

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*В статье представлено обоснование физкультурно-спортивного сопровождения обучения в ВУЗе студентов с ограниченными возможностями здоровья. В эксперименте принимали участие студенты с нозологиями: зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и ДЦП, с соматическими заболеваниями и с сахарным диабетом. Обоснованы организационно-методические аспекты физического воспитания и спорта студентов с разными нозологиями. Показана эффективность новой технологии физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом процессе ВУЗа.*

**Ключевые слова и фразы:** студент с ограниченными возможностями здоровья, нозология, физкультура, спорт, физкультурно-спортивное сопровождение.

**Постановка проблемы. Анализ последних источников и публикаций.** В настоящее время проводится большое количество научных исследований, посвященных вопросам совершенствования физического воспитания студентов ВУЗов [1-5]. При этом авторы подчеркивают, что первоочередным заданием физического воспитания студентов является оздоровительная направленность занятий, проводимых в условиях рационального дозирования нагрузки, соответствующей индивидуальным показателям физического состояния.

Однако в научных исследованиях не затрагиваются вопросы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья (студентов-инвалидов).

Достижение физического совершенства человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. На жаль, еще сегодня физическое воспитание студенческой молодежи далеко от совершенства, а система физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и вовсе не разработана.

Многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, не сформированность мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития. Для людей с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным.

В настоящее время обучение молодежи с особыми потребностями в ВУЗах является одним из путей их интеграции в социум. Однако качественное обучение молодежи с разными нозологиями зависит не только от внедрения современных технологий в учебный процесс ВУЗа, но и от окружающей среды, в которой студенты с ограниченными возможностями здоровья чувствовали себя комфортно [1-5].

В первом в Украине ВУЗе "Открытый международный университет развития человека "Украина" (Университет "Украина") сформирована интегрированная студенческая среда, целью которой является обеспечение равного доступа к качественному обучению всех членов общества, в частности, людям с инвалидностью.

Конкретные шаги Университета "Украина" способствуют социализации личности с ограниченными возможностями здоровья, направлены на улучшение качества жизни, наполнения ее новым содержанием, эмоциями, которые обуславливают равноценное общение, обучение, развлечения, отдых и другие формы нормального существования.

Отсутствие двигательного опыта, инертность характера и поведения, отсутствие воли, некоммуникабельность, неуверенность в успехе, отсутствие семейных традиций, отсутствие специальных знаний, необходимой информации, специальной литературы, физкультурно-оздоровительных программ и рекомендаций, отсутствие места занятий и т.п. – эти проблемы еще существуют у студентов с разными нозологиями, и в то же время следует признать, что физическое воспитание и спортивная деятельность представляют собой уникальные формы интеграции, которых нет ни в одном виде деятельности людей с инвалидностью и преодолеть эти проблемы можно средствами физического воспитания и спорта.

В Университете "Украина" вместе с филиалами в разных регионах страны обучается около 45 тыс. студентов, из них – 1835 – студенты с особыми потребностями, что составляет 4.5% от общего числа молодежи ВУЗа. В базовой структуре Университета "Украина" (г. Киев) общее количество студентов составляет 10110 человек, из них 1134 – студенты с нозологиями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата (ОДА) и последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), с соматическими заболеваниями (СЗ) и с сахарным диабетом (СД), имеющих 2 и 3 группы инвалидности [3, 5].

В статье представлен фрагмент научных исследований автора, посвященный проблеме физического воспитания и спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья в современном ВУЗе.

Педагогические исследования проводились в Университете "Украина" и в его филиалах (16 филиалов в разных регионах Украины) на протяжении 2004-2013 гг.

**Цель исследования** – оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья в период их пребывания в ВУЗе.

В работе использовались общеизвестные методы исследований, а также личностный и деятельный подход к физическому воспитанию студентов с разными нозологиями (зрения, слуха, ОДА и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и больных сахарным диабетом, имеющих 2 и 3 группы инвалидности), обеспечение тесной связи процессов воспитания личностного и физического развития.

