

Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза

© 2022

Т.В. Кошкина, старший преподаватель
Марийский государственный университет, Йошкар-Ола (Россия)

Ключевые слова: физическое воспитание; адаптивная физическая культура; здоровьесбережение; студенты; ограниченные возможности здоровья.

Аннотация: Сложившаяся в нашей стране за последние десятилетия ситуация, связанная с ухудшением здоровья населения, с одной стороны, и с повсеместным внедрением инклюзивного обучения в образование – с другой, обусловила наличие в российских вузах большого количества студентов с ограниченными возможностями здоровья. Однако это не исключает необходимость получения ими полноценного и качественного физического воспитания, обеспечивающего поддержание и сохранение физического здоровья и гармоничное развитие физических качеств для поддержания умственной и физической работоспособности. Цель исследования – изучить влияние занятий адаптивной физической культурой у студентов с нарушениями здоровья на развитие мотивации к занятиям физической культурой и уровень их физической подготовленности. Рассмотрены возможности и необходимость внедрения в учебный процесс вуза занятий по адаптивной физической культуре для студентов с нарушениями здоровья. Проанализирован опыт российских вузов в данной сфере. Освещены основные проблемы и перспективы использования адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья. Приведены результаты педагогического эксперимента с использованием анкетирования студентов этой категории и тестирование их физических качеств. Установлено, что у студентов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой, зафиксирован рост мотивации к физкультуре и спорту, а также наблюдается положительная динамика развития их физической подготовленности.

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и поддержание здоровья граждан – важнейшая социальная задача современного общества. В большинстве современных публикаций по вопросам физического воспитания студентов отмечается, что занятия физической культурой способствуют снижению заболеваемости и повышают мотивацию к здоровому образу жизни [1–3]. Очевиден тот факт, что основным источником здоровьесбережения и обеспечения полноценной двигательной активности современных студентов являются занятия физической культурой и спортом. Задача педагогов в данном случае – организовать процесс физического воспитания. Тем не менее деятельность преподавателей физической культуры в отечественных вузах осложняется постоянным ростом количества студентов, имеющих проблемы со здоровьем и неспособных выдерживать физические нагрузки на занятиях, рассчитанных на здоровых людей [4–6]. В связи с этим студенты, имеющие временные или постоянные ограничения здоровья или инвалидность, выделяются в так называемую специальную медицинскую группу, в которой реализуются занятия адаптивной физической культурой (АФК).

В последние годы в России неуклонно растет количество студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе [7]. Наиболее часто среди студенческой молодежи встречаются лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ожирением, нарушениями зрения (чаще всего речь идет о миопии), заболеваниями сердечно-сосудистой системы и верхних дыхательных путей [8]. Во многом данный факт обусловлен низкой двигательной активностью подрастающего поколения, большим количеством времени, проводимым за компью-

тером, большой учебной нагрузкой, привычкой к пассивному образу жизни в целом [9; 10].

В последние годы разрабатываются и внедряются в образовательный процесс новые подходы к организации занятий адаптивной физической культурой в вузе:

- методика дифференцированного подхода в организации занятий АФК в вузах [4; 11];
- методика комплексно-комбинированных занятий физической культурой студентов в вузе [2];
- использование дистанционных технологий на занятиях АФК в вузе [12];
- применение модульного подхода в организации процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья [13].

Большое внимание в современных публикациях уделяется подготовке специалистов, способных грамотно и эффективно проводить занятия адаптивной физической культурой в вузе, что еще раз подчеркивает большую социальную значимость организации подобных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья [6; 14–16]. Благодаря занятиям АФК у студентов, имеющих нарушения здоровья, происходит улучшение физического и психологического состояния, реабилитация и адаптация в условиях вуза [17; 18]. При этом у студентов складывается осознанное отношение к собственному физическому состоянию как основе сохранения и поддержания здоровья и повышения качества жизни, развивается личность [19; 20]. Особая ценность занятий АФК для специальной медицинской группы заключается в том, что они позволяют обеспечить студентам с нарушениями здоровья оптимальный уровень физических нагрузок.

