

Заключение. По результатам проделанной работы можно сделать вывод о том, что комплекс реабилитационных упражнений положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека. При регулярных занятиях спортом у человека повышается настроение, повышается качество сна, понижается уровень стресса. Во время тренировок в организме человека вырабатывается эндорфин, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему.

Список литературы

1. Комплекс упражнений после коронавируса [Электронный ресурс] /. — Электрон. Текстовые дан. — Режим доступа: <https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/> свободный
2. COVID-19 [Электронный ресурс] /. — Электрон. Текстовые дан. — Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19#:~:text=COVID-19%20\(аббревиатура%20от%20англ.%20CoronaVirus,так%20и%20в%20тяжёлой%20форме%20свободный](https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19#:~:text=COVID-19%20(аббревиатура%20от%20англ.%20CoronaVirus,так%20и%20в%20тяжёлой%20форме%20свободный)

УДК 378.172

НАПОЛНЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Хромина Светлана Ивановна,
Ластовляк Виктория Алексеевна,
Кланюк Тамара Сергеевна**

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Ключевые слова: обучающиеся, здоровье, ограниченные возможности, ограниченные функциональные возможности, адаптивная физическая культура, элективные курсы, физическое развитие, физическая подготовленности, сохранные кондиции.

Аннотация: В статье рассмотрена содержательная наполняемость элективного курса по адаптивной физической культуре, используемая в учебном процессе по физическому воспитанию в Тюменском индустриальном университете. Рассмотрена схема педагогической тактики ведения студентов с ограниченными функциональными возможностями, базирующаяся на основе сохранных кондиций студента. Приведено обоснование использования термина «ограниченные функциональные возможности», применительно к учебному процессу по физическому воспитанию.

FILLING THE ELECTIVE COURSE ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

**Khromina Svetlana Ivanovna,
Lastovljak Victoria Alekseevna,
Klanjuk Tamara Sergeevna**

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Keywords: students, health, limited opportunities, limited functionality, adaptive physical culture, elective courses, physical development, physical fitness, safe conditions.

Annotation: The article considers the content content of the elective course on adaptive physical culture used in the educational process of physical education at the Tyumen Industrial University. The scheme of pedagogical tactics of conducting students with disabilities, based on the

basis of the student's safe conditions, is considered. The rationale for the use of the term "limited functionality" in relation to the educational process of physical education is given.

Введение. Формирование культуры физического тела и психо-физического здоровья, рассматривается как одно из главных направлений здоровьесформирующей среды вуза.

Следуя последним изменениям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3+), студенты очной формы обучения в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата по физической культуре и спорту, имеют возможность приоритетного выбора физкультурно-спортивной деятельности. Такое решение, прежде всего, направлено на повышение мотивационной составляющей выбора, с учетом имеющегося опыта в выбранном виде, освоения нового вида физкультурно-спортивной деятельности, желаемой спортивного направления, совершенствование полученного ранее спортивного опыта, достижения более значимых результатов в индивидуальной физической подготовленности [1, с. 163; 2].

Важнейшей задачей дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» в высших учебных заведениях является формирование устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и воспитание привычных констант здорового образа жизни. В деятельности кафедр физического воспитания процесс осознанного добровольного вовлечения студенчества в физическую активность, является основной образовательной задачей. Следуя основным принципам и подходам, направленным на оздоровление, вовлеченность, систематичность и пр., этот процесс экстраполируется и на студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Целью исследования является определение содержания программы по адаптивной физической культуре, имеющих ограничения по здоровью.

Задачи исследования:

- дать определение понятию ограниченные функциональные возможности, применительно к физическому воспитанию
- определить содержательные аспекты по адаптивной физической культуре для категории обучающихся с ограниченными функциональными возможностями.

Следуя парадигме инклюзии образовательного процесса по физическому воспитанию и принципу доступности учебного пространства для всех категорий обучающихся, необходим поиск эффективных методик преподавания. Понимая особенности ведения образовательного процесса, лиц имеющих ограничения по здоровью, процесс физического воспитания требует лично-ориентированного подхода.

