Н.А. ПОПОВАНОВА, В.Б. ДЮКОВ, Е.А. КИШИНЕВСКИЙ
(Красноярск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рассматриваются укрепление и поддержание физической формы студентов с отклонениями в состоянии здоровья на протяжении всего периода обучения в вузе. Рабочая программа с элементами фитнеса призвана обеспечить повышение физических кондиций таких обучающихся, а мониторинг физического состояния студентов специальной медицинской группы подтверждает эффективность использования данной программы.

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, кондиции, фитнес, специальная медицинская группа, физическое состояние, мониторинг.*

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности во взаимосвязи ее биологического, социального, духовного начал. Являясь составной частью общей культуры и средством профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура выступает обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. «Элективный курс по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» – единственная практико-ориентированная дисциплина, оказывающая прямое, а не опосредованное влияние на здоровье человека, поэтому особо актуальна разработка новых здоровьесберегающих технологий проведения занятий.

Цель исследования – поиск эффективных средств повышения уровня физического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья в период обучения в вузе по дисциплине «Элективный курс по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» и проверка экспериментально-опытным путем результативности использования программы с элементами фитнеса для студентов с ОВЗ.

Обучение в вузе увеличивает нагрузку на организм учащегося. Студенты ведут малоактивный образ жизни, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение.

В высшие учебные заведения наряду со здоровыми студентами поступают лица, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. После медицинского осмотра студентов, поступивших на первый курс, происходит распределение на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе (первая группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями. Студенты, отнесенные к этой группе, посещают практические занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры с использованием здоровьесберегающих технологий, проходят подготовку и сдают тесты индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе (вторая группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные, а также входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3−5 лет. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по дисциплине при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно с повышенными требованиями к организму, а также при условии дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Данные студенты занимаются вместе со студентами основной медицинской группы.

Обучающимся первой и второй групп здоровья предоставляется право выбора дисциплин вариативной части основной професси-

© Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кишиневский Е.А., 2017

ональной образовательной программы. Исходя из личных предпочтений, студент может выбрать «Элективный курс по подвижным и спортивным играм» или «Элективный курс по общей физической подготовке».

К специальной медицинской группе (третья группа здоровья) относятся обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В данную категорию входят обучающиеся, имеющие хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации или временного характера, отклонения в физическом развитии, требующие ограничения физических нагрузок.

Повышенные учебные нагрузки увеличивают степень вероятности возникновения у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что формирует предрасположенность к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др.

По данным медицинских исследований, 30% студентов относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%) [1]. Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех его систем в их сложном взаимодействии.

В процессе физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, решаются следующие задачи:

– укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

– расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;

– повышение иммунитета;

– освоение основных двигательных навыков и качеств;

– воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

– разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;

– популяризация здорового образа жизни;

– обучение элементарным навыкам самоконтроля.

К специальной медицинской группе относят тех студентов, состояние здоровья которых требует занятий физическими упражнениями по индивидуальной программе, учитывающей их особенности. Это не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем студентов, которым физические упражнения (правильно организованные) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки. Полное освобождение от физических нагрузок не приносит пользы их здоровью. Однако в специальной медицинской группе выделяются студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, а также обучающиеся с инвалидностью. Самостоятельная работа таких студентов включает в себя подготовку рефератов, презентаций по теме, предложенной преподавателем.

При изучении дисциплины «Элективный курс по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» используются разные виды физических упражнений: легкая атлетика, лыжная подготовка, общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения с предметами, а также элементы фитнеса [2].

Слово *фитнес* произошло от английского *fitness*: от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме. В настоящее время в более широком смысле фитнес – это общая физическая подготовка организма человека.

Программа с элементами фитнеса для студентов специальной медицинской группы должна представлять собой тщательно разработанную систему, призванную развивать определенные качества обучающихся (выносливость, скорость, координацию движений). В основе данной программы сочетаются атлетические и двигательные упражнения, которые дают эффект коррекции индивидуального физического развития студентов.

Программа состоит из пяти блоков, включающих общеразвивающие упражнения под музыку в танцевальном ритме. В каждом последующем блоке набор упражнений усложняется, а также увеличивается темп их выполнения. При соблюдении принципов физического воспитания – последовательности, си-

стематичности и доступности – студенты на каждом последующем занятии закрепляют выученные движения и обучаются новым двигательным действиям.

Положительное воздействие комплекса упражнений данной программы выражается в развитии у студентов жизнерадостности, энергичности, собранности, уверенности в себе. Движения в танцевальном стиле, соответствующие физиологическим возможностям организма, оказывают оздоровительный и лечебный эффект, а эмоциональный фон повышает мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Основной целью данной программы является не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а формирование у студентов привычки выполнять комплекс упражнений в заданное время, в определенном темпе с использованием музыкального сопровождения.

Программа с элементами фитнеса помогает стать выносливее и сильнее, развивает гибкость и снижает вероятность получения травм, а также является профилактикой различных сердечно-сосудистых заболеваний. Снижается шанс образования тромбов, т. к. во время занятий обогащенная кислородом кровь быстрее движется по сосудам [4]. Незначительные недомогания уходят вследствие укрепления иммунитета. Разработанная нами программа с элементами фитнеса помогает улучшить осанку, укрепить мышцы, сделать талию тонкой и избавиться от лишнего веса, в результате чего улучшается метаболизм [5].

