

УДК 378.037.1

ББК 74.480.26

Б 35

Ю.В. Бессарабова

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Кубанского государственного университета; E-mail: yulianab@mail.ru

Т.В. Журавлева

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Северо-Кавказского федерального государственного университета; E-mail: yulianab@mail.ru

Ю.А. Джаубаев

Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Карачаево-Черкесского государственного университета; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В РЕКРЕАЦИОННОЙ СРЕДЕ ВУЗА

(Рецензирована)

Аннотация. В статье раскрывается содержание деятельности по организации саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в рекреационной среде вуза. Авторы научно обосновывают один из способов реализации этого процесса посредством фитнес-технологий. Представленные показатели саморазвития подтверждают позитивные изменения мотивационной сферы, способствующие развитию спортивно-рекреационной компетентности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: рекреационная среда вуза, студенты с ограниченными возможностями здоровья, саморазвитие, компенсаторные двигательные возможности, фитнес-технологии.

Yu.V. Bessarabova

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Training, the Kuban State University; E-mail: yulianab@mail.ru

T.V. Zhuravleva

Senior Lecturer of the Department of Physical Training, the North Caucasus Federal State University; E-mail: yulianab@mail.ru

Yu.A. Dzhaubaev

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of Faculty of Physical Training, the Karachay-Cherkess State University; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

FITNESS TECHNOLOGIES AS MEANS OF SELF-DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH HEALTH LIMITATIONS IN THE RECREATIONAL ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Abstract. The paper describes the content of activities to organize self-development of students with health limitations in the recreational environment

of higher education institution. The authors scientifically prove one of the ways of implementation of this process by means of fitness technologies. The presented indicators of self-development confirm the positive changes in the motivational sphere promoting development of sports and recreational competence of students with health limitations.

Keywords: the recreational environment of higher education institution, students with health limitations, self-development, a compensatory athletic ability, fitness technologies.

Одним из направлений гуманизации физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья является поддержка процессов их личностного и физического саморазвития. Использование традиционных средств, форм и методов физического воспитания в рекреационной среде вуза недостаточно обеспечивает эффективность обучения на разных этапах профессиональной подготовки [1-2]. На сегодняшний день в современной теории и практике высшего образования прослеживается тенденция поиска новых подходов с учётом особенностей организации саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья, использования нетрадиционных форм и средств поддержания физической подготовленности и умственной работоспособности [3-4]. Таким инновационным средством являются оздоровительные фитнес-технологии [5]. Фитнес-технологии представляют собой разновидность педагогических технологий, включающие элементы современных систем физических упражнений (шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, каланетик, гимнастика, йога, степ и др.) имеющие специфическое содержание, средства, формы и методы реализации в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности с целью физического совершенства, повышения и поддержания умственной и физической работоспособности, формирование физической культуры личности [6].

Исследования саморазвития студентов с ОВЗ в контексте биофизических и психомоторных

проявлений носит утилитарный характер, отражающий биологические потребности обучающихся. Поэтому проблему саморазвития необходимо рассматривать в концепции подготовки личности к профессиональному самовоспитанию (Е.В. Бодаревская, М.Я. Виленский, В.А. Петьков); инновационных идей физического воспитания (В.К. Бвльсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева). Процесс самообразования субъекта с проблемами здоровья проявляется в самоорганизации оздоровительной деятельности, направленной на максимальную реализацию физических и личностных возможностей студентов с ОВЗ [7].

Определяющими признаками актуализации потребности в саморазвитии студентов с проблемами здоровья средствами фитнеса можно считать единство проявлений когнитивной, эмоционально-ценностной, психомоторной и поведенческой сфер оздоровительной деятельности в рекреационной среде вуза, направленной на достижение и поддержание работоспособности и снижения риска развития заболеваний. Саморазвитие студентов с ограниченными возможностями здоровья в рекреационной среде вуза средствами фитнес-технологий – сложный процесс, включающий последовательно реализуемые этапы: определение целей, задач, реализацию, планирование и самоконтроль. Целеполагание саморазвития включает формирование общей культуры, развитие физических качеств, компенсаторных механизмов и здорового стиля жизни. Планирование средств, способов,

приемов в процессе саморазвития позволяет правильно выполнять и дозировать доступные физические нагрузки. Самоконтроль осуществляется посредством сопоставления полученных результатов с запланированными. Именно самоконтроль позволит своевременно изменить степень нагрузок для коррекции саморазвития. Процесс самопознания в обучении означает не только развитие физкультурно-оздоровительных знаний и доступных двигательных действий, но и использование средств фитнеса в профессионально-прикладной физической подготовке студентов с ОВЗ и возможностью их реализации в рекреационной среде вуза.