Тем не менее, как показывает обзор публикаций в научных изданиях за последние 5 лет, большинство

исследований фокусируются на методике организации занятий адаптивной физической культурой в вузе, ее роли в реабилитации и оздоровлении студентов, а также изучают вопрос подготовки специалистов по адаптивной физической культуре. При этом публикации в наиболее авторитетных научных изданиях практически не затрагивают проблемы отношения самих студентов с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивной физической культурой, их мотивации к данному виду физического воспитания.

Цель исследования – изучение влияния занятий адаптивной физической культурой на развитие у студентов с нарушениями здоровья мотивации к занятиям физической культурой и уровень их физической подготовленности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Порядок исследования

Исследование проводилось в 2021/2022 учебном году на базе Марийского государственного университета и было направлено на изучение роли адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза. В исследовании, проходившем в виде педагогического эксперимента, приняли участие студенты первого курса Марийского государственного университета, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Выборку составили 30 студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, из них 12 юношей и 18 девушек.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе были получены данные об исходном уровне мотивации к занятиям АФК и начальном уровне физической подготовленности студентов – участников исследования. Для изучения мотивации была использована специально разработанная нами анкета, содержащая вопросы о:

- желании студентов посещать занятия адаптивной физической культурой;
- роли полученных на занятиях знаний, умений и навыков в формировании осознанного отношения к здоровью;
- значении занятий для сохранения и укрепления здоровья;
- пользе АФК для развития самопроцессов.

Изучение уровня физической подготовленности участников исследования проводилось с помощью стандартных контрольных тестов:

- «Бег 100 м (сек.)»;
- «Подтягивания на высокой перекладине (раз)»;
- «Челночный бег 3×10 м (сек.)»;
- «Наклон из положения стоя (см)».

На формирующем этапе участники исследования прошли цикл занятий адаптивной физической культурой.

На контрольном этапе проводилось повторное анкетирование и тестирование уровня физической подготовленности студентов при помощи тех же самых оценочных средств.

Для оценки результатов проведенного эксперимента применялся метод статистического сравнения по *t*-критерию Стьюдента для связанных выборок.

Педагогические условия эксперимента

Занятия проводились дважды в неделю, длительность каждого составляла 1 час 30 минут. Перед занятиями были поставлены задачи:

- формирования осознанного отношения и мотивации к занятиям физической культурой;
- развития понимания роли физической культуры в сохранении и поддержании здоровья;
- повышения уровня физической подготовленности;
- расширения функциональных возможностей организма;
- повышения защитных сил организма;
- повышения уровня теоретических знаний о физической культуре, спорте, закаливании, здоровом образе жизни.

Занятия адаптивной физической культурой у студентов с нарушениями здоровья организационно не отличались от занятий студентов основной группы. Занятия имели ту же структуру, что и обычные занятия физической культурой, с тем различием, что при организации занятий АФК подготовительная часть занятия, как и заключительная, имели большую продолжительность, чем в основной группе. Физическая нагрузка в основной части занятия дозировалась с учетом: типа нарушений здоровья студентов; медицинских рекомендаций; методических рекомендаций по организации занятий адаптивной физической культурой, изложенных в требованиях образовательных стандартов.

Для того чтобы достичь наилучших результатов, соблюдались следующие условия:

- конкретизация целей занятий АФК (поддержание физического и психологического здоровья студентов);
- ограничение физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья студентов;
- осуществление постоянного врачебно-педагогического наблюдения за занимающимися;
- исключение из занятий физических упражнений, которые потенциально могут нанести вред студентам, имеющим проблемы со здоровьем (упражнения с отягощениями, с задержкой дыхания, требующие длительного статического напряжения и т. п.);
- основу содержания занятий составляли упражнения корректирующей и релаксационной направленности.

Помимо этого, студенты с нарушениями здоровья получали рекомендации квалифицированных специалистов – преподавателей физической культуры относительно организации двигательной активности, физкультурно-спортивных занятий во внеучебное время, а также имеющихся в вузе возможностей по организации внеучебных физкультурно-спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, участия студентов в спортивно-массовой работе вуза. Преподаватели сформулировали для занимающихся АФК студентов рекомендации, касающиеся упражнений утренней гигиенической гимнастики, организации пеших прогулок, правильного закаливания и пр.