С одной стороны, декларируется доступность процесса физического воспитания для лиц с ограниченными возможностями здоровья, с другой стороны, он требует соблюдения принципа индивидуальности и

дифференцированного подхода, адаптивной направленности. В каждом отдельном случае, принимая во внимание особенности ограничений по здоровью, кондиционные возможности и сохранные ресурсы организма, необходима построение индивидуальной траектории физического развития [3]. С позиций индивидуального подхода целесообразным будет рассматривать физическое воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья с применительно новой формулировкой, введенной авторами Хроминой С.И. и Малярчук Н.Н. в 2017, обучающиеся с ограниченными функциональными возможностями [4, с. 153].

Анализ данных медицинских заключений по определению физкультурной группы, полученных студентами первого курса для занятий физической культурой за последние 5 лет с 2018 по 2022 годы составляет от 38 до 46 %.

Для дальнейшей работы с этой категорией студентов методически обоснованным будет являться переход от традиционной формы проведения практических занятий по физической культуре к личностно-ориентированному. Специфика занятий со студентами с ограниченными функциональными возможностями связана с неоднородностью контингента по целому ряду признаков:

- нозологическая (по различным заболеваниям), с дифференцированными противопоказаниями к режиму и формам двигательной активности;
- возрастно-половая принадлежность
- уровень физического развития
- наличие сопутствующих заболеваний и ограничений

Как следствие, эффективность занятий с такими студентами определяет индивидуальный подход, который будет оказывать положительное влияние на здоровье и минимизировать возможные риски. В связи с чем, остается актуальным использование основных положений и методик, используемых в физической культуре, направленных на адаптацию к нормальной жизнедеятельности.

В разрезе элективного курса по физическому воспитанию для лиц с ограниченными функциональными возможностями в Тюменском индустриальном университете (ТИУ) предлагаются (рис 1):

- консультация индивидуальная (входная), для определения индивидуальной траектории физического развития;
- различные рекреационно-реабилитационные формы двигательной активности: фитнес, аэробика, йога, плавание, пилатес, стретчинг, танцевальная аэробика, футбол-гимнастика, дартс;
- интеллектуальные виды спорта: шашки, шахматы;
- игротехника (настольные игры).