В саморазвитии студентов с ОВЗ личностно значимым является направление самоорганизации и саморазвития, обеспечивающее создание представлений о совокупности компенсаторных механизмов в развитии физических качеств, к совершенствованию которых должен стремиться будущий специалист, создание плана его возможных достижений в виде самообязательств, самоприказов, индивидуальных траекторий личностного и профессионального роста. В этом аспекте актуализация саморазвития доступных двигательных возможностей рассматривается как процесс, направленный на решение внутриличностных и когнитивных задач, способствующих оптимальному восприятию и пониманию студентом значимости физических упражнений в своей учебной и будущей профессиональной деятельности [8-9].

В процессе экспериментальной работы, проведённой на кафедрах физического воспитания Кубанского и Карачаево-Черкесского государственных университетов в 2012-2016 гг., нами проведен опрос 20 преподавателей и анкетирование 164 студентов, обучающихся по курсу «Двигательная рекреация» дисциплины «Прикладная физическая

культура» согласно ФГОС 3+. Установлено, что построение индивидуальной траектории саморазвития студентов с ОВЗ необходимо реализовывать на поэтапной основе, решая при этом следующие задачи:

1. Формирование системы спортивно-рекреационных и валеологических знаний и межличностных отношений в рекреационной среде вуза (понятийно-сущностный уровень).

2. Формирование комплекса базовых доступных двигательных умений и навыков с использованием средств фитнеса, формирующих способности к профессиональной деятельности будущих специалистов в рекреационной среде вуза (практико-деятельностный).

3. Формирование опыта спортивно-рекреационной деятельности студентов (мировоззренческий уровень).

4. Формирование личностно-ценностного отношения к саморазвитию средствами фитнеса в рекреационной среде вуза (концептуальный уровень).

В нашем исследовании мы использовали адаптированную фитнес-технологии, включающую элементы степ-аэробики, шейпинга, бодибилдинга, кросс-фитнеса.

Построенная модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студентов с ОВЗ на основе разработанной фитнес-технологии, состоящей из следующих организационно-методических этапов:

– ознакомительно-мотивационный (сентябрь), предполагающий развитие мотивации студентов на занятиях фитнесом;

– медико-диагностический (сентябрь-октябрь) включающий: медицинский осмотр и диагностику общего состояния здоровья; выявление уровня функциональной готовности, физической подготовленности и физического развития; опрос, анкетирование и беседы со

студентами и преподавателями; распределение студентов по учебным группам;

– оздоровительно-укрепляющий (октябрь-май), содержащий комплексные оздоровительно-укрепляющие занятия на основе учета исходного уровня физического состояния и здоровья;

– контрольно-коррекционный (октябрь, январь и апрель), включающий системный контроль состояния здоровья студентов, выявление продуктивности воздействия упражнений различного характера на физическое состояние, проведение коррекции содержания программного материала и оздоровительных занятий;

– индивидуально-самостоятельный (на каникулах и в домашних условиях).

В ходе исследования установлено, что педагогическими условиями, способствующими саморазвитию у студентов с ОВЗ, являются:

– научное прогнозирование знаний в области адаптивной физической культуры с использованием средств фитнеса во внутренние убеждения, понимание значимости спортивно-рекреационной деятельности;

– поэтапность формирования умственных действий посредством внешней спортивно-рекреационной деятельности;

– знание своих психофизических возможностей;

– самооценка достижений уровня подготовленности;

– комплексность рекреационных занятий на основе единства всех компонентов физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Условиями, обеспечивающими эффективную поддержку преподавателями саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья, являются:

– проектирование поэтапного развития компенсаторных двигательных возможностей у студентов средствами фитнеса;

– овладение методами педагогического проектирования с использованием средств фитнеса;

– активизация педагогического взаимодействия и оперативная помощь в подготовке индивидуальной траектории студентов в спортивно-рекреационной деятельности.

Показателями успешности саморазвития у студентов с ОВЗ являются позитивные изменения, произошедшие в потребностно-мотивационной сфере:

– повысилась степень выраженности интереса к предмету «Физическая культура», отмечено преобладание внутренних мотивов спортивно-рекреационной деятельности (56,4%);

– физкультурная активность студентов с ограниченными возможностями здоровья вовлеченности в спортивно-рекреационную деятельность 40,6%;

– динамика развития двигательных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (позитивные изменения количественной оценки физического здоровья и уровня физической подготовленности);

– спортивно-рекреационная компетентность (степень проведения самостоятельных занятий в самоорганизации спортивно-рекреационной и оздоровительной деятельности 56%).