Основными упражнениями, включенными в занятия адаптивной физической культурой, стали: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега, упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие

укреплению мышц живота и туловища, упражнения для формирования правильной осанки. Порядка 20 % времени учебного занятия было посвящено проведению подвижных спортивных или интеллектуальных игр, что явилось хорошим стимулом для развития мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, совершенствования координационных способностей, улучшения эмоционального фона занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

У студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, был зафиксирован рост мотивации к занятиям адаптивной физической культурой. В частности, как показал анализ анкет, за время педагогического эксперимента количество положительных ответов, касающихся желания посещать физкультурно-спортивные занятия, выросло на 35 %. 60 % участников исследования отметили, что знания и опыт, полученные на занятиях АФК, позволили более осознанно относиться к своему здоровью, а 70 % опрошенных подтвердили, что узнали новые для себя приемы релаксации и саморегуляции. В конце эксперимента все его участники отметили значимость занятий адаптивной физической культурой для сохранения собственного здоровья.

При помощи тестов, оценивающих уровень развития основных физических качеств как показателей физической подготовленности, была определена динамика физической подготовленности студентов специальной медицинской группы, занимающихся адаптивной физической культурой.

Динамика скоростных и силовых способностей, изученных при помощи проведения в начале и конце эксперимента тестов «Бег 100 м (сек.)» и «Подтягивания на высокой перекладине (раз)», оказалась не столь высока, как ожидалось (0,05 сек. и 1,8 раз в среднем по группе соответственно) в силу ограничения использования на занятиях силовых упражнений и упражнений, выполняемых на скорость. В то же время показатели гибкости и координационных способностей, измеренные при помощи тестов «Наклон вперед из положения стоя (см)» и «Челночный бег 3×10 м (сек.)» к окончанию педагогического эксперимента показали статистически достоверный рост.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Был зафиксирован рост мотивации студентов, занимающихся по состоянию здоровья в специальной медицинской группе, к занятиям адаптивной физической культурой, и формирование у них осознанного отношения к физкультурным занятиям как фактору здоровьесбережения. Полученный результат согласуется с работами других отечественных исследователей, изучающих данную проблему [18–20]. Наблюдался рост уровня физической подготовленности участвовавших в эксперименте студентов.

Это, на наш взгляд, указывает на необходимость включения в практику работы вузов занятий адаптивной физической культурой и постоянного их совершенствования для студентов с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью. При

этом повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой должно формироваться из действия следующих факторов:

- наличия постоянного медико-педагогического мониторинга состояния здоровья студентов;
- разработки и внедрения в практику занятий АФК специальных физических упражнений и оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию соматических нарушений;
- создания организационно-педагогических условий, которые будут формировать у студентов специальной медицинской группы стойкую мотивацию и привычку вести здоровый образ жизни;
- использования на занятиях индивидуально-личностного и дифференцированного подхода, учитывающего состояние здоровья и психофизические особенности студентов;
- использования в учебном процессе образовательных технологий, обеспечивающих действие принципов доступности, вариативности, учета индивидуального потенциала обучающихся и пр.;
- формирования у студентов стремления к самореализации и самоактуализации, развития у них стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости.

ВЫВОДЫ

Благодаря занятиям адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе увеличилось количество студентов, мотивированных к физкультурно-спортивным занятиям и осознающих роль занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья.

Занятия адаптивной физической культурой способствуют повышению уровня физической подготовленности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Малыгин М.А., Марандыкина О.В. Методика дифференцированного подхода в организации занятий адаптивной физической культурой в вузе // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2019. № 3/4. С. 43–45.
2. Новичихина Е.В., Ульянова Н.А. Новые направления в работе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная) для студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. С. 98–106.
3. Парыгина О.В. Адаптивная физическая культура в техническом вузе // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2019. № 1. С. 37–39.
4. Панкратович Т.М., Голикова Е.М., Тиссен П.П. Технологические особенности построения индивидуальных траекторий в образовательном пространстве вуза средствами адаптивной физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 60–62.
5. Салопин О.М., Кашпарова Ю.А. Организация обучения физической культуре лиц с ОВЗ в современном вузе // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 2. С. 105–108.