**Результаты исследования.** Организационно-методическую основу физического воспитания студентов с разными нозологиями, которая обеспечивает физическое развитие и подготовленность к активной жизнедеятельности и продуктивной работе составляет: **теоретическая, методическая и практическая подготовка**, которая базируется на содержании учебных (обязательных и факультативных) и внеучебных занятий общекондиционного, профессионально-прикладного, психофизического развития, спортивной тренировки, физической реабилитации, физических упражнений в режиме дня. **Дидактическое наполнение** занятий предусматривает использование средств и методов физкультурного образования, физического воспитания и популярных среди студентов с разными нозологиями систем физических упражнений и отдельных видов спорта: плавания, аквааэробики, легкой атлетики, гимнастики, аэробики, спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса; использование **комплекса методов мотивации** студентов к регулярным занятиям физического воспитания, **семестрового зачета**, пропаганды физической культуры и спорта, регулярной диагностики физического состояния, ежегодного тестирования физической подготовленности, участия в соревнованиях и т.п.

Научно-методические аспекты физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе способствуют объединению двух, основных, составляющих:

1) научно-педагогических положений, направленных на разработку и совершенствование методики построения физкультурно-оздоровительного и спортивного процесса студентов с разными нозологиями в ВУЗе;

2) использование средств физического воспитания и спортивной деятельности в оздоровительных целях в течение всего периода обучения в ВУЗе и в последующей профессиональной деятельности.

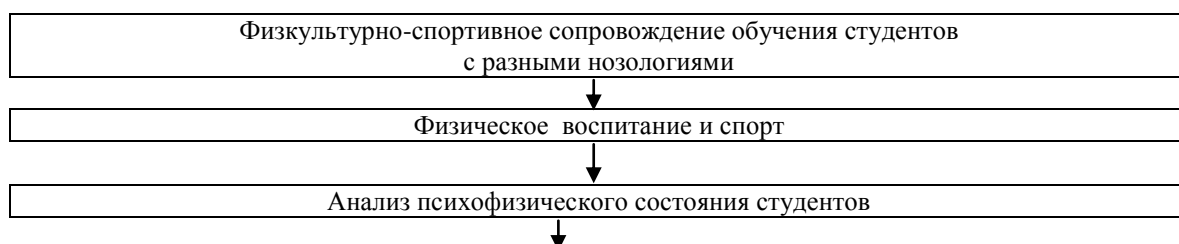
Разработанный и используемый в учебном процессе по физическому воспитанию алгоритм действий представляет собой пошаговую организационно-методическую структуру взаимосвязанных разделов, позволяющую объединить теоретическую, научно-методическую и практическую подготовку на основании оперативной информации о психофизическом состоянии студентов с ограниченными возможностями здоровья (рис. 1).



**Рис. 1. Основные направления физкультурно-спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья**

*Шаг первый.* Психофизическая характеристика студентов с разными нозологиями (рис. 2). Решаемые задачи: определить: уровни здоровья, физического развития, физической работоспособности и подготовленности; составляющие структуры личности студента с ограниченными возможностями здоровья.

Проводится обследование: уровня физического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко); уровня физического развития (рост, масса тела, обхват грудной клетки, жизненная емкость легких, задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе, сила кисти, частота сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое и диастолическое), время простой и сложной зрительно-моторной реакции); уровня физической работоспособности (индекс пропорциональности грудной клетки, индекс массы тела, силовой индекс, жизненный индекс, проба Руфье); уровня физической подготовленности (расчет индивидуальной оценки спортивно-педагогического тестирования); составляющие структуры личности: типологические особенности нервной системы, самооценка, достижение цели. Анализ полученных данных.





