

НАСТОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЗМОЖНОСТИ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина, Н. С. Сверкунова

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Раскрывается проблема адаптивного физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями в высшем учебном заведении, их вовлеченности в занятия физкультурно-оздоровительной направленности. Представлена программа комплексов групповых занятий настольными спортивными играми в рамках инклюзивной образовательной среды в вузе. Изучен уровень осведомленности обучающихся о настольных спортивных играх; определена динамика развития физических качеств обучающихся, посещающих занятия настольными спортивными играми; определен прирост функционального и психоэмоционального состояния обучающихся.

Ключевые слова: *студенты, ослабленное здоровье, высшее образование, адаптивная физическая культура, настольные спортивные игры, инклюзия, тестирование, физическая подготовленность, психоэмоциональное состояние, функциональное состояние.*

Актуальность. Проблема обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в высших учебных заведениях является актуальной. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью обучение в высшем учебном заведении организовано через систему инклюзии. Обучение представляет возможность социальной адаптации обучающимся с особыми образовательными потребностями [12. С. 349].

Организация занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп должна быть логичной и последовательной, иметь свою специфику. Должна быть четкая дифференциация учебных отделений в зависимости от группы заболевания. Допускается проведение групповых уроков лечебной физической культуры [3. С. 130]. При проведении занятий лечебной физической культурой необходимы специальные методики, которые позволяют учитывать этиологию, нозологическую форму заболевания. Регулярные занятия позволяют повысить двигательную активность обучающихся [4. С. 87; 8. С. 39].

Среди студентов, имеющих ослабленное здоровье, большинство имеет нарушение опорно-двигательного аппарата. В этой связи необходимо обязательное применение индивидуального и дифференцированного подхода на занятиях физической культурой с учетом специфики заболевания [7. С. 125].

Оправдано значение использования дыхательных упражнений на занятиях физической куль-

турой. Благодаря применению методики дыхательных упражнений функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов значительно улучшается [1. С. 50].

Доказано влияние занятий скандинавской ходьбой на здоровье студентов с ослабленным здоровьем. Имеются эффективные методики использования скандинавской ходьбы для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов с ослабленным здоровьем [11. С. 85].

При изучении особенностей подбора специфических средств, применяемых в процессе физического воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями актуализируется значение оздоровительного плавания, бильярда, аквафитнеса, гимнастики для глаз [5. С. 51].

Обоснована разработка технологии физкультурных занятий с применением средств бильярда, как вида двигательной активности с низкой интенсивностью. Содержание учебно-методического комплекса с применением средств бильярда для обучающихся различных нозологий с 1-го по 3-й курс отличается эффективностью влияния на показатели работоспособности [6. С. 26].

Занятия физической культурой оказывают влияние на прирост уровня развития физических качеств студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе улучшается динамика в показателях силы,

выносливости, быстроты. Выявлен факт лучшей динамики физической подготовленности студентов, занимающихся в условиях открытых спортивных площадок [10. С. 108].

При рассмотрении вопроса оптимизации учебного процесса студентов с ослабленным здоровьем, в частности изучения особенностей мотивации обучающихся к занятиям, необходимо обращать внимание на рефлексию их учебной деятельности [9. С. 71].

Важна специфика формирования универсальных компетенций по физической культуре и спорту у студентов специальной медицинской группы. Теоретически обоснованы декомпозиции универсальной компетенции (УК-7) в кластер детализированных компетенций, приоритетных для студентов специальной медицинской группы здоровья в условиях современных вызовов [2. С. 63].

Обобщение проблематики вопроса позволило актуализировать значение применения новых форм, методов проведения учебных занятий по физическому воспитанию студентов вузов, использования эффективных средств работы с обучающимися специальной медицинской группы здоровья на основе индивидуальных показателей уровня их самочувствия. Необходим особый подход к организации образовательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении на основе реализации оздоровительной формы обучения студентов.

Цель и задачи

Цель исследования — изучение возможностей занятий настольными спортивными играми в адаптивном физическом воспитании обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в вузе.

Задачи исследования: 1. Изучить уровень осведомленности обучающихся о настольных спортивных играх. 2. Определить динамику развития физических качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, посещающих занятия настольными спортивными играми. 3. Исследовать динамику функционального и психоэмоционального состояния обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, посещающих занятия настольными спортивными играми.

Материалы и методы исследования

База исследования: созданная в Вологодском государственном университете (ВоГУ) в 2020—2021 учебном году физкультурно-спортивная пло-

щадка «Инклюзивный центр “Доступный спорт”» как новая форма занятий физкультурно-спортивной деятельностью обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в образовательных организациях».

Методы исследования: метод опроса (анкетирование), контрольные упражнения (тесты), медико-биологические пробы, опросник САН (самочувствие, настроение, активность).

