

УДК 378.172

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

И. А. Мищенко, Е. В. Волынская

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского*

Поступила в редакцию 13 мая 2020 г.

Аннотация: *представлен опыт организации и проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту со студентами с отклонениями в состоянии здоровья. Предложен индивидуально-дифференцированный подход к занятиям с регистрацией положительной динамики в индивидуальном дневнике здоровья студента.*

Ключевые слова: *элективные дисциплины, обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья, физическая культура, адаптивное физическое воспитание.*

Abstract: *the experience of organizing and conducting elective courses in physical culture and sports with students with disabilities in health is presented. An individually differentiated approach to classes with registration of positive dynamics in the individual student's health diary is proposed.*

Key words: *elective disciplines, students with disabilities in health, physical education, adaptive physical education.*

В современном образовании проблема сохранения и укрепления здоровья обучающейся молодежи по-прежнему остается приоритетной. Важная роль в решении этой проблемы отводится физической культуре.

В Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования – ФГОС ВО (уровень бакалавриата) дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными для освоения. Исходя из возможностей образовательной организации, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья. Требования ФГОС ВО диктуют необходимость модернизации процесса физического воспитания с целью привлечения большего числа обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья к физкультурно-оздоровительным занятиям, организованным на основе новых педагогических технологий и современных видов двигательной активности. Разнообразные по форме занятия по физическому воспитанию повышают эмоциональный фон, общую и мотор-

ную плотность занятия, приводя к высокой результативности процесса обучения и сохранению здоровья студентов [1].

В научной литературе вопросы организации занятий по физической культуре с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, освещены недостаточно. Так, А. Т. Литвиным определена результативность разнообразных средств двигательной активности. Представлено удачное совмещение традиционных и нетрадиционных видов двигательной активности, основанное на требованиях здорового образа жизни обучающейся молодежи [2]. По мнению Т. В. Колтошовой, высоко результативной при занятиях со студентами с ОВЗ может стать программа коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата «школы оздоровления позвоночного столба». Автором экспериментально доказана эффективность созданной программы для профилактики нарушений функций позвоночника [3].

Ряд специалистов указывают на значительные трудности при организации и проведении занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы. К таким трудностям отнесены необходимость индивидуального подхода в организации занятий, дифференциации студен-

тов в зависимости от состояния здоровья, срочная диагностика динамики функционального состояния в период выполнения физических нагрузок [4 и др.]. Г. Ф. Жован и О. Г. Румба обозначили определенные осложнения в профессиональной деятельности, связанные с учетом нозологических особенностей обучающихся, показаний и противопоказаний к занятиям и адаптацией используемых средств и методов физической культуры [5]. О дефиците двигательной активности студентов и недостатке ежедневной биологически обусловленной нормы локомоций в сутки пишет О. Г. Румба [6]. Автор считает целесообразным включение в практику современных средств оздоровительной физической культуры адресной нозологической направленности.

Несомненно, включение элективных дисциплин по физической культуре и спорту в образовательные программы вузов имеет много преимуществ. Это позволяет перейти от традиционной формы практических занятий по физической культуре к лично-ориентированной, от обязательных занятий к индивидуальному выбору вида двигательной деятельности по желанию обучающегося. Это помогает повысить интерес к двигательной активности и вовлекать в занятия физической культурой студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Выбор индивидуально-дифференцированной формы занятий физической культурой улучшает психофизическое состояние обучающейся молодежи и развивает необходимые двигательные кондиции.

Перспективным направлением, на наш взгляд, является использование модульного подхода, который дает возможность дифференцировать данный процесс для обучающихся с разным уровнем здоровья. В ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту реализуются два модуля: «Физическое воспитание» и «Адаптивное физическое воспитание». Выделение этих модулей обеспечивает всем без исключения обучающимся возможность выбора приемлемых по состоянию здоровья и наиболее привлекательных средств и форм физической культуры.

Структура модуля «Физическое воспитание» состоит из двух блоков, различающихся по содержанию наполнению. Содержание блоков определяет комплексный подход к выбору средств физического воспитания и спорта, предлагаемых обучающимся на выбор. Первый блок включает танцевальную аэробику, спортивные игры (волейбол, бадминтон), атлетическую гим-

настику, легкую атлетику. Второй блок содержит фитбол-аэробику и степ-аэробику, атлетическую гимнастику (спортивное направление), лыжный спорт (кроссовая подготовка) и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Структура модуля «Адаптивное физическое воспитание» также состоит из двух блоков, различающихся по технологиям физкультурно-оздоровительной деятельности. Обучающиеся могут выбрать по своему предпочтению адаптивные формы и виды физической культуры. В первый блок включены: дозированная ходьба, волейбол по облегченным правилам, бадминтон, партерная гимнастика по С. М. Бубновскому, дыхательные гимнастики по А. Н. Стрельниковой и бодифлекс, скандинавская ходьба, адаптивная игра «Бочче», стретчинг, элементы йоги, элементы силовой гимнастики с бодибарами. Второй блок составляют: дозированная ходьба, терренкур, баскетбол по облегченным правилам, игра «Петанк», гимнастика Shapely Secrets Abdonda, цигун, пилатес, адаптивный фитнес, элементы силовой гимнастики с бодибарами и фитбол-гимнастика.