**Рис. 2. Организационно-методическая структура физкультурно-спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья**

**Примечание:** СП\* – спортивная подготовка. СУНП "Олимпия"\* – студенческое учебно-научное подразделение "Олимпия"

Завершается этот шаг формированием групп студентов по уровню психофизического состояния и физической подготовленности: – занятия в группах ОФП и оздоровительного плавания; занятия в спортивных секциях: аэробики, аквааэробики, атлетической гимнастики, армспорта, баскетбола, волейбола, борьбы, боевого гопака, легкой атлетики, настольного тенниса, футбола, шахмат и шашек; занятия в системе "Инваспорт".

Студенты, занимающиеся спортом в системе "Инваспорт" освобождались от обязательного посещения занятий физического воспитания, но принимали активное участие в соревнованиях за свой ВУЗ.

*Шаг второй.* Дифференциация средств и методов физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья. Решаемые задачи: систематизировать эффективные средства и методы физического воспитания с учетом их влияния на состояние здоровья студентов с разными нозологиями. Проводится выявление групп эффективных физических упражнений и их комплексов с учетом особенностей здоровья студентов.

*Обоснование объема и интенсивности нагрузки на занятиях физического воспитания.* Завершается шаг построением моделей занятий физического воспитания, направленных на обучение двигательным действиям, формирование основных двигательных умений и навыков; повышение двигательной активности; устранение функциональных нарушений в физическом развитии (на сколько это возможно); ликвидация остаточных явлений после заболеваний; повышение умственной работоспособности и т.п.

*Следующий шаг* – оперативная оценка физической работоспособности студентов с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физического воспитания. Решаемые задачи: разработка комплекса показателей для оперативной оценки физической работоспособности студентов с разными нозологиями. Проводится обследование психомоторики студентов, самочувствия, настроения, активности. Накапливается оперативная информация о состоянии здоровья и физической работоспособности студентов с нарушениями зрения, слуха, ОДА и ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет.

*Четвертый шаг* – вариативные программы физического воспитания. Решаемые задачи: определить уровень физической подготовленности студентов с разными нозологиями; обосновать содержание занятий различной преимущественной направленности. Проводится оперативное обследование физического развития и физической подготовленности студентов и обоснование методических указаний/рекомендаций к программам занятий.

Разрабатываются программы занятий различной преимущественной направленности для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

- с низким уровнем физической подготовленности;
- со средним уровнем физической подготовленности;
- с высоким уровнем физической подготовленности (для своего класса нозологии).

*Пятый шаг* – практические занятия физического воспитания. Решаемые задачи: содействовать улучшению показателей физической подготовленности и возможности реализовать ее в повседневной жизни. Педагогические наблюдения за выполнением разнообразных физических упражнений и их комплексов с учетом оперативного состояния здоровья студентов разными нозологиями. Ожидаемый

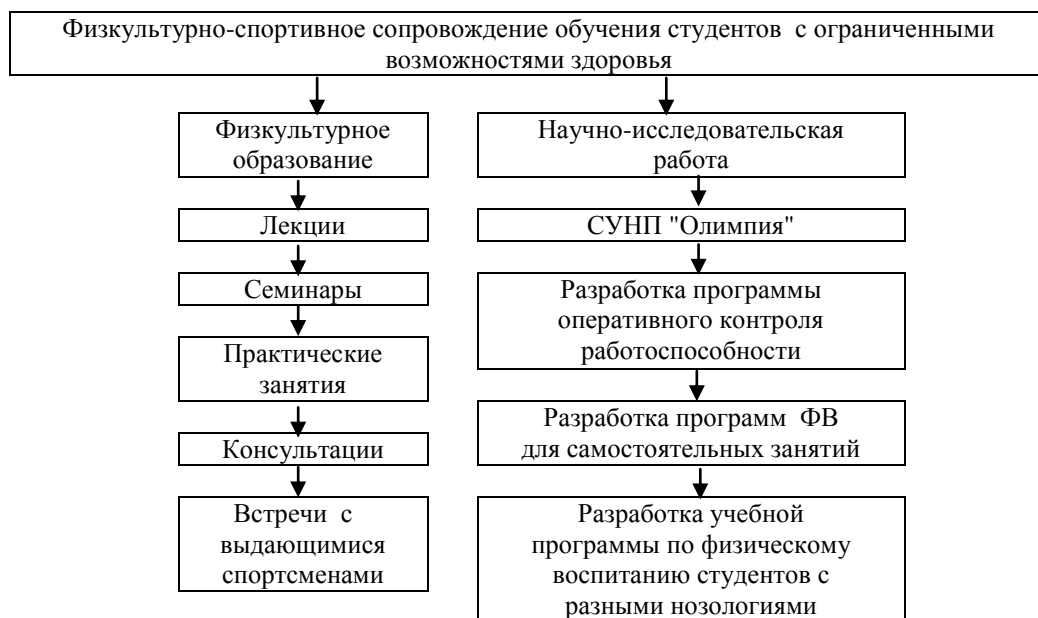
результат: улучшение здоровья, развитие компенсаторных функций, повышение физической и умственной работоспособности и т.п.