Результаты исследования и их обсуждение

Открытие инклюзивного центра позволило привлечь обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к систематическим физкультурно-спортивным занятиям. На базе вуза созданы три учебно-тренировочные площадки в спортивных залах университета. Закуплены комплекты настольных спортивных игр.

Настольные спортивные игры (игры народов мира), такие как новус, джакколо, шаффлборд, кульбуто, корнхол, керлинг, бочча и другие, дают возможность развивать и совершенствовать движения обучающимся всех нозологических групп (с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития, соматическими заболеваниями).

Совместные действия в играх сближают игроков, позволяют повысить уровень коммуникации, снять нервно-психическое напряжение, преодолеть комплексы психической неполноценности. Главная задача занятий — расширение социальной включенности, выход из статического состояния. Известно, что пассивно-созерцательные виды досуга обуславливают понижение общего жизненного тонуса обучающихся.

В основе реализации физкультурно-оздоровительной площадки лежит разработанная программа комплексов групповых занятий настольными спортивными играми в рамках инклюзивной образовательной среды в вузе. Цель программы — формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной и умственной деятельности. Срок реализации программы 1,5 года.

На занятиях используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности (методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма). Наибольший эффект

и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Общими условиями эффективности физкультурно-спортивных занятий для занимающихся всех нозологических групп являются следующие: информация об участниках, планирование программы занятий, постановка задач занятия, мотивация, план (конспект) занятия, подготовка мест занятия и инвентаря, адаптация инвентаря, построение структуры занятия (подготовительная, основная и заключительная части), дозирование нагрузок, методы организации занимающихся, способы передачи и обмена информацией, предупреждение травматизма, подведение итогов занятия.

В начале реализации программы занятий было проведено анкетирование обучающихся с целью выявления осведомленности студентов о настольных спортивных играх как средствах физического воспитания. В анкетировании приняло участие 85 обучающихся ВоГУ (3,6 % — 1 курс, 46,4 % — 2 курс, 50 % — 3 курс). Практически все обучающиеся посещают занятия по физической культуре (92,9 %), не посещают — 3,6 %, посещают иногда также 3,6 % обучающихся.

На вопрос «Нравятся ли вам занятия по физической культуре?» утвердительно ответили 92,9 % обучающихся. На вопрос «При посещении занятий по физической культуре, что больше вам нравится выполнять?» были получены следующие ответы: ходьба (71,4 %), дыхательная гимнастика (35,7 %), общеразвивающие упражнения (54 %), помощь в судействе спортивных игр (10,7 %). Большинство респондентов на начало исследования не были знакомы с настольными спортивными играми (96,4 %). Об играх народов мира слышали 89 % респондентов. Более половины опрошенных (64,3 %) хотели бы получить подробную информацию о настольных спортивных играх. 21,4 % респондентов хотели бы вместо занятий по физической культуре посещать занятия настольными спортивными играми. На вопрос «Слышали ли Вы об открытии инклюзивного центра “Доступный спорт” в ВоГУ?» лишь 3,6 % респондентов ответили утвердительно.

Тестирование физической подготовленности и функционального состояния занимающихся было проведено дважды: в феврале 2021 года и в мае 2021 года. В процедурах тестирования приняли участие 23 студента с особыми образовательными потребностями и по состоянию здоровья, отнесенные для занятий физической культурой к спе-

циальной медицинской группе и систематически посещающие занятия в инклюзивном центре.

Анализ проведенного комплекса количественных и качественных методов обработки полученных данных позволил установить следующую динамику результатов за 3 месяца:

- прирост в тесте «Метание теннисного мяча на точность попадания» составил: правая рука 2,6 см (57,7 %), левая рука — 1,7 см (28,3 %);
- прирост в тесте «Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели» составил 0,3 балла (16,6 %);
- прирост в тесте «Падение палки (П. Хиртц)» составил 4,4 см (2,9 %);
- прирост в тесте «Отпускание палки — реакция (В. Ф. Ломейко, К. Мекота)» составил 1,1 см (5,2 %);
- прирост в динамометрии составил: правая рука 0,9 кг (4,6 %), левая рука — прироста результатов не выявлено;
- прирост в тесте «Наклон вперед из положения стоя» составил 4,17 см (19,3 %);
- прирост в функциональной пробе задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) составил 2,2 с (5,8 %);
- прирост в функциональной пробе задержки дыхания на выдохе (проба Генча) составил 0,7с (2 %).