6. Манойлов А.А. Динамика показателей профессиональной направленности личности студентов направления «Адаптивная физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5. С. 98–102.
7. Рябцев С.М., Гончарова М.С. Модель формирования профессионально значимых физических качеств студентов с сенсорными нарушениями в процессе адаптивного физического воспитания в вузе // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 8. С. 80–86.
8. Кобелев С.Ю. Формирование готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре в условиях педагогического вуза // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. 2021. Т. 60. № 1. С. 102–105.
9. Савельева О.В., Сергеева А.Э., Каримова С.В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2. С. 56–58.
10. Тихонова Э.И., Абзалова С.В. Проблемы и перспективы преподавания адаптивной физической культуры в вузе // Вопросы педагогики. 2021. № 2-2. С. 200–203.
11. Эльгайтаров А.А., Енокаева С.С., Батчаева К.Х.-Д., Петков В.А. Принципы проектирования и условия реализации образовательных технологий в адаптивной физической культуре студентов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10. С. 386–389.
12. Гулина Е.Ю. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья в вузах культуры и искусств // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2017. № 1. С. 151–155.
13. Захарова Л.В., Московченко О.Н., Солимене У., Третьякова Н.В., Банникова Н.В., Люлина Н.В., Катцин О.А. Организация процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе модульного подхода // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 7. С. 148–175.
14. Власова В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4. С. 207–215.
15. Иванова В.Н., Просекова Т.С., Шарапова С.В., Шарапова О.А., Зюзина Е.А. Специфика преподавания адаптивной физической культуры в учебных заведениях // Философские, социологические и психолого-педагогические науки современного образования. 2019. № 1. С. 249–252.
16. Паршина (Маринкина) Н.А. Подготовка студентов педагогического вуза к реализации технологий адаптивной физической культуры в дополнительном профессиональном образовании // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-5. С. 259–265.
17. Прохоруков О.Ю. Инновационные направления подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в контексте индивидуализации образования // Сибирский педагогический журнал. 2010. № 10. С. 274–279.
18. Гибадуллин И.Г., Нюняев И.В. Показатели физических и психологических резервов организма студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 1. С. 37–41.
19. Московиченко О.Н., Катцин О.А., Шубин Д.А., Иванова Т.С. Индивидуально-дифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 1. Номер статьи 19.
20. Новичихина Е.В. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1. С. 113–126.

REFERENCES

1. Malygin M.A., Marandykina O.V. Methodology of the differentiated approach in the organization of adaptive physical culture classes at the university. *Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskiy sport*, 2019, no. 3/4, pp. 43–45.
2. Novichikhina E.V., Ulyanova N.A. The new directions in work on discipline “Physical culture and sport” (elective) for students of special medical group. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2019, no. 1, pp. 98–106.
3. Parygina O.V. Adaptive physical culture in technical universities. *Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskiy sport*, 2019, no. 1, pp. 37–39.
4. Pankratovich T.M., Golikova E.M., Tissen P.P. Adaptive physical education tools applicable in individual academic education trajectory design technologies. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2017, no. 1, pp. 60–62.
5. Salopin O.M., Kashparova Yu.A. Organization of physical culture training for people with disabilities in a modern university. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokikh tekhnologiy*, 2020, no. 2, pp. 105–108.
6. Manoylov A.A. Dynamics of the indicators of professional orientation of the students personality of the specialization “Adaptive physical education”. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2014, no. 5, pp. 98–102.
7. Ryabtsev S.M., Goncharova M.S. Model of profession-related physical qualities of students with sensory impairment in the adapted physical education at a university. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, 2019, no. 8, pp. 80–86.
8. Kobleev S.Yu. Formation of the readiness of future specialists in adaptive physical culture in the conditions of a pedagogical university. *Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya 2. Fizicheskoe vospitanie i sport*, 2021, vol. 60, no. 1, pp. 102–105.
9. Saveleva O.V., Sergeeva A.E., Karimova S.V. Activity of adaptive physical culture at the modern stage of stu-