Необходимо отметить, что процесс саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья во многом будет эффективен при разнообразии педагогического воздействия. Комплексность педагогического воздействия включает взаимосвязь трёх компонентов: поведенческо-волевого, когнитивного и эмоциональных компонентов. В исследовании отмечено, что преобладание поведенческо – волевого компонента в работе составляет 67,8% и объясняет развитие этого компонента с целью сохранения здоровья. Развитие когнитивного компонента

можно рассматривать как повышение уровня познавательных возможностей этой категорией студентов, например, через познание нового для себя; активная работа над управлением своим психическим здоровьем и сбережение его при стрессовых ситуациях в период сессии, о чем говорит сниженный уровень эмоционального компонента (до 45,1%).

В результате систематического использования фитнес-технологий у студентов в процессе экспериментальной работы ЖЕЛ повысилась на 2,8% ($p < 0,05$), показатели динамометрии кистей рук увеличились на 14,2% ($p < 0,05$). Общий уровень физического развития улучшился на 7,0% ($p < 0,05$), частота заболеваний ОРЗ снизилась на 27% ($p < 0,05$). Положительная динамика результатов проведенного педагогического эксперимента показала высокую эффективность и практическую социальную значимость для студентов с ОВЗ фитнес-технологий. Результаты проведенной опытно-экспериментальной работы позволили сделать следующее заключение: физическая подготовленность у студентов за три года занятий

фитнесом повысилась на 17% ($p < 0,05$), в то же время у студентов, не занимающихся фитнесом, наблюдается стойкий регресс физической подготовленности и состояния здоровья.

Установлено, что процесс саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья в спортивно-рекреационной деятельности вуза реализуется на основе согласования внутриличностных и профессионально-ориентированных мотивов, определяющих виды индивидуальных образовательных траекторий физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающих развитие социокультурных и профессионально значимых качеств.

Таким образом, проведенное исследование по организации саморазвития студентов с ограниченными возможностями здоровья, изучение степени сформированности их интересов и мотивов, динамика позитивных изменений двигательных возможностей в совокупности подтверждают гипотезу об эффективности влияния средств фитнес-технологий на личностное и физическое саморазвитие этой категории обучающихся.

Примечания:

1. Дёмкина Е.В., Куваева А.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности будущего педагога в процессе профессионального образования // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 1(157). С.35-42.

2. Джаубаев Ю.А., Саркисова Н.Г., Петьков В.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вузов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4 (169). С. 138-142.

3. Бессарабова Ю.В. Концептуальные основания подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к жизнедеятельности в условиях рекреационной среды вуза // Теория и практика общественного развития. 2014. № 13. С. 91-93.

4. Бессарабова Ю.В. Культура здоровья студентов с особыми образовательными возможностями и потребностями // Культурная жизнь Юга России. 2008. № 3. С. 135-136.

5. Blair S.N., Kohl S.N. Physical fitness and all-cause mortality // Journal of American Medical Association. 1999. P. 262.

6. Технология проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / Ю.А. Джаубаев, Р.В. Бальба, Г.А. Лундина [и

др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4(169). С. 94-99.

7. Бессарабова Ю.В., Петьков В.А. Рекреационная среда вуза как средство формирования готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2014. Вып. 4(146). С. 22-27.

8. Петьков В.А., Чувилова Н.А. Педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Педагогическое образование и наука. 2012. № 9. С. 31-36.

9. Петьков В.А., Чувилова Н.А. Проектирование саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Педагогическое образование и наука. 2008. № 8. С. 8-11.

References:

1. Demkina E.V., Kuvaeva A.A. Psychological and pedagogical support of development of the personality of future teacher in the course of professional education // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2015. Iss. 1 (157). P. 35-42.

2. Dzhaubaev Yu.A., Sarkisova N.G., Petkov V.A. Physical recreation as a means of socio-cultural competence of students of higher schools // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2015. Iss. 4 (169). P. 138-142.

3. Bessarabova Yu.V. Conceptual bases of training students with disabilities and disabled people to the ability to live in a recreational environment of higher school // Theory and practice of social development. 2014. No. 13. P. 91-93.

4. Bessarabova Yu.V. The health culture of students with special educational opportunities and needs // The cultural life of the South of Russia. 2008. No. 3. P. 135-136.

5. Blair S.N., Kohl S.N. Physical fitness and all-cause mortality // Journal of American Medical Association. 1999. P. 262.

6. Technology of designing of recreation and health-improving activities in the educational institution / Yu.. Dzhaubaev, R.V. Balba, G.A. Lundina [et al.] // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2015. Iss. 4 (169). P. 94-99.

7. Bessarabova Yu.V., Petkov V.A. The recreational environment of higher education institution as a means of formation of readiness for activity of students with disabilities // Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2014. Iss. 4 (146). P. 22-27.

8. Petkov V.A., Chuvilova N.A. Pedagogical support of self-determination of students in sports activity // Pedagogical education and science. 2012. No. 9. . 31-36.

9. Petkov V.A., Chuvilova N.A. Designing of self-development of the physical potential of students of higher school // Pedagogical Education and Science. 2008. No. 8. P. 8-11.