При первичном определении уровня психоэмоционального состояния установлено, что настроение участников исследования в среднем было в норме (5,42 балла), самочувствие соответствовало благоприятному уровню (4,75 баллов), активность оценивалась как неблагоприятная (3,86 баллов). При повторном исследовании установлено, что оцениваемые показатели улучшились: настроение — норма (5,58 баллов), самочувствие — благоприятное (4,87 баллов), активность — благоприятная (4,23 балла). Следует отметить, что активность обучающихся из категории «неблагоприятная» перешла в категорию «благоприятная». Следовательно, можно утверждать, что систематические занятия настольными спортивными играми способствуют повышению активности студентов.

Таким образом, за период исследования произошла положительная динамика в уровне развития физических качеств, функционального и психоэмоционального состояния студентов.

Заключение. За период исследования наблюдается положительная динамика в уровне развития физических качеств (сила, гибкость, координация движений), функциональной подготовленности.

Превалирование результатов по большинству тестов и проб выявлено у юношей в сравнении с девушками. За период исследования у обучающихся, занимающихся в инклюзивном центре улучшился уровень психоэмоционального состояния, в частности значительная динамика отмечена в критерии «активность»

Список литературы

1. Богоева, М. Д. Нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем / М. Д. Богоева, С. Е. Гогинова, В. А. Вернигоренко, И. А. Павлова // *Успехи современной наук*. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 49—53.
2. Глазкова, Г. Б. Формирование универсальных компетенций по физической культуре и спорту у студентов специальной медицинской группы / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова, В. Ю. Салов // *Теория и практика физической культуры*. — 2021. — № 3. — С. 62—64.
3. Есалиев, А. А. Организация занятий физической культуры для студентов в специальных медицинских группах / А. А. Есалиев, И. В. Лаконкина // *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. — 2019. — № 1. — С. 129—131.
4. Караван, А. В. Особенности применения средств лечебной физической культуры для решения проблемы сохранения и поддержания здоровья студентов специальной медицинской группы / А. В. Караван, А. Скударь // *Путь науки*. — 2015. — № 6 (16). — С. 87—88.
5. Мамонова, О. В. Модель физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова, О. В. Филимонова, Т. Н. Шутова // *Теория и практика физической культуры*. — 2018. — № 9. — С. 51.
6. Мамонова, О. В. Воспитание студентов специальных медицинских групп на основе оз-

доровительных видов гимнастики и бильярда / О. В. Мамонова, С. И. Филимонова, Л. М. Столяр, Р. Ю. Булычев // *Теория и практика физической культуры*. — 2017. — № 9. — С. 25—27.

7. Рязанова, Е. А. Организация физической культуры в вузе для студентов с ослабленным здоровьем / Е. А. Рязанова, Е. А. Гиренко // *Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве : сб. материалов XIII междунар. науч.-практ. конф.* — Новосибирск, 2017. — С. 124—128.

8. Сими́на, Т. Е. Содержание физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в экономическом вузе / Т. Е. Сими́на, Д. А. О. Фарзалиев, В. А. Прокшина, А. Л. Юрченко // *Теория и практика физической культуры*. — 2021. — № 1. — С. 38—40.

9. Спирина, М. П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре студентов с отклонениями в состоянии здоровья / М. П. Спирина, В. П. Шлыков, Ю. В. Кузнецова, Л. И. Кизлов // *Теория и практика физической культуры*. — 2021. — № 2. — С. 70—72.

10. Татаров, В. Б. Использование различных форм занятий по физической культуре со студентами имеющих ослабленное здоровье / В. Б. Татаров // *Международный научный журнал*. — 2016. — № 9-2 (21). — С. 108—109.

11. Чистякова, Е. В. Методика проведения занятий по скандинавской ходьбе со студентами подготовительной и специальной медицинских групп в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов / Е. В. Чистякова, И. В. Соколова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2019. — № 1. — С. 83—97.

12. Villouta, E. Facilitadores y barreras del proceso de inclusión en educación superior: la percepción de los tutores del programa Plane-UC // *Estudios pedagógicos (Valdivia)*. — 2017. — Vol. 43 (1). — P. 349—369.

Поступила в редакцию 28 февраля 2022

Для цитирования: Мелентьева, Н. Н. Настольные спортивные игры: возможности в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья / Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина, Н. С. Сверкунова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2022. — Т. 7, № 2. — С. 93—98.

Сведения об авторах

Мелентьева Наталия Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2871-899X. **E-mail:** nataliyamelenteva@mail.ru

Лопухина Александра Сергеевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4923-322X. **E-mail:** teach_las@mail.ru

Сверкунова Наталья Сергеевна — старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания. Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1819-5075. **E-mail:** n.sverkunova@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 2, pp. 93—98.

