

соревновательный периоды. Тренеру стоит внимательнее следить за студентами-спортсменами и, учитывая их индивидуальные психофизиологические особенности, помогать занимающимся регулировать соревновательный стресс. Следует рекомендовать студентам использовать различные способы саморегуляции, дыхательные практики и т.д..

2. Среди обследованных имеются студенты, показавшие высокую степень тревожности во всех трех тестах, что свидетельствует о неудовлетворительной адаптации ко второму году обучения. Этим студентам требуется особое внимание как со стороны тренеров, так и со стороны преподавателей. Необходимо выяснить причины неудачной адаптации, сделать необходимые выводы и предотвратить повторение подобных результатов у будущих второкурсников.

3. Не выявлено зависимости между адаптационным потенциалом и тревожностью испытуемых, на основании чего можно предположить, что адаптационный потенциал в большей степени отражает физиологическую адаптацию к стрессу.

Литература

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Метод. рекомендации./ Р.М. Баевский, 2002. – 53 с.
2. Карелин А.А. Психологические тесты. /А.А.Карелин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 212 с.
3. Колпакова М. Корни тревоги /М. Колпакова//Московский психотер. журнал. -2003. - №3. -С.74-85.
4. Норакидзе В.Г Диагностика эмоционально-нравственного развития./ В.Г.Норакидзе. – СПб.,2002. - С.126-129.
5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983 . – 288 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени./ К.Хорни. - СПб.: Питер, 2002. - 224 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ

Скрипченко Н.А., Скрипченко А.И., Кондратенко П.П., Коренева М.С.
МБОУ "Ильинская СОШ"Алексеевского городского округа, Россия, г.Белгород
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г.Белгород
gera-2010-nata.ru@yandex.ru, kondratenko@bsu.edu.ru, koreneva@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье раскрывается главное влияние физических упражнений на коррекцию психофизических функций детей с ОВЗ. Обозначена важность выполнения физических упражнений для детей с ОВЗ, как они положительно влияют на организм и психику. Физическая культура является неотъемлемой частью социализации детей с ОВЗ.

Ключевые слова: Физическая культура, дети с ОВЗ, психическое развитие, физические упражнения, коррекционные мероприятия, двигательная активность.

В последнее время возрастает количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – детей, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии. Поэтому физическое воспитание ребенка с ОВЗ – это самый действенный метод

в его развитии. Дети с ОВЗ становятся активными участниками Параолимпийских игр на международных аренах. Их желание заниматься спортом нисколько не меньше, чем у обычных ребят, бывает даже и гораздо выше. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН показали, что в среднем по России 85% детей рождаются с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья. Из них 25-40% детей нуждаются в адресной помощи специалистов уже в дошкольном возрасте.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «помолодели», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития [2].

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Физические упражнения и игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают. Присмотритесь к движениям ребенка, только что начинающего ходить: как они беспомощны и неуклюжи, сколько он делает лишних взмахов руками, его шаги не одинаковы по величине и т.п. Взгляните на подростка, в первые вставшего на лыжи: опять та же неуклюжесть, падения, судорожные повороты и наклоны туловища в попытках сохранить равновесие. Нервные двигательные центры еще не научились справляться со своей задачей и посылают команды не тем мышцам, которые целесообразно в данный момент включить в работу, заставляют их сокращаться с избыточной силой, тогда как нужные мышцы в работу не вовлекаются. В результате движения получаются неточными и неуклюжими, все тело напрягается, ребенок бесполезно тратит много сил и энергии. Постепенно, путем упражнения, нервная система приобретает навык точного управления движениями. Команды поступают именно тем мышцам, которые наиболее ловко производят данное движение, а все остальные мышцы

остаются расслабленными. Благодаря этому движение ребенка становятся свободными, грациозными и экономичными. Путем физических упражнений развивается также быстрота реакции. Это способность нервной системы в кратчайший срок передать импульсы мышце и тем самым заставить ее молниеносно сократиться. Это качество имеет в современном труде немаловажное значение. Если быстрота реакции достаточна, то работа идет без напряжения; если реакция недостаточно быстрая, то нервная система, торопливо отсылая приказания мышцам, перенапрягается. В результате наступает нервное утомление. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях [1,3].

