздоровительных программ. Создание комплексной программы включающей рекомендации учебный материал, а также экспресс тесты, видов соревновательной деятельности, позволяет решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Результатом правильного выбора и варьирования видов адаптивной физической культуры, интенсивности выполнения упражнений и дозировки является нормализация процессов управления и регуляции, прежде всего в триаде: центральная нервная система – гормональная система – иммунная. Улучшается регуляция трофических и обменных процессов в клетках за счёт устранения повреждения в ДНК и следовательно в органеллах. Активизируются синтезирующие процессы в тканях организма. Описанные эффекты физических упражнений являются основой профилактики возникновения и развития многих болезней.

Выводы. Целевые комплексные программы специального медицинского отделения включающие разделы – легкая атлетика, оздоровительная аэробика, общая физическая подготовка, настольный теннис, экспресс–тестирование, а также методики соревнований, как во время учебных занятий, так и внеучебное (спортивно-массовые мероприятия) позволяет решить следующие задачи:

• повышение состояния здоровья студентов;
• развитие творческой активности;
• повышение уровня самооценки.

Немаловажным является воспитание социальной адаптации студентов [4]. Решение вышеперечисленных задач дает возможности подготовки высококвалифицированных специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. ДАВЫДОВ, В.В. Теория развивающего обучения [текст] М.: Академия, 2004. 288 с.
2. КРЕТТИ, ДЖ. Личность спортсмена [текст] Психология спорта: Хрестоматия М.: Мн.: Харвест, 2007. С. 59-78.
3. ЛУКАЩУК, В.І. Індустрія спорту: історія та сучасність: монографія Х.: ХНУ імені В.Н. Карзіна, 2011. 480 с.
4. ЛУБЫШЕВА, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов [текст] Теория и практика физической культуры 1991. - № 6. С.9-12.
5. МЕНХИН, Ю.В., МЕНХИН, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
6. УИЛМОР, ДЖ.Х., КОСТИЛЛ, Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности [Текст]. Киев, 1997. С.475.