*Следующий шаг* – отбор студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и участие в соревнованиях – между факультетами, институтами, филиалами Университета "Украина", во Всеукраинских спортивных играх студентов-инвалидов. Решаемые задачи: содействовать развитию Паралимпийских и Дефлимпийских видов спорта в Университете "Украина". Предоставление возможности заниматься Паралимпийскими и Дефлимпийскими видами спорта весь период обучения в ВУЗе в тесном сотрудничестве с "Инваспортом" Украины. Ожидаемый результат: участие в соревнованиях разного уровня.

*Седьмой шаг* – этапное психофизическое и медицинское обследование здоровья и состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья. Решаемые задачи: всестороннее обследование физического состояния студентов с разными нозологиями. Проведение психофизического и медицинского обследования состояния здоровья и физической подготовленности студентов с нарушениями зрения, слуха, ОДА и ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет с привлечением конкретных специалистов (врачей, психологов). Ожидаемые результаты: объективная информация о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

*Следующий шаг* – коррекция программ занятий преимущественной направленности. Решаемые задачи: выявить динамику показателей физического здоровья, физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности и психического состояния, двигательной активности студентов с разными нозологиями. Сравнение динамики изучаемых показателей на протяжении всего периода обучения студентов в ВУЗе. Разработана и апробирована учебная программа "Физическое воспитание" для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Раздел – физкультурное образование (рис. 3).



**Рис. 3. Теоретическая и научно-исследовательская подготовка в системе физкультурно-спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Решаемые задачи: сформировать систему знаний о физической культуре и спорте на лекциях, семинарских и практических занятиях, консультациях.

Тематика занятий соответствовала интересам студенческой молодежи с разными нозологиями: роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи; средства и методы физического воспитания; методы развития физических качеств; методы обучения двигательным действиям; адаптивное физическое воспитание и спорт; физическое воспитание и спорт при различных заболеваниях и травмах и другие популярные темы.

Раздел – научная работа студентов через СУНП "Олимпия" – студенческое учебно-научное подразделение "Олимпия".

*Шаг первый* – СУНП "Олимпия" (рис. 3). Решаемые задачи: сформировать СУНП "Олимпия" из числа наиболее авангардной молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Действия: пропагандировать и объяснять основные направления деятельности и формы СУНП. Ожидаемый результат: создание СУНП "Олимпия" в соответствии с Положением, утвержденным Президентом Университета "Украина".

*Шаг второй* – оперативный контроль психофизического состояния студентов с разными нозологиями. Действия: тестирование психофизического состояния на занятиях физического воспитания и спортивной тренировки. Результат: информация об оперативном состоянии здоровья и

предрасположенности студентов к занятиям различной преимущественной направленности. Выбор конкретной модели занятия.

*Шаг третий* – разработка индивидуальных карт-схем физической работоспособности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

*Шаг четвертый* – разработка индивидуальных программ физического воспитания и спортивной тренировки для самостоятельных занятий студентов с разными нозологиями.