Анализируя значение физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у школьников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств. Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. У физической нагрузки есть и срочный эффект, который не всегда связан с позитивными изменениями психических функций. Так, например, Горбунов, опираясь на опыт отечественных исследований, предупреждает, что наиболее ранимой психической функцией оказалась мнемическая. Память существенно ухудшается после непривычных нагрузок, после двухчасовой прогулки или пробежки на свежем воздухе выполнение заданий с проявлением внимания и мышления стоит отложить на час-полтора, пока психические процессы не придут в норму.

В планировании коррекционных мероприятий необходимо учитывать взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов, подбирая адекватные средства физической культуры, например:

- развитие скоростно-силовых и силовых качеств в возрасте четырех-шести лет влечет за собой улучшение некоторых показателей памяти, внимания и мышления;
- координационные упражнения в младшем школьном возрасте способствуют улучшению перцептивных процессов;
- прыгучесть взаимосвязана с мышлением (особенно в возрасте 16 лет у юношей), памятью, перцептивными процессами;
- скорость в беге взаимосвязана с быстротой решения мыслительных задач (особенно в возрасте 14—15 лет). С возрастом эта связь укрепляется, дополняясь взаимосвязями с показателями памяти и внимания;
- выносливость взаимосвязана с характеристиками мышления, особенно если мыслительные способности надо проявлять в условиях дефицита времени (в 16—17 лет) [5].

Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физической культуры. Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребёнка. Учителю физической культуры необходимо помнить, что занятия полезны детям только тогда, когда доставляют удовольствие. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики каждого ребенка с ОВЗ. Многие физические упражнения, вариативность их выполнения, позволяют выбирать целесообразные сочетания для каждого ребенка в силу из различных нарушений [4].

Поэтому регулярные физкультурно-оздоровительные занятия необходимы в жизни каждого ребенка с ОВЗ. В воспитании таких детей существует своя особая направленность, которая представлена: обеспечением духовного и физического развития, профессионально-прикладной подготовленностью к труду, усвоению правил и норм поведения в разных условиях, занятиями некоторыми видами спорта, которые будут соответствовать их физическим и психическим возможностям, участием в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении [6].

Литература

1. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 475 с.
2. Леонов Д. Социальный статус родителей детей-инвалидов // Дорога в мир, 2010.
3. Лебедев Е.О. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здоровьесбережения и социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. – 2018. – №5. – С. 173-175.
4. Меркушева Е.П. Развитие двигательной сферы – важное условие эффективной коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья // Образование и воспитание. – 2018. – №5. – С. 54-60.

5. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие 2-е изд., перераб. и доп./Т.П. Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с..

6. Токарева С.В. Физическая культура, как фактор социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 327-333.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Куликов И.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
sport.kafedra@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов технического вуза к учебному процессу по дисциплине «Физическая культура и спорт», мотивации к занятиям лёгкой атлетикой. Рассматриваются пути активизации интереса студентов к формированию активной позиции к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: мотивация, студенты, спортивно-тренировочная деятельность, легкая атлетика, здоровый образ жизни, учебные занятия.

На недостаточный уровень физической подготовленности и слабое состояние здоровья указывают многие авторы, среди которых Лотоненко А.В. (1998), Егоров Д.Е. (2002), Виленский М.Я., Горшаков А. Г. (2007)., Машинцов С.С. (2012), Крамской С.И., Амельченко И.А. (2014).

Ведущим для сохранения и укрепления здоровья современной молодежи являются занятия физической культурой, и этому также способствуют мода на здоровый стиль жизни, правильное питание, занятия различными видами спортивной деятельности, отказ от вредных привычек и т.д. Занятия различными видами спортивной деятельности, в том числе и легкой атлетикой, помогают укрепить здоровье, способствуют стрессоустойчивости, формированию устойчивого психологического состояния.

Сохранение и укрепление здоровья являлось и является актуальной проблемой для общества на всех этапах его развития. И одно из эффективных средств совершенствования состояния здоровья являются занятия различными видами спортивной деятельности. В стенах образовательных учреждений, в том числе и вузов данную функцию выполняют посредством занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Анализ посещаемости занятий и результаты сдачи контрольных нормативов показывает снижение уровня физической подготовленности студентов.