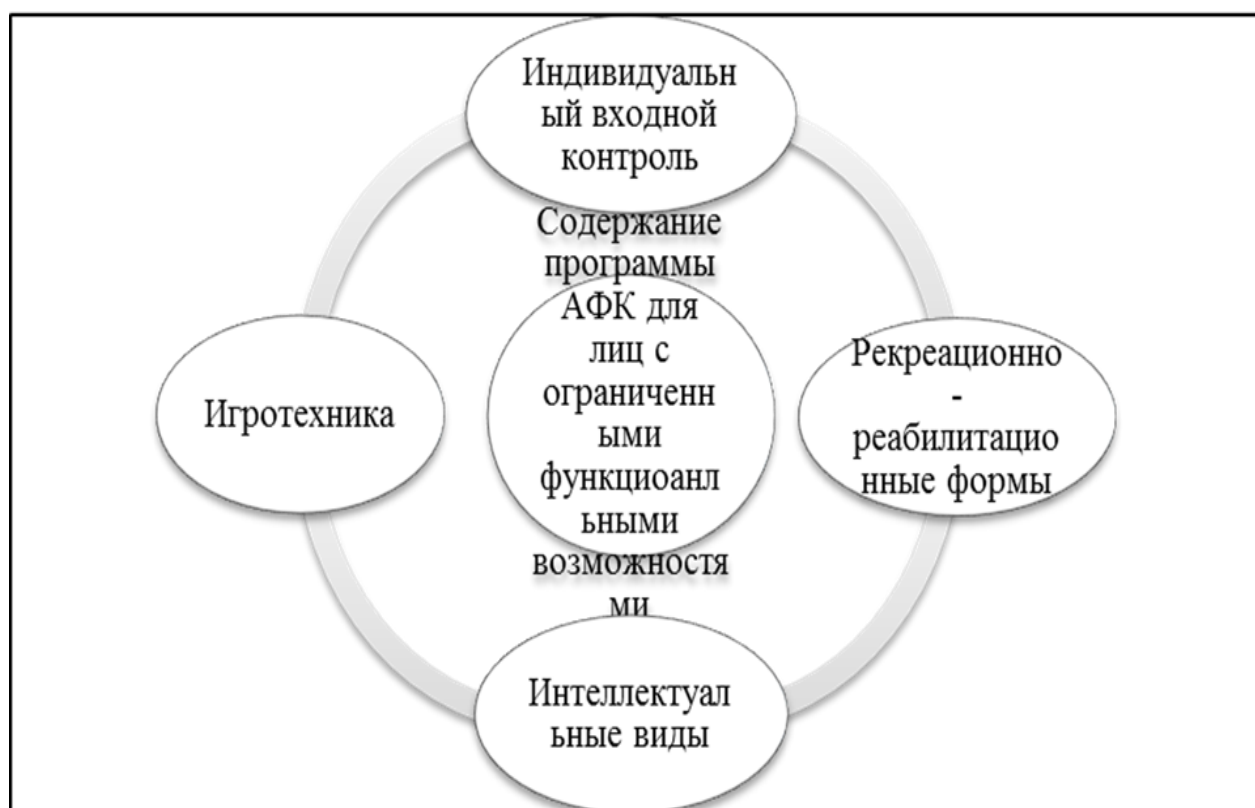


Рис. 1. Схема содержательной наполняемости программы по адаптивной физической культуре в ТИУ

В основе организации элективного курса по адаптивной физической культуре выступает мотивационно-ценностный компонент, способствующий созидательному отношению и устойчивому желанию к осознанным волевым усилиям к физическому совершенствованию [5, с. 47]. Для того, чтобы отразить важность данной проблемы, мы проанализировали результаты углубленного медицинского осмотра студентов 1 курса за последние 5 лет с 2018 по 2022 годы. Результаты статистического исследования показали, что процент, поступающих студентов в институт и имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достаточно велик – от 36 до 50% от общего числа студентов.

Предложенные виды оздоровительной физкультурной деятельности будет способствовать улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, активизируя обменные процессы в организме, когнитивную сферу личности.

Игротехника, как инновационный вид, может быть предложен в качестве дополнительного средства, который не требует формирования особого пространства, и может быть использован в любой доступной зоне.

На этапе входа в образовательный процесс по физической культуре, преподаватель, используя инструментарий педагогического наблюдения, формирует для себя входной профиль студента с ограниченными функциональными возможностями для дальнейшей оценки эффективности выбранной педагогической тактики. Тем самым, студент оказывается

вовлеченным в совместный процесс индивидуальной траектории физического развития и подготовленности посредством адаптированных методик физического воспитания.

Таким образом, содержательная часть программы по адаптивной физической культуре, должна строиться на принципах свободы выбора студентами вида физкультурно-спортивной деятельности, но в рамках доступности ресурсных возможностей и сохранных кондиций.

В педагогической практике преподавателя, в обязательном порядке, должен быть предусмотрен этап входного контроля для определения выбора стратегии индивидуального физического воспитания студента, с анализом эффективности применяемой тактики и методик.

Список литературы

1. Москалева М.Н. Адаптация и мотивация к занятиям ЛФК у студентов вуза. В сборнике: Региональные аспекты управления социально-экономическими процессами. Материалы XV ВНКП учащейся молодежи. Чебоксары, 2022. С. 163 – 166. Текст непосредственный;
2. Башмаков В. П. Методические подходы к проведению занятий со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / В. П. Башмаков, С. А. Константинов, О. В. Демиденко; СПбГУКиТ. – СПб., 2013. – 80 с. Текст непосредственный;
3. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза. Тюмень, 2015. 124 с. Текст непосредственный;
4. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Понятие "обучающийся с ограниченными функциональными возможностями" в физкультурно-образовательной среде. В сборнике: Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 6-й МНКП, под общей редакцией Н. В. Третьяковой. 2016. С. 152-155. Текст непосредственный;
5. Московченко О. Н. Модель адаптивно развивающей среды для студенток специальных медицинских групп / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №4 (56). – С. 45–48., Текст непосредственный.

УДК 616.8-009.18

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Шляпникова Марина Алексеевна¹,
Ижгузин Рамиль Рустамович²**

¹ ИП Шляпникова Марина Алексеевна, г. Тюмень, Россия

² ООО «Кинезиоцентр», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье обобщаются причины нарушений осанки; обосновывается важность коррекции мышечного тонуса у юных спортсменов; представлен алгоритм выявления потенциальных нарушений по этажам позвоночника, а также результат коррекции выявленных дисфункций с целью формирования правильной осанки.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, правильная осанка, здоровье спортсменов, нарушения осанки, коррекция мышечного тонуса.