Студенты под руководством преподавателей кафедры овладевают знаниями и умениями проведения научных исследований, выступают на научных конференциях. Участвуют в разработке индивидуальных карт-схем занятий физического воспитания, программ занятий для самостоятельной работы студентов с разными нозологиями. Внимание акцентировано на глубоком изучении влияния физических упражнений на конкретную нозологию и разработку рекомендаций по улучшению состояния на основании собственных ощущений. Такой подход наиболее интересен студентам с ограниченными возможностями здоровья.

Рекомендуемая технология физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья представляет собой целенаправленный педагогический процесс физического воспитания и спортивной деятельности, включающий в себя эффективные средства, методы и методические приемы, адаптированные к нозологиям студентов с особыми потребностями и ее влияние на их уровень здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние на протяжении всего периода обучения в ВУЗе в единстве образовательной и воспитательной целей и способствующей развитию профессиональных умений и навыков.

Результаты наших исследований показывают, что оптимизация двигательной активности студентов с разными нозологиями представляет собою сложный разносторонний процесс, где действуют закономерности как общего, но значительно больше, специального характера. Этот процесс осуществляли на основе конкретных принципов, правил, научных и методических положений физической культуры.

Физкультурно-оздоровительное и спортивное сопровождение обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья приводит к повышению уровня здоровья, познанию возможностей собственного организма, формированию стойкой мотивации и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями разной направленности, привлечению к здоровому образу жизни, подготовке к разным условиям жизнедеятельности, соответствию требованиям квалификационной характеристике избранной профессии, содействию в самоопределении, самореализации как в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, так и в профессии.

Разработанное нами физкультурно-оздоровительное и спортивное сопровождение обучения имеет ряд преимуществ: оно не только в полной мере учитывает ранее выполненные учеными фрагментарные данные относительно физического развития молодежи с ограниченными возможностями здоровья, но и адаптировано к особенностям психофизического состояния студентов с нозологиями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет и существующей в Украине нормативной базы, отталкиваясь от которой сформировали направленность и содержание новой технологии физического воспитания и спорта студентов с разными нозологиями в ВУЗе [3, с. 215].

## **Выводы**

Результаты исследований показали, что разработанные организационно-методические аспекты оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов с разными нозологиями указывают на три основные составляющие педагогического процесса по физическому воспитанию: физкультурное образование (теоретический аспект), физическое воспитание и спорт (практический аспект) и научная работа студентов (теоретико-практический аспект), имеющие свое экспериментально обоснованное дидактическое содержание.

Используя эту модель физкультурно-оздоровительного и спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья наблюдаем их полную интеграцию в студенческую среду, где они чувствуют себя более комфортно, чем в среде себе подобных, то есть морально выравниваются. У студентов меняется отношение к самому себе, проявляющееся в адекватном восприятии, нахождении маскировки инвалидности, борьбы с нею, самопрезентации.

## **Использованные источники**

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Адирхаєв С.Г. Особливості відношення до занять фізичного виховання студентів з особливими потребами в інтегрованому студентському середовищі / С.Г. Адирхаєв // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, Черніг.НПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2011. Вип. 91. – Т. 1. – С. 15-19.

3. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. – К.: Університет "Україна", 2013. – 381 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов // С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – Ч.1. – С. 11-17.
5. Таланчук П.М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі / П.М. Таланчук, К.О. Кольченко, Г.Ф. Нікуліна. – К.: ВГСПО "НАІ України", 2004. – 130 с

Nosko N., Adyrkhayev S.

#### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH DISABILITIES

*The article presents the rationale for physical education and sports training in support of university students with disabilities. In the experiment, was attended by students from nosologies: sight, hearing, musculoskeletal system, and cerebral palsy, with somatic diseases and diabetes. Proved organizational and methodological aspects of physical education and sports students with different nosologies. The efficiency of the new technology of physical education of students with disabilities in the pedagogical process of the university.*

**Key words:** a student with disabilities, nosology, physical education, sports, athletic and sports score.

*Стаття надійшла до редакції 16.09.2014 р.*