

упражнений, поддерживать дисциплину и концентрацию во время тренировочного процесса. Данные рекомендации смогут снизить потенциальный шанс получения травм.

Методы физического воспитания разнообразны и адаптированы под различные цели и задачи. Их правильное применение способствует всестороннему развитию личности, укреплению здоровья и улучшению физической формы. Важно учитывать принципы организации тренировочного процесса для достижения наилучших результатов и профилактики травм.

Оценка эффективности методов физического воспитания курсантов может производиться путем сравнения первоначального уровня физической подготовки с результатами после проведения тренировок и занятий. Также можно учитывать уровень мотивации курсантов, их энергичность и участие в тренировках как показатель эффективности методов физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. Культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура» / Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З.Н. И ДР.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

Якуш, Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – 86 с.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С СМГ ГРУППОЙ

Ивашкевич Т.А., Серебряков А. И.

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

В современном мире проблема здоровья человека является одной из основных проблем для общества. Из-за социальных, экологических и психологических факторов, здоровье человека на протяжении всего своего существования находится в переменчивом состоянии и, к сожалению, имеют тенденцию ухудшаться. Чаще всего проблемы носят социальный характер и связаны с образом жизни современной молодёжи и детей, которые злоупотребляют пребыванием в цифровой среде и неправильным питанием. С каждым годом количество студентов, проходящих занятия по физической культуре в отделении спец. мед. группы, становится больше.

Несмотря на то, что в современной программе по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» прописаны определённые упражнения и выставлена нагрузка для студентов такой группы, она может подходить не для всех студентов.

Актуальность исследования заключается в том, чтобы определить какие виды упражнений можно использовать для всех видов заболеваний у студентов, обучающихся в спец. мед. группе.

Адаптивный спорт – вид физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного отношения к здоровому образу жизни.

Целью исследования является определение актуальности и востребованности адаптивного спорта в современных условиях обучения в высших учебных заведениях.

В педагогической литературе существуют задачи физического воспитания студентов, занимающихся в СМГ. К ним относятся:

- укрепление здоровья, коррекция нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития и функционального состояния;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение адаптированности организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

К студентам с СМГ относятся и лица, имеющие освобождение от занятий физической культурой по результатам заключения врачебной комиссии, большинство из которых имеют серьезные стойкие ограничения возможностей здоровья (в том числе инвалидность).

По мнению Д. А. Кравченко [1] адаптивная физическая культура (АФК) – это проект физиологического обучения, созданный с целью удовлетворения личных двигательных, а кроме того, эмоциональных потребностей, либо иных трудностей, сопряженных с инвалидностью.

При использовании АФК в воспитании студентов СМГ группы, она будет способствовать активизации мышечной деятельности и восстановление памяти тела субъекта.

О. В. Ечевская [2] считает, что основной задачей адаптивного физического воспитания – это формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к решительным действиям и преодолению необходимых физических нагрузок.

Студент СМГ группы, занимающийся адаптивным спортом, сможет развивать адаптивную двигательную реакцию, которая является неотъемлемой частью здорового организма, и предполагает получение удовольствия, радости от движений и базируется на игровых методах, создаёт прекрасные возможности для самых разнообразных молодежных инициатив и фантазий.

Адаптивный спорт с огромным разнообразием форм двигательной активности позволяет подобрать наиболее подходящую из них для любого студента. Участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности предполагает интеграцию сознания, чувств и воли занимающихся, без чего немислимо достижение серьезного результата.

Адаптивная физическая реабилитация, предполагающая восстановление утраченных вследствие болезни функций, коррекцию развития учащихся, компенсацию того, что невозможно восстановить, профилактику сопутствующих заболеваний, так же, как и адаптивное физическое воспитание, расширяет мобильность занимающихся, позволяет им целенаправленно самосовершенствоваться.

А. В. Козлов [3], предлагает такие виды упражнений адаптивного спорта для студентов СМГ группы:

– скандинавская ходьба – вид физической активности, в которой используется определенная техника ходьбы при помощи специальных палок. При скандинавской ходьбе тренируется около 90% всех мышц тела, исправляется осанка, улучшаются работа сердца, чувство равновесия и координация. Такой вид занятий не имеет ограничений.

– регби – это контактная командная игра, в которой игроки передают друг другу мяч, стремясь донести его как можно ближе к зачетной зоне. Особенностью такой игры, является большое количество позиций с особыми игровыми ролями.

– бочче (бочча) – это спортивная игра на точность, которая рекомендована лицам с поражением опорно-двигательного аппарата. Она является новым развивающимся видом спорта, который способствует развитию ловкости, реакции, выносливости, глазомера и координации движения.

Перечисленные формы занятий физической культуры для студентов СМГ группы могут стать альтернативой классическим занятиям и смогут поспособствовать повышению мотивации и укреплению здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что адаптивный спорт может подойти для занятия физической культуры со студентами СМГ группой, так как способствует развитию физических навыков, несмотря на определённые физические ограничения студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кравченко, А. Д. Адаптивная физическая культура и её особенности / А. Д. Кравченко // Вестник науки. – 2023. – Т. 3. – № 6. – С. 1310 – 1313.

2. Ечевская, О. В. Адаптивное физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / О. В. Ечевская, Г. И. Дерябина // Педагогика и психология. – 2011. – № 9. – С. 90–94.

Козлов, А. В. Современные формы занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп / А. В. Козлов // Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт, проблемы и перспективы. – 2018. – № 3. – С. 145–150.