- dying in higher education institution. *OlymPlus. Gumanitarnaya versiya*, 2020, no. 2, pp. 56–58.
10. Tikhonova E.I., Abzalova S.V. Problems and prospects of teaching adaptive physical culture at the university. *Voprosy pedagogiki*, 2021, no. 2-2, pp. 200–203.
 11. Elgaytarov A.A., Enokaeva S.S., Batchaeva K.Kh.-D., Petkov V.A. Principles of designing and conditions of implementation of learning technologies in adaptive physical education of students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 10, pp. 386–389.
 12. Gulina E.Yu. The role of adaptive physical training in the rehabilitation of students with disabilities in health in university's cultures and arts. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv*, 2017, no. 1, pp. 151–155.
 13. Zakharova L.V., Moskovchenko O.N., Solimene U., Tretyakova N.V., Bannikova N.V., Lyulina N.V., Kattsin O.A. Organisation of physical education in universities for students with disabilities: modular approach. *Obrazovanie i nauka*, 2020, vol. 22, no. 7, pp. 148–175.
 14. Vlasova V.P. Physical rehabilitation of students with disabilities of health and disabled in the conditions of the pedagogical university. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 2018, no. 4, pp. 207–215.
 15. Ivanova V.N., Proseкова T.S., Sharapova S.V., Sharapova O.A., Zyuzina E.A. Specifics of teaching adaptive physical culture in educational institutions. *Filosofskie, sotsiologicheskie i psikhologo-pedagogicheskie nauki sovremennogo obrazovaniya*, 2019, no. 1, pp. 249–252.
 16. Parshina (Marinkina) N.A. Preparation of students of a pedagogical higher educational institution for the implementation of adaptive physical culture technologies in additional professional education. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2017, no. 57-5, pp. 259–265.
 17. Prokhorukov O.Yu. Innovative training areas on adaptive physical education in the context of education individualization. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*, 2010, no. 10, pp. 274–279.
 18. Gibadullin I.G., Nyunyaev I.V. The indices of physical and psychological reserves of students' organism. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, 2015, vol. 10, no. 1, pp. 37–41.
 19. Moskovichenko O.N., Kattsin O.A., Shubin D.A., Ivanova T.S. Individually differentiated approach to physical activity of students based on psychophysiological adaptation. *Sovremennye voprosy biomeditsiny*, 2022, vol. 6, no. 1, article number 19.
 20. Novichikhina E.V. Efficiency of practical studies of physical culture with students with restricted health in the in the framework of the discipline "Elective discipline by physical culture and sports". *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta*, 2019, no. 1, pp. 113–126.

The role of adaptive physical culture in the organization of physical education of university students

© 2022

T.V. Koshkina, senior lecturer
Mari State University, Yoshkar-Ola (Russia)

Keywords: physical education; adaptive physical culture; health care; students; health limitations.

Abstract: The situation, which developed in our country in recent decades and associated with the deterioration of public health on the one hand, and with the widespread introduction of inclusive learning in education, on the other hand, led to the presence of a large number of students with disabilities in Russian universities. Nevertheless, this does not exclude the need to cover such students with full-fledged and high-quality physical education, which ensures the maintenance and preservation of their physical health and harmonious development of their physical qualities in maintaining mental and physical performance. The research aims to study the impact of adaptive physical training classes on the development of motivation for physical culture classes and the level of physical fitness of students with health disorders. The paper considers the possibilities and the need to introduce adaptive physical culture classes for students with health disorders into the university educational process. The author analyzes the experience of Russian universities in this field. The study covers the main problems and the prospects of using adaptive physical training when organizing physical education for university students with health limitations. The paper presents the results of a pedagogical experiment using a survey of such students and testing their physical qualities. The study identified that students with health limitations engaged in adaptive physical culture at the university demonstrated an increased motivation for physical education and sports and positive dynamics in the development of their physical fitness.