

Библиографический список:

1. *Гринин, А.В.* Принципы формирования здорового образа жизни человека / А.В. Гринин // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования . 2019. №10. С. 280-283.
2. *Здоровый образ жизни* / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына и др. Москва: МПГУ, 2012. 86 с.
3. *Лемякина, Е.Е.* Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Е.Е. Лемякина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. Томск: Томский государственный университет, 2018. С. 59-60.
4. *Ситникова, М.И.* Физическая культура и спорт в режиме учебного и свободного времени студентов // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета / Ответственный редактор Погоньшев Д.А.: Нижневартковский государственный университет, 2019. С. 145-147.

УДК 373.1

Бабкина Е.А., Веденина О.А.
Babkina E.A., Vedenina O. A.

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

*Russian state vocational pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia
vo_74@mail.ru*

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты самостоятельных занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями. В исследовании содержатся рекомендации по выбору средств и методов, которые могут использоваться в рамках самостоятельных занятий, а также проведению подобных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Abstract. This article discusses the main aspects of independent physical education for students with disabilities. The study contains recommendations on the choice of means and methods that can be used as part of independent studies, as well as conducting such classes for people with disabilities.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, студенты с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура.

Keywords: independent studies, students with disabilities, physical education.

В последнее время и в Российской Федерации, и в большинстве европейских государств насущной социальной проблемой является серьезный рост числа студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и студентов-инвалидов. Обычно под термином «лица с ограниченными возможностями здоровья» в образовательном аспекте подразумеваются люди, имеющие определенные физические и (или) психические недостатки, которые

создают препятствия для успешного освоения образовательных программ без создания особых специальных условий.

Более того, в настоящее время также существует тенденция к уменьшению двигательной активности у студентов с ОВЗ. При этом именно студенческий возраст представляет собой для человека значимый период формирования как личности, так и физических основ здоровья. Логично, что в этой связи в качестве существенного аспекта обучения физической культуре в современной образовательной организации высшего образования должен рассматриваться вопрос о надлежащей организации занятий физической культурой для студентов с ОВЗ.

Следует отметить, что традиционные варианты реализации вузовской программы по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья не способны привести к полноценному формированию психомоторных кондиций этих обучающихся, сформировать их готовность к здоровьесберегающей деятельности, в связи с чем особую роль должны играть самостоятельные занятия. Как показывают проведенные исследования, серьезный интерес к данному виду деятельности возникает, а потом развивается и закрепляется именно во время учебного процесса на занятиях физической культурой, в дальнейшем перерастая в самостоятельную работу.

В свою очередь, самостоятельные занятия физическими упражнениями – это специально организованный процесс. Такие занятия помогают формированию сознательного отношения студентов с ОВЗ к занятиям физической культурой и к развитию физических качеств. При этом должны решаться и индивидуальные задачи путем выполнения специальных комплексов упражнений с учетом профиля заболевания.

Однако при самостоятельных занятиях у многих даже здоровых людей возникают какие-либо проблемы, не говоря уже о том, что большинству не удается достигнуть значительных стабильных результатов, поэтому исследование темы настоящей работы представляется крайне актуальным и важным.

Целью данной работы является всестороннее рассмотрение различных аспектов самостоятельных занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

- проанализировать возможности использования самостоятельных занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями;
- рассмотреть современные средства и методы, которые можно использовать в рамках самостоятельных занятий физической культурой у студентов с ограниченными возможностями;
- выявить актуальные проблемы и пути их решения в рамках темы настоящего исследования.

Прежде всего, стоит отметить, что многие исследователи, в частности С.Д. Шевченко, полагают, что обучение студентов с ОВЗ основам планирования самостоятельных занятий в рамках индивидуального режима позволяет им самостоятельно использовать методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, а применение методов оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся в процессе занятий физической культурой дает возможность самостоятельно контролировать этот процесс.

Естественно, планирование самостоятельных занятий физической культурой у студентов с ограниченными возможностями должно осуществляться на основе анализа индиви-

дуального набора противопоказаний и рекомендаций в отношении определённых упражнений или даже видов спорта.

Как известно, самостоятельные занятия физической культурой у студентов с ограниченными возможностями встроены, как правило, в режим дня, они включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания. Однако данный список не исчерпывает всех современных форм и средств физической культуры, которые могут использоваться студентами с ограниченными возможностями в рамках самостоятельной работы.

Так, в настоящее время в работе со студентами с ОВЗ, в том числе с имеющими нарушения скелетно-мышечного аппарата, иностранные специалисты пристальное внимание уделяют методам силовой тренировки, особенно выделяя метод круговой тренировки, оказывающий комплексное воздействие на разные группы мышц. Как правило, рекомендуемые многими отечественными специалистами, в частности В.В. Дорошенко, комплексы физических упражнений должны выполняться только в положении лежа, сидя и держась за гимнастическую стенку. Однако современные зарубежные специалисты для коррекции физических нарушений, предлагают практиковать и упражнения с отягощением, выполняемые со штангой либо же с гантелями в положении лёжа на атлетической скамье. Также представляется важным отметить, что в рамках подобных занятий особая роль состоит в осуществлении самоконтроля, который реализуется через отслеживание функционального состояния: частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления.

Кроме того, зарубежные специалисты также рекомендуют в рамках самостоятельной работы использовать элементы китайской гимнастики тайцзицюань. Данная гимнастика имеет оздоровительный эффект, оказывает положительное влияние на развитие физических качеств, координацию движений и улучшает общее психологическое состояние. Также они отмечают и древнюю китайскую гимнастику ушу, которая является многогранным средством физической культуры, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Применение данной гимнастики позволяет эффективно развивать такие качества, как сила, гибкость, координация движений, выносливость, концентрация внимания.

Могут широко использоваться в рамках самостоятельных занятий физической культурой у студентов с ограниченными возможностями и различные фитнес-программы. При условии постоянных фитнес-тренировок повышаются координационные способности и возможности опорно-двигательного аппарата, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая система, производится контроль и поддержка веса, улучшается осанка. Особое внимание исследователи рекомендуют обратить на пилатес, который рассматривается как определенный вид гимнастики, не имеющий ограничений по полу, возрасту и уровню физической подготовки.

Пилатес предполагает безостановочное выполнение комплекса гимнастических упражнений в медленном темпе. Также для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем специалисты рекомендуют дополнять подобные занятия и использовать возможности степ-тренажёра, а также лыжного тренажёра.

Однако здесь представляется важным отметить, что основные причины низкого уровня распространения самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов с ограниченными возможностями состоят в практическом отсутствии специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, а также в недостатке оборудования и инвентаря. Кроме того, стоит отметить неразвитость сети физкультурно-

спортивных клубов, а также детско-юношеских спортивных школ и отделений для лиц с ограниченными возможностями, при этом создание единой системы организации физкультурно-спортивной деятельности поможет решить данную проблему на всех уровнях.

Так, по нашему мнению, для студентов с ограниченными способностями, обучающихся в вузах, должны создаваться залы лечебной физической культуры для самостоятельных занятий, оснащённые должного рода оборудованием для физической реабилитации, а именно кушетками, брусьями, гимнастическими лестницами и матами, зеркалами. Такие залы положительно скажутся на подготовке не только лиц с ограниченными способностями, но и студентов абсолютно любых групп здоровья.

В подобных условиях студенты, которые имеют ограниченные возможности, смогут приобретать жизненно необходимые двигательные навыки. Кроме того, на самих занятиях необходимо применять разнообразные дыхательные, а также общеразвивающие упражнения, выполняемые в облегчённых исходных положениях, что требует наличия зеркальной стены (для самоконтроля выполняемых движений) и разного рода инвентаря: гимнастических палок, скакалок, утяжелителей, обручей, наборов гантелей.

Таким образом, повышение качества жизни через рациональную двигательную активность, важнейшей частью которой выступают самостоятельные занятия физической культурой, позволит студентам с ограниченными возможностями социализироваться и стать полноправными членами студенческого коллектива и общества.

Библиографический список:

1. Андрюхина, Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова Н.В., Бараковских К.Н. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2019. 158 с. 158 с.

2. Дорошенко, В.В., Бессарабова Ю.В. Проектирование индивидуальных образовательных траекторий физкультурно-рекреационной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. - № 8. С. 107-109.

3. 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. №7. С. 148-156.

4. Иванов, В.Д., Салькова Н.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 2. С.73-80.

5. Хакимова, Ф.Т., Холиева Н.Х. Условия профессиональной интеграции инвалидов средствами физической культуры // Наука и образование сегодня. 2019. №4 (39). С. 92-94.

6. Шевченко, С.Д., Нагайцева И.Ф. Физическая культура и спорт у студентов с ограниченными возможностями здоровья в системе высшего образования // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 80-84.

7. Эдер, В.Д., Иванов И.В. Роль самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы // Успехи в химии и химической технологии. 2017. №14 (195). С. 116-119.