При организации занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ основополагающим принципом является диагностика изменений функционального состояния и уровня здоровья занимающихся, которая осуществляется нами на протяжении I–III курсов обучения. Этапный контроль проводится в начале и конце каждого семестра, а текущий контроль – на каждом занятии. Полученные результаты диагностики заносятся в индивидуальный дневник здоровья студента, разработанный на кафедре адаптивной физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» [7]. В структуру дневника здоровья включены: анамнестические данные студента, показатели уровня соматического здоровья, по Г. Л. Апанасенко, показатели двигательной подготовленности, протоколы регистрации частоты сердечных сокращений на занятии. Анамнестические данные и показатели уровня соматического здоровья определяют индивидуально-дифференцированный подход к каждому занимающемуся с последующим объединением в малые группы.

Большинству обучающихся с ОВЗ в связи с их нозологическими особенностями трудно заниматься двигательной активностью в течение полутора часов. В связи с этим нами были внесены изменения в классическую структуру практического занятия по физической культуре и спорту. В дополнение к основным частям занятия: подготови-

тельной, основной и заключительной, была включена вводная часть. Соотношение этих частей по времени вариативно и меняется в зависимости от функционального состояния занимающихся. Вводная часть предусматривает регистрацию основных показателей функционального состояния: частоты сердечных сокращений и, при необходимости, артериального давления. Для создания правильного настроения на занятие со всеми обучающимися, в зависимости от поставленных задач, проводится миорелаксационная гимнастика или аутотренинг, массаж по А. А. Уманской или самомассаж рук. На вводную часть отводится до 25 минут общего времени занятия. Таким образом, выделение вводной части занятия позволяет уменьшить время активных физических нагрузок до одного часа.

В подготовительной части используется разминка в виде упражнений в движении, дыхательные упражнения и упражнения на формирование

правильной осанки. Основная часть занятия решает специальные задачи, и ее содержание определяется той образовательной технологией, которую выбрал обучающийся (первый блок, второй блок). Заключительная часть традиционно включает ходьбу с восстановлением дыхания, упражнения на гибкость и координацию.

Реализация описанного подхода к организации занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ в течение трех лет в нашем вузе показала его эффективность. Подтверждением этого является положительная динамика результатов этапного контроля, который включает в себя оценку уровня соматического здоровья (табл.).

Анализ исходного уровня здоровья обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья показывает, что около 30 % обследованных студентов I курса имели низкий уровень соматического здоровья. Уровень физического здоровья ниже

Т а б л и ц а

Уровень соматического здоровья обучающихся I–III курсов

Период исследования (уч. год)	Контингент обучающихся	Уровень соматического здоровья, по Г. Л. Апанасенко, %				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
2017/2018	девушки	28,1	36,3	35,6	-	-
	юноши	33,3	33,4	33,3	-	-
2018/2019	девушки	21,9	31,4	32,5	14,2	-
	юноши	22,3	30,2	30,2	17,3	-
2019/2020	девушки	8,4	25,0	40,8	25,8	-
	юноши	5,2	23,3	44,8	24,1	2,6

среднего наблюдался у 36,3 % девушек и 33,4 % юношей. Средний уровень выявлен у 35,6 % девушек и 33,3 % юношей. Уровни соматического здоровья выше среднего и высокого не отмечены ни у одного студента. Результаты итоговых исследований этих же обучающихся (V семестр 2019/2020 уч. года) свидетельствуют о положительной динамике в состоянии здоровья обучающихся с ОВЗ. Так, низкий уровень соматического здоровья наблюдается всего лишь у 8,4 % девушек и у 5,2 % юношей. Уровень физического здоровья ниже среднего определен у 25,0 % девушек и 23,3 % юношей. Средний уровень имеют 40,8 % девушек и 44,8 % юношей. По сравнению с исходным тестированием выявляются высокий и выше

среднего уровни соматического здоровья студентов (примерно у одной четверти).

Таким образом, практикуемые в ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» подходы к реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяют использовать наиболее востребованные и эффективные средства физической культуры для достижения оптимального оздоровительного эффекта. Изложенные подходы имеют достаточно универсальный характер и могут быть внедрены в практику других вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жигарева О. Г. Анализ и применение разнообразных технологий в физическом воспитании студентов / О. Г. Жигарева // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сб. статей по материалам VI Международной научно-практической конференции. – Новосибирск : СибАК, 2018. – С. 6–12.

2. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / А. Т. Литвин. – Киев, 2008. – 22 с.

3. Колтошова Т. В. Предпосылки теоретического осмысления понятия кинезиологии в физическом воспитании студентов / Т. В. Колтошова // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 396. – С. 202–207.

4. Корнева М. А. Особенности организации и проведения занятий по элективным дисциплинам

по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы в педагогическом вузе / М. А. Корнева, О. В. Шпилова // Психолого-педагогические аспекты реализации образовательных программ : сб. статей Международной научно-практической конференции. – Омск : Аэтерна, 2019. – С. 63–66.

5. Жован Г. Ф. О проблеме повышения квалификации преподавателей физической культуры, работающих в специальном учебном отделении / Г. Ф. Жован, О. Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 37–39.

6. Румба О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 11–14.

7. Индивидуальный дневник здоровья студента : практикум / И. А. Мищенко, Е. В. Волынская. – Липецк : ЛГПУ, 2019. – 60 с.

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского

Мищенко И. А. – кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры

*E-mail: mia-751@yandex.ru
Тел.: +7 (951) 309-50-05*

Волынская Е. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры

*E-mail: vol.67@mail.ru
Тел.: +7 (904) 697-24-50*

Lipetsk State Pedagogical University Named After P. Semenov-Tyan-Shansky

Mishenko I. A. – PhD in Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Adaptive Physical Education Department

*E-mail: mia-751@yandex.ru
Tel.: +7 (951) 309-50-05*

Volynskaya E. V. – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Adaptive Physical Education Department

*E-mail: vol.67@mail.ru
Tel.: +7 (904) 697-24-50*