Поскольку в программу включены танцевальные движения под музыку, занятия проходят на высоком эмоциональном подъеме, в результате чего повышается посещаемость студентов, а главное – появляется интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Методы организации исследования: констатирующий, формирующий, контрольный этапы эксперимента по повышению уровня физического состояния студентов специальной медицинской группы, тестирование, мониторинг.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментально-опытная работа проводилась на базе факультета иностранных языков Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. В экспериментальную группу вошли студенты английского отделения в количестве 30 человек (3 группы по 10 человек), в контрольную – студенты немецкого, французского и лингвистического отделений в количестве 36 человек (3 группы по 12 человек). Для определения уровня физического состояния студентов специальной медицинской группы использовались следующие параметры: вес, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), динамометрия кисти (ДМ кисти), время восстановления после физической нагрузки. Эксперимент проводился в период изучения всего курса дисциплины «Элективный курс по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью», а именно с сентября 2013 г. по май 2016 г. В ходе эксперимента была создана база данных. Тестирование проводилось в 5 этапов: первичное тестирование – 1-й семестр, текущее тестирование – 2-й семестр, текущее тестирование – 3-й, текущее тестирование – 4-й, итоговое тестирование – 5-й семестр.

С опорой на научные разработки доктора педагогических наук, профессора В.И. Усакова, посвященные определению индивидуального темпа прироста показателей функционального состояния, нами была вычислена динамика физического состояния студентов специальной медицинской группы по следующей формуле:

$$Tпр = \frac{(V2 - V1)}{1/2(V1 + V2)},$$

где *Tпр* – темпы прироста; *+V1* – исходный показатель; *+V2* – конечный показатель [3].

По итогам тестирования проводился мониторинг физических кондиций студентов специальной медицинской группы. Данные мониторинга свидетельствуют о незначительном приросте показателей физических кондиций у контрольной группы, в отличие от экспериментальной, у которой по некоторым показателям виден значительный прогресс. К примеру, по показателю ЖЕЛ у студентов в экспериментальной группе прирост составил 18 см^3, в то время как в контрольной группе − 6 см^3. Время восстановления после физической нагрузки в экспериментальной группе сократилось на 16 сек, а в контрольной − на 5.

Динамика физического состояния студентов подтверждает эффективность использования элементов фитнеса на занятиях специальных медицинских групп. Данные мониторинга свидетельствуют о взаимосвязи использования программы с элементами фитнеса с улучшением физического состояния студентов, повышением общей выносливости, снижением веса, а также появлением интереса к заняти-

Динамика индивидуальных показателей физического состояния студентов

Параметры	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	начало эксперимента (средний показатель)	окончание эксперимента (средний показатель)	начало эксперимента (средний показатель)	окончание эксперимента (средний показатель)
ЖЕЛ (см^3)	337	355	344	350
ЧСС	86	80	86	84
АД	130:90	125:85	130:85	130:85
ДМ кисти (правая / левая)	22,5/22,6	22,8/22,8	21/20,8	21/20,8
Время восстановления после нагрузки (сек)	1, 56	1,40	1,45	1,40

ям физической культурой и ростом посещаемости.

Выводы. Решение задачи укрепления здоровья студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, лежит в поиске новых технологий проведения занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью». Разработанная нами программа на основе использования элементов фитнеса для студентов с отклонениями здоровья связана с обеспечением необходимой двигательной активности, поддержанием оптимального уровня физической, функциональной подготовленности в период обучения, коррекцией индивидуального физического развития, освоением необходимых навыков. Положительные результаты экспериментально-опытной работы подтверждают эффективность разработанной и реализованной программы с использованием элементов фитнеса для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2011.

2. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре для студентов специальной медицинской группы» / Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова, М.А. Шадрина. URL: http://elib.kspu.ru.

3. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учеб. пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева, 2012.

4. Alderman B.L. The relation of aerobic fitness to cognitive control and heart rate variability: A neurovisceral integration study // Biol Psychol. 2014. P. 26–33.

5. Training-related modulations of the autonomic nervous system in endurance athletes: is female gender cardioprotective?/M. Fürholz ,T. Radtke , L. Roten // Europ. J. Appl. Physiol. 2013. Vol. 113. № 3. P. 631–640.

* * *

1. Popovanova N.A. Fizicheskaja kul'tura. Aksiologicheskij aspekt: ucheb. posobie. Krasnojarsk: Krasnojar. gos. ped. un-t im. V.P. Astaf'eva, 2011.

2. Rabochaja programma discipliny «Jelektivnye kursy po fizicheskoj kul'ture dlja studentov special'noj medicinskoj gruppy» / L.A. Bartnovskaja, V.M. Kravchenko, N.A. Popovanova, M.A. Shadrina. URL: http://elib.kspu.ru.

3. Usakov V.I. Studentu o zdorov'e i fizicheskom vospitanii: ucheb. posobie. Krasnojarsk: Krasnojar. gos. ped. un-t im. V.P. Astaf'eva, 2012.

Fitness elements at physical training classes for students with health disabilities

One of the most important issues for students with health disabilities is the strengthening and keeping fit throughout the period of study at the University. The educational program with the elements of fitness is aimed to improve the physical condition of students with disabilities, and monitoring of physical state of students of a special medical group proves the efficiency of this program.

Key words: *physical education, students, conditions, fitness, special medical group, physical state, monitoring.*

(Статья поступила в редакцию 06.02.2017)