

Переутомление во время учёбы приводит к множеству проблем, таких как разные заболевания, депрессии и т.д. Для поддержания психического состояния врачи рекомендуют соблюдать режим сна и питания, заниматься спортом, стараться контролировать свои эмоции.

Молодые люди уже сейчас должны задумываться о своём здоровье, так как в дальнейшем это может повлиять на их трудоспособность и жизнедеятельность в общем. Все вредные привычки, которые имеются у них сейчас могут отрицательно сказаться на их здоровье через много лет. Занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек, здоровое эмоциональное состояние – это всё составляющее человека, здорового духом и сильного телом, к которому каждый из нас должен стремиться.

Библиографический список:

1. Сайт «Всемирная организация здравоохранения». – Здоровье подростков и молодёжи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int, свободный. – Загл. с экрана (Дата обращения: 08.11.2022 г.).
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. – Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]. – Сайт издательского центра «Академия», 2013 г. – Режим доступа: <https://academia-moscow.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 07.11.2022 г.)
3. Алексеенко С. Н., Дробот Е. В. – Профилактика заболеваний [Электронный ресурс]. – Сайт научной электронной библиотеки, 2015 г. – Режим доступа: <https://monographies.ru>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения: 08.11.2022 г.)

Кондабаева В. В., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. В статье определены потребности и особенности жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями и (или) инвалидностью. Представлены особенности и требования к профессиональной подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, инвалидность, адаптивная физическая культура, профессиональная подготовка.

Распространение в современном мире процесса инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющими особые образовательные потребности в образовательных учреждениях, является не только отражением времени, но и представляет собой еще один шаг к обеспечению полноценной реализации прав детей на получение доступного образования. Инклюзивная практика реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования, и создания необходимых условий для достижения адаптации образования всеми без исключения детьми независимо от их индивидуальных

особенностей, учебных достижений, родного языка, культуры, их психических и физических возможностей [4].

Для достижения положительных результатов обучения, важно понимать, что важна поддержка всех аспектов развития человека с ОВЗ, обеспечить такую поддержку способны лишь квалифицированные специалисты, чья работа будет грамотно направлена на все без исключения особенности того или иного человека.

Как и для любого здорового ребенка, для особенного ребенка также важна гармония в развитии, чтобы он вырос культурным и развитым максимально, учитывая его способности, а также сохранил это развитие на протяжении всей жизни.

Если мы говорим о культуре человека, то помимо интеллектуальной культуры, эстетической культуры, нельзя также и забывать и физической, ведь физическая культура – это часть общей культуры человека. Говоря о людях с ОВЗ и (или) инвалидность, важно вести речь не просто о физической культуре, а об адаптивной физической культуре.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; желание улучшать свои личностные качества; стремление к повышению умственной и физической работоспособности [1].

Устанавливая для адаптивной физической культуры такую обширную миссию, важно понимать, что для такого огромного объема работы важны отдельные специалисты, которые будут обучаться работе в сфере адаптивной физической культуры.

На данном этапе сформированы направления подготовки 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» для системы среднего профессионального образования, 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» программа магистратуры для высших учебных заведений, в рамках которых ведется подготовка специалистов для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Данные направления являются достаточно востребованным и есть не во многих учебных заведениях, что говорит о его уникальности.

Специалисты в сфере адаптивной физической культуры выбирают для себя достаточно непростой род деятельности, который будет требовать от них психологической подготовленности, физических навыков, а также сильной мотивации к профессиональной деятельности, так как работа с людьми с ОВЗ имеет свои особенности, тем более, если говорить о сфере физической культуры и спорта.

В учебно-воспитательном процессе будущих специалистов в области адаптивной физической культуры важно формировать не только интерес к учебным дисциплинам, но и такие профессионально значимые качества личности как милосердие, эмпатия, желание помочь [5].

Кроме того, будущие специалисты должны обладать умением социального взаимодействия с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Психологическая подготовка должна осуществляться как в теоретическом, так и в практическом аспектах [3].

Будущие специалисты в области адаптивной физической культуры в процессе своего обучения зачастую имеют отличные результаты в теоретической психологической подготовке, но при практических занятиях становятся совершенно не готовыми к работе с лицами, имеющими ОВЗ. У будущих специалистов может появляться эмоциональный шок или внутренне неприятие лиц с какими-либо нарушениями в развитии. Это может привести к возникновению проблем и собственно профессионального становления будущих специалистов адаптивной физической культуры. Также могут появиться значительные сложности в адаптации к особенностям выбранной профессии. Поэтому важно обеспечить будущих специалистов должной практической подготовкой для обеспечения их психологической устойчивости еще в годы студенческой подготовки.

Будущие специалисты в области адаптивной физической культуры должны также совершенствовать свою волевую саморегуляцию, использование которой значительно усиливает мотивирующую составляющую поведения. Специалистам для их психологической подготовки необходимо усиливать свои позитивные установки и искажать негативные в отношении своей личности, собственных возможностей, ожидаемых результатов и бесконфликтных межличностных отношений. В первую очередь, к этому относятся выработка оптимистического настроения и формы психического самовнушения, которые необходимы для преодоления страха, антипатии и других негативных эмоций. Значительную роль играет самостоятельная работа будущих специалистов по расширению, закреплению и переводу на новый уровень осмысления получаемых знаний, их уточнения в отношении лиц с ОВЗ [6].

Обучаясь направлению «Адаптивная физическая культура», будущие специалисты должны сразу настраиваться на трудности, с которыми они могут столкнуться. Ведь работа в инклюзивной среде – непосредственная близость к лицам с ОВЗ, физическая помощь инвалидам, психологическая работа с ними – то, с чем каждый из нас в обычной жизни сталкивается крайне редко.

Главное, чем должен обладать человек работающий в сфере адаптивной физической культуры – большое и доброе сердце, а также искреннее желание помочь. Талантливый специалист в сфере физической культуры, порой, может

творить чудеса. А это именно то, чего так часто ждут люди с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью.

Библиографический список:

1. Болдов, А. С. Гусев, К. Б. Илькевич. Специфика психологической подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры / А. С. Болдов, А. В. Гусев, К. Б. Илькевич, М. Р. Шакиров. Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). С. 555-559. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. 2-е изд. Москва: Советский спорт, 2004. 240 с. Текст: непосредственный.
3. Карпов, В. Ю. Формирование компетентности специалиста на основе инновационных подходов к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В. Ю. Карпов, Н. М. Лапина, Е. Д. Бакулина. Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 121-126.
4. Суровицкая, Ю. Ю. Особенности подготовки будущих учителей физической культуры для работы в условиях инклюзивной среды / Ю. Ю. Суровицкая, В. В. Венгловский. Текст: электронный // НИП/S&R. 2020. № S4.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury-dlya-raboty-v-usloviyah-inklyuzivnoy-sredy>
5. Шакиров, М. Р. Разработка критериев профессиональной готовности будущих специалистов в области специальной педагогики и психологии к организации двигательной рекреации детей с ограниченными возможностями здоровья / М. Р. Шакиров, С. А. Гониянц, О. В. Ильичева и др. Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 505-509.
6. Шакиров, М. Р. Специфика психологической подготовки будущих специалистов адаптивной физической культуры / М. Р. Шакиров, А. С. Болдов, А. В. Гусев, К. Б. Илькевич. Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-psihologicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>

Кондабаева В.В., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально –
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Представлено исследование, затрагивающее важность физических упражнений, а также мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты.