



Рисунок 2 – Качества личности

Исследуемые специалисты, исходя из своего опыта, четко выделили, какие качества личности воспитывает Самбо в целом (рисунок 2).

Таким образом, определены общие недостатки в процессе освоения программно-методического комплекса «Самбо в школу» в общеобразовательных учреждениях на территории Дальневосточного федерального округа. Одним из основных явля-

ется полное либо частичное отсутствие материально-технической базы и необходимость разработки определенной методики преподавания, основанную на Программе «Самбо в школу» специалистами этой области с целью полноценной реализации комплекса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский проект «Самбо в школу» // URL : <http://xn--b1atfbladk.xn--plai/projects/page36> (дата обращения: 01.01.2019).
2. Матюхина, М.В. Психология младшего школьника / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, К.Л. Патрина. – М. : Просвещение, 1976. – 208 с.
3. Калмыков, С.Г. Воспитание психологических черт личности в процессе занятий физической культурой и спортом / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сборник статей всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2016. – С. 142-149.

#### REFERENCES

1. *All-Russian project "Sambo to School"*, available at: <http://xn--b1atfbladk.xn--plai/projects/page36>.
2. Matyukhina, V.V., Mikhalechik, T.S. and Patrina, K.L. (1976), *Psychology of the young pupil*, Education, Moscow.
3. Kalmykov, S.G. and Aserbekov, O.U. (2016), "Education of psychological personality traits in the process of physical culture and sports", *Actual problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher education institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: collection of articles of the All-Russian scientific-practical conference*, Saratov, pp. 142-149.

**Контактная информация:** judo101khv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2019

УДК 796.011.3

### ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

*Дмитрий Ринатович Гареев, кандидат педагогических наук,  
Татьяна Евгеньевна Мозилевская, кандидат педагогических наук,  
Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России  
(УрИ ГПС МЧС России), Екатеринбург*

#### Аннотация

Статья посвящена вопросам физической подготовки для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп в вузах. Рассмотрены: понятийный аппарат и информация по тематике, группы на которые подразделяются студенты с ограниченными возможностями и

студенты специальных групп, задачи которые стоят перед преподавателями, организация занятий в группах, проблемы в подборе упражнений, причины недостаточной развитости физической нагрузки студентов, учебная программа по адаптации студентов разработанную В.П. Щербаковой, инновации в АФК.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, физическая нагрузка, спорт, реабилитация.

## **PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES AND STUDENTS OF SPECIAL GROUPS**

*Dmitry Rinatovich Gareev, the candidate of pedagogical sciences,  
Tatyana Evgenievna Mogilevskaya, the candidate of pedagogical sciences,  
Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia, Ekaterinburg*

### **Annotation**

The article is devoted to the issues of physical training at the universities for students with disabilities and students of special groups. The following topics are considered: the conceptual apparatus and information on the subject, groups by which the students are divided with their disabilities and students of special groups, the tasks being faced by the teachers, the organization of classes in groups, problems in the selection of exercises, the reasons for underdeveloped students' physical load developed by V. Shcherbakova, innovations in the AFC.

**Keywords:** students, health, physical activity, sports, rehabilitation.

Одно из приоритетных направлений государственной политики России – это укрепление здоровья населения и поддержание здорового образа жизни. Студенты с ограниченными возможностями особенно нуждаются в поддержке государства в плане укрепления, сохранения и поддержания физического и психологического здоровья. Образовательные учреждения совместно с государством должны обеспечить таким студентам соответствующие условия для занятий физической культурой и спортом с учетом их индивидуальных особенностей [1].

Каждый год студенты, поступившие в вуз по заключению врачей, бывают определены в специальную медицинскую группу. Неблагоприятная экологическая обстановка, военные конфликты, усложненные производственные процессы – это факторы которые влияют на рост инвалидности среди молодежи.

Занятия физической активностью важный аспект человеческого здоровья. Занятия физической культурой очень важны для студентов, а для студентов с ограниченными возможностями важны особенно.

