

*Черных Даниил Алексеевич
студент
Московский автомобильно-дорожный институт
Россия, г. Москва
e-mail: Chernih.madi@yandex.ru*

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные средства, методы и приемы их применения в процессе адаптивного физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приводятся результаты опроса студентов с ограниченными возможностями здоровья относительно занятий по физической культуре в ВУЗе. По данным ВОЗ в мире насчитывается около 600 млн. инвалидов. В эту категорию входят и студенты с ограниченными возможностями здоровья. Так, например, в 2017/2018 году на программы высшего образования Российских ВУЗов были зачислены около 6,9 тысяч, а на программы среднего профессионального образования - 8,3 тысячи студентов-инвалидов.*

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты, адаптивное физическое воспитание, физические упражнения, ограниченные возможности здоровья, студенты-инвалиды.

*Chernykh Daniil Alekseevich
student
Moscow Automobile and Road Institute
Russia, Moscow*

FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES WITH STUDENTS WHO HAVE DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH

***Abstract:** This article discusses the main means, methods and techniques of their application in the process of adaptive physical education of students with disabilities in the state of health, the results of a survey of students with disabilities regarding physical education classes at the university. According to WHO, there are about 600 million people in the world. disabled people. This category also includes students with disabilities. For example, in 2017/2018, about 6.9 thousand students were enrolled in higher education programs of Russian universities, and 8.3 thousand students with disabilities were enrolled in secondary vocational education programs.*

Keywords: Adaptive physical culture, students, adaptive physical education, physical exercises, limited health opportunities, students with disabilities.

Введение. Адаптивная физическая культура является областью физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [1].

На занятиях по физическому воспитанию имеют место быть существенные отличия, которые обусловлены аномальным физическим и психическим развитием личности. Ссылаясь на эти положения, существуют средства, методы и принципы, способствующие правильному построению занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [6].

Целью исследования определение эффективности существующей методики по адаптивному физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы по теме исследования, опрос.

Организация исследования. В образовании обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья особое значение должно придаваться развитию их жизненной компетенции. Соотношение компонентов «жизненной компетенции» и «академического» отражает специфику разработки каждой области образования в каждом варианте стандарта и для каждой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Соотношение жизненной компетенции и учебной деятельности сказывается на степени активности и независимости жизни, к которой готовят человека с

ограниченными возможностями здоровья, исходя из его возможностей и ограничений [4].

Занятия физической культурой в ВУЗе должны выстраиваться в соответствии с возможностями и ограничениями студента, подтвержденными медицинскими рекомендациями. Обучающиеся, которым показаны занятия физической культурой, осваивают программу по дисциплине с учетом особенностей их состояния здоровья. Однако не всем студентам можно заниматься физическими упражнениями, и они, в свою очередь изучают теоретический материал с дальнейшей подготовкой выступлений [4, 5].

Стоит отметить, что организация учебно- воспитательного процесса со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья, требует наличие соответствующих компетенций и навыков преподавательского состава [4].

Ограничение двигательных и иных функций у студентов необходимо компенсировать подбором специальных средств, методов и приемов их применения [3].

К средствам АФК авторы относят физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы. Основным специфическим средством является физическое упражнение, с его помощью достигается направленное воздействие на занимающегося, а также решается ряд задач (коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные) [1, 4].

Физические упражнения положительно влияют на функциональные системы организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, а именно:

- 1) способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, повышают силу, тонус и эластичность мышц,
- 2) улучшают обмен веществ и крово- и лимфообращение,
- 3) благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга,
- 4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Для адаптивной физической культуры наиболее типичными принято считать следующие группы методов [1]:

- 1) методы формирования знаний,
- 2) методы обучения двигательным действиям,
- 3) методы развития физических качеств и способностей,
- 4) методы воспитания личности,
- 5) методы взаимодействия педагога и занимающихся.

Каждая группа вышеприведенных методов включает в себя различные методические приемы, которые отражают специфику каждого человека или группы лиц со сходными свойствами.

Наибольшая значимость в адаптивном физическом воспитании придается специально- методическим принципам [2].

Принцип диагностирования- учет особенностей основного дефекта, его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

Принцип коррекционно-развивающей, компенсаторной и профилактической направленности.

Также большое значение имеют общенаучные принципы: научности, наглядности, доступности, сознательности и активности.

Стоит отметить, разработка и содержание государственных программ по адаптивному физическому воспитанию осуществляется с учетом обще-методических и специально-методических принципов [1, 2].

В ходе исследования был проведен опрос студентов, обучающихся в ВУЗах г. Кирова, г. Перми, г. Чайковский, которые имеют отклонения в состоянии здоровья различной нозологии (нарушения зрения, нарушения слуха, поражение опорно- двигательного аппарата, суть которого заключалась в выявлении заинтересованности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в занятиях физическими упражнениями, а также определении уровня

проведения занятий по физической культуре по мнению респондентов (по 10-ти бальной шкале Лайкерта). Всего в опросе приняли участие 96 респондентов. Обработав результаты опроса, были получены следующие результаты [5]:

- Имеют интерес к занятиям по физической культуре- 78%;
- Не проявляют интерес к занятиям по физической культуре- 12%;
- Затруднялись ответить- 10%.

Относительно уровня проведения занятий по физической культуре ответы студентов оценивались по 10-ти бальной шкале. 1- самый низкий уровень, 10- самый высокий уровень.

Полученные результаты показали, что среднее значение уровня проведения занятий по физической культуре по мнению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья равно 4,8, что говорит о недостаточной удовлетворенности потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания в ВУЗе.

По данным ряда авторов, процесс по адаптивному физическому воспитанию в ВУЗе требует повышенного внимания со стороны педагогического состава, ведь занятия физическими упражнениями играют немаловажную роль в социальной адаптации студента с отклонениями в состоянии здоровья [4, 5].

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2005. 296 с.
2. Петьков В.А. Педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Педагогическое образование и наука. 2012. № 9. С.31-36.
3. Петьков В.А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. № 2(129). С. 67-71.

4. Суворова С.Н. Особенности проведения дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВГИИ. Владивосток: РИО ДВГИИ, 2017. 28 с.
5. Татарова Г.Г. Методология анализа данных в социологии. М.: NOTA BENE, 1999. 224 с.
6. Худоренко Е. А. Лица с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы образования и инклюзии // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 65–70.
7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.