Board sports games: opportunities in adaptive physical education of students with disabilities

Melentyeva N.N.¹, Lopukhina A.S.², Sverkunova N.S.³

Vologda State University, Vologda, Russia

¹ nataliyamelenteva@mail.ru

² teach_las@mail.ru

³ n.sverkunova@yandex.ru

The article reveals the actual problem of adaptive physical education of students with disabilities in a higher educational institution, their involvement in sports and health-improving classes. The purpose of the research is to study the abilities of disabled students to board sports games in the adaptive physical education at the university.

Keywords: *students, poor health, higher education, adaptive physical culture, board sports games, inclusion, testing, physical fitness, psycho-emotional state, functional state.*

References

1. Bogoeva M.D., Goginava S.E., Vernigorenko V.A., Pavlova I.A. Primenenie netradicionnykh sredstv fizicheskoy kultury v processe fizicheskogo vospitaniya dlya povy'sheniya urovnya funktsionalnykh vozmozhnostey studentov s oslablennym zdorov'em [The use of non-traditional means of physical culture in the process of physical education to increase the level of functional capabilities of students with poor health]. *Uspekhi sovremennoy nauki* [Successes of modern science], 2016, Vol. 1, no. 3, pp. 49—53. (In Russ).
2. Glazkova G.B., Mamonova O.V., Puxovskaya M.N., Salov V.Yu. Formirovanie universalnykh kompetentsiy po fizicheskoy kulture i sportu u studentov specialnoj medicinskoj gruppy [Formation of universal competencies in physical culture and sports among students of a special medical group]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2021, no. 3, pp. 62—64. (In Russ).
3. Esaliev A.A., Lakomkina I.V. Organizatsiya zanyatiy fizicheskoy kultury dlya studentov v specialnykh medicinskikh gruppakh [Organization of physical culture classes for students in special medical groups]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii* [Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation], 2019, no. 1, pp. 129—131. (In Russ).
4. Karavan A.V., Skudar A. Osobennosti primeneniya sredstv lechebnoy fizicheskoy kultury dlya resheniya problemy soxraneniya i podderzhaniya zdorovya studentov specialnoj medicinskoj gruppy [Features of the use of means of therapeutic physical culture to solve the problem of preserving and maintaining the health of students of a special medical group]. *Put nauki* [Path of Science], 2015, no. 6 (16), pp. 87—88. (In Russ).
5. Mamonova O.V., Filimonova O.V., Shutova T.N. Model fizicheskogo vospitaniya studentov s osobymi obrazovatel'nyimi potrebnyami [Model of physical education of students with special educational needs]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 9, p. 51. (In Russ).
6. Mamonova O.V., Filimonova S.I., Stolyar L.M., Bulychyov R.Yu. Fizicheskoe vospitanie studentov specialnykh medicinskikh grupp na osnove ozdorovitelnykh vidov gimnastiki i bilyarda [Physical education of students of special medical groups based on health-improving types of gymnastics and billiards]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 9, pp. 25—27. (In Russ).
7. Ryazanova E.A., Girenko E.A. Organizatsiya fizicheskoy kultury v vuze dlya studentov s oslablennym zdorov'em [Organization of physical culture at the university for students with poor health]. *Sovremennye obrazovatelnye tekhnologii v mirovom*

учебно-воспитательном пространстве сборник материалов XIII международној научно-практической конференции. Novosibirsk, 2017. Pp. 124—128. (In Russ).

8. Simina T.E., Farzaliev D.A.O., Prokshina V.A., Yurchenko A.L. Soderzhanie fizicheskogo vospitaniya studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya v ekonomicheskom vuze [The content of physical education of students with disabilities in the state of health in an economic university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2021, no. 1, pp. 38—40. (In Russ).

9. Spirina M.P., Shlykov V.P., Kuznecova Yu.V., Kizlov L.I. Optimizaciya uchebnogo processa po fizicheskoy kulture studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya [Optimization of the educational process in physical culture of students with deviations in the state of health]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2021, no. 2, pp. 70—72. (In Russ).

10. Tatarov V.B. Ispolzovanie razlichnyx form zanyatij po fizicheskoy kulture so studentami imeyushhix

oslablennoe zdorove [The use of various forms of physical education classes with students with poor health]. *Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal* [International Scientific Journal], 2016, no. 9—2 (21), pp. 108—109. (In Russ).

11. Chistyakova E.V., Sokolova I.V. Metodika provedeniya zanyatij po skandinavskoj xodbe so studentami podgotovitelnoj i special'noj medicinskix grupp v Sankt-Peterburgskom gumanitarnom universitete profsoyuzov [Methodology for conducting Nordic walking classes with students of preparatory and special medical groups at the St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions]. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2019, no. 1, pp. 83—97. (In Russ.).

12. Villouta E. Facilitadores y barreras del proceso de inclusión en educación superior: la percepción de los tutores del programa Plane-UC. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 2017, Vol. 43 (1), pp. 349—369.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>