В связи с этим тема данной статьи представляется достаточно важной и актуальной.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) это меры спортивного оздоровительного характера цель которых реабилитировать и адаптировать к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Регулярные занятия АФК дают возможность расширения функциональных возможностей студентов с инвалидностью и студентов специальных групп. Адаптация вышеописанных студентов к физическим нагрузкам и нормальной социальной среде на протяжении всего обучения является актуальной темой для вузов России.

Студенты с ограниченными возможностями демонстрируют растущую частоту неудач в вузе. Качественное обучение и соответствующая поддержка могут способствовать высокой самоэффективности, являющейся прогностическим фактором успешных результатов. Физическое воспитание может предоставить студентам контекст, в котором повышается самоэффективность и участие, что приводит к улучшению академических достижений. Инвалидность может являться проблемой на пути к успеху.

Современное общество определяется уровнем здоровой молодежи, зачастую студентов. Именно она обеспечивает потребность в трудовых ресурсах, репродуктивный и культурный потенциал нации, обороноспособность страны. Существует большое количество факторов, определяющих состояние здоровья и образ жизни студентов. При этом,

одним из наиболее существенных, является внешняя среда, включающая этническую принадлежность, проживание в определенном государстве, обучение в вузе определенного профиля и т.д. Многообразие факторов обуславливает потребность в выделении из их числа наиболее значимых, а также в разработке и применении универсальных механизмов оценки их значимости [2].

Система здравоохранения, ориентированная преимущественно на лечение болезней, зачастую бывает неэффективной. Поэтому, необходима профилактика здорового образа жизни. Основной причиной сложившейся ситуации, по мнению многих исследователей, является ухудшение состояния окружающей среды, плохой образ жизни, низкий уровень санитарно-гигиенической культуры, а также недостаточная физическая активность студентов в течение всего периода обучения в образовательных учреждениях. Он также обусловлен наличием активных программ по физическому воспитанию и недостаточному уровню культуры. Эта проблема должна быть в состоянии заниматься основной группой, а также справляться с ежедневными нагрузками.

В решении широкого круга задач профилактики и сохранения здоровья студентов возникает необходимость создания специальных медицинских групп в вузе. Целесообразность их создания заключается в необходимости формирования у студентов, имеющих проблемы со здоровьем, социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Инвалидность может быть временной (например, сломанная рука), рецидивирующей и ремитирующей или долгосрочной.

В зависимости от уровня физического развития и состояния здоровья студенты подразделяются на следующие группы: основная; подготовительная; специальная.

Имеющие хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата студенты занимаются в специальных группах, руководят такими группами – врачи.

Задачи, которые стоят перед преподавателями, работающими в вышеописанных группах: предупреждение прогресса болезни; улучшение состояния; адаптация к внешним факторам; закаливание.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, реабилитируют их состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Занятия АФК необходимо проводить с использованием методических материалов, описания упражнений и его элементов, видео – материалов, объяснений и рекомендаций.

С точки зрения участия в физической активности, существует две точки зрения:

– программы, в которых приняты учебные программы по АФК, эффективны для повышения физической активности.

– в других моделях учебных программ физическая активность считается основой для обучения студентов навыкам или знаниям, которые планируется для них.

Имеется мало национальных репрезентативных данных, с помощью которых можно продемонстрировать связь между фактическим уровнем физической активности учащихся и моделями учебных программ, принятыми в их вузах [5].

Важной проблемой в подборе упражнений является тот факт, что средства и методы физической культуры, используемые в группах основного отделения в вузе, не могут быть в полной мере перенесены в систему физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с самыми различными заболеваниями.

Особенности построения комплексной методики оздоровительных занятий физической культурой в этом случае определяются не только характером заболевания и отклонениями в состоянии здоровья студентов, но и умением преподавателя найти адекватные им

двигательные средства реабилитации, нагрузок и контроля. В этой связи проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной.

Необходимо использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, которые отвечают состоянию здоровья, уровню физической подготовленности обучающихся и учитывают при этом медицинские противопоказания и педагогические рекомендации.

Рассмотрим учебную программу по спортивному оздоровлению у студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп, которая была разработана В.П. Щербаковой [11].

Цель программы – научить студентов быть и чувствовать себя как настоящие спортсмены. Программа включает в себя уникальную учебную структуру со спортивными сезонами, которые используются в качестве основы для планирования и обучения учебных единиц. Студенты объединяются в спортивные организации (команды) и играют несколько ролей в качестве руководителей команд, тренеров, капитанов, игроков, судей, статистиков, специалистов по связям с общественностью и других, с целью имитации профессиональной спортивной организации.

Подразделение планируется с точки зрения спортивного сезона, включая предсезонную деятельность: практику, соревнования в обычном сезоне, турниры, соревнования чемпионата и кульминационное событие (например, церемонию награждения или спортивное торжество). В зависимости от уровня развития студентов, игры упрощаются или модифицируются для обеспечения максимального участия. В конкурсе, учащиеся играют роли, отмеченные выше, в дополнение к роли игроков.

Таким образом, единица спортивного образования намного длиннее, чем обычная единица физического воспитания.

Результаты исследования программы спортивного образования были рассмотрены дважды и сообщают, что доказательств недостаточно, чтобы подтвердить вывод о том, что использование программы приводит к развитию у студентов двигательных навыков и физической формы и обучению соответствующим знаниям.

Некоторые данные свидетельствуют о том, что программа ведет к усилению сплоченности команды, более активному участию в уроках и повышению компетентности в игровом процессе.

Достоинства программы в развитии двигательных навыков, физической формы и желательного поведения физической активности еще только предстоит определить в исследованиях с более строгими схемами исследований [8].

Таким образом, существует несколько причин недостаточного развития АФК для студентов с ограниченными возможностями и специальных групп:

1. Отсутствие социально-экономических условий;
2. Недостаточное понимание важности адаптивного физического воспитания среди российских государственных чиновников;
3. Улучшение физической культуры и спорта для студентов с ограниченными возможностями не является приоритетом для государства;
4. Отсутствие условий для вовлечения студентов с ограниченными возможностями в занятия спортом;
5. Недостаточный профессионализм тех, кто обучает адаптивной физической культуре, этим людям не хватает медицинского образования;
6. Отсутствие желания заниматься спортом среди студентов с ограниченными возможностями.

В качестве инноваций в АФК можно отнести компьютерные приложения. Фитнес-обучение в программах по физическому воспитанию улучшается за счет включения активных видеоигр. Сейчас по всему миру идет активное включение компьютерных приложений в программы АФК в качестве высокотехнологичных методов повышения уровня физической подготовки, учащихся в дополнение к традиционным способам достижения энергичной или умеренной физической активности [7].

Физические упражнения, которые проводятся регулярно и дозируются, способствуют нормализации двигательных процессов и восстановлению функционирования организма. Они необходимы студентам для их физической активности, так как гиподинамия вредна для них. Замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает обменные процессы и запасы энергии в организме. Только систематическое физическое воспитание может служить профилактическим фактором, нормализовать функциональное состояние учащегося и способствовать его выздоровлению.

Здоровье и здоровый образ жизни являются качественной предпосылкой будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, умения создавать семью и деторождение, сложной образовательной и профессиональной деятельности, социальной и творческой активности. Студенты должны рассматривать свое здоровье как капитал, который необходимо сохранить и приумножить, чтобы в будущем это принесло свои дивиденды. Создание оптимальных условий для этого – сложная задача, стоящая перед современным университетом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Дж.П. Винника. – Киев : Олимпийская литература, 2016. – 608 с.
2. Дудрова, Е.В. Научное обоснование совершенствования организации лечебно-профилактической помощи студентам с болезнями органов дыхания в вузах : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Дудрова Екатерина Витальевна. – М., 2010. – 26 с.
3. Грец, Г.Н. Основы валеологии : учебное пособие / Г.Н. Грец ; под общ. ред. д.м.н., проф. И.И. Бахраха, д.б.н., доц. Т.М. Брук. – 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск : [б.и.], 2016. – 153 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : пособие по ЛФК / В.А. Епифанов. – М. : Просвещение, 2011. – 139 с.
5. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе : учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская ; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск : [б.и.], 2011. – 90 с.
6. Миронов, С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения их медицинского обслуживания : дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Миронов Сергей Вячеславович. – М., 2014. – 181 с.
7. Носко, Н.А. Повышение уровня двигательной активности как фактор укрепления здоровья учащихся и студенческой молодежи / Н.А. Носко // Вестник педагогического университета. – 2015. – № 69. – С. 144-150.
8. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю.Е. Судакова, О.В. Пархаева, Е.С. Каменек, М.В. Яценко // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – № 2-1 (82). – С. 26-29.
9. Могилевская, Т.Е. Динамика физической работоспособности пожарных в условиях воздействия сильных эмоциональных факторов / Т.Е. Могилевская, В.В. Гамаюнова // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018. – С. 82-85.
10. Могилевская, Т.Е. Влияние физической культуры и спорта на адаптационные возможности курсантов образовательных организаций высшего образования МЧС России в период стажировки / Т.Е. Могилевская, Д.Р. Гареев // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. – 2018. – № 4. – С. 108-114.
11. Щербакова, В.П. Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. 2016. – URL : <https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-po-predmetu>

fizicheskaya-kultura-dlya-studentov-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya-i--1755492.html (дата обращения: 01.02.2019).

## REFERENCES

1. Ed. Vinnik, J.P. (2016), *Adaptive physical training and sport*, Olympic literature, Kiev.
2. Dudrova, E.V. (2010), *Scientific justification of improvement of the organization of the treatment-and-prophylactic help to students with diseases of respiratory organs in higher education institutions*, dissertation, Moscow.
3. Grets, G.N. (2016), *Fundamentals of valeology: manual*, Smolensk.
4. Epifanov, VA. (2011), *Medical physical culture*, Education, Moscow.
5. Kalinin, L.N., Saprutko, N.M. and Bartnovskaya L.A. (2011), *Physical culture of students of special medical group in higher education institution*, Krasnoyarsk.
6. Mironov, S.V. (2014), *State of health of the Russian and foreign students of medical school and way of improvement of their medical care*, dissertation, Moscow.
7. Sock, N.A. (2015), "Increase in level of physical activity as factor of strengthening of health of pupils and student's youth", *Bulletin of the pedagogical university*, No. 69, pp. 144-150.
8. Sudakova, Yu.E., Parkhayeva, O.V., Kamenek, E.S. and Yatsenko, M.V. (2014), "Introduction of improving techniques in studies of students of special medical group", *News of the Altai state university*, No. 2-1 (82), pp. 26-29.
9. Mogilevskaya, T.E. and Gamayunova, V.V. (2018), "Dynamics of physical efficiency of fire-fighters in the conditions of influence of strong emotional factors", *Physical culture and sport in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical training: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Ekaterinburg, pp. 82-85.
10. Mogilevskaya, T.E. and Gareev, D.R. (2018), "Influence of physical culture and sport on adaptation opportunities of cadets of the educational organizations of the higher education of Emercom of Russia during a training", *Messenger of the St. Petersburg university of the Public fire service of Emercom of Russia*, No. 4, pp. 108-114.
11. Scherbakova, V.P. (2016), *Adapted working program for the subject "Physical culture" for students with limited opportunities of health and special educational needs*, available at: <https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-studentov-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya-i--1755492.html>.

**Контактная информация:** dimagario@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 08.02.2019*

**УДК 797.2:616.28**

## **ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

*Айгуль Сабитовна Гареева, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Дмитрий Валентинович Репин, аспирант,*

*Регина Ринатовна Швец кандидат педагогических наук, доцент,*

*Башкирский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК», (БашиФК) г. Уфа*

### **Аннотация**

В статье представлено обоснование содержания многолетнего процесса физической подготовки спортсменов с нарушением слуха, занимающихся плаванием. С помощью анкетирования ведущих специалистов в области плавания определены наиболее значимые физические качества слабослышащих пловцов на определенном этапе спортивной подготовки, а именно: на начальном этапе подготовки (группы начальной подготовки первого и второго годов обучения) и на этапе начальной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения). Установлена значимость координационных способностей в системе спортивной подготовки пловцов с нарушением слуха и физической подготовки, в частности. С помощью вычисления коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона определены взаимосвязи между фазами техники плавания и видами сенсомоторной координации. С помощью данного анализа определены наиболее значимые виды сенсомоторной