

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

И. А. Мищенко, Е. В. Червякова, М. М. Кутногорская

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского»,
г. Липецк, Россия
e-mail: mia-751@yandex.ru*

Исследование было направлено на улучшение показателей психофизического состояния студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Было выявлено, что все обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья в условиях инклюзивного пространства находятся в неблагоприятном психофизическом состоянии. Установлена возможность коррекции психофизического состояния студентов с помощью нетрадиционных технологий физического воспитания. Была предложена адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика, реализация которой на занятиях по физическому воспитанию позволила улучшить показатели функционального состояния и снизить нервно-психическое напряжение.

The study aimed to improve the psychophysical state of students with health abnormalities. It was found that all students with health disabilities in an inclusive space are in a disadvantaged psychophysical state. The possibility of correcting the psychophysical state of students using non-traditional physical education technologies has been established. Adaptive conscious-modeling gymnastics was proposed, the implementation of which in physical education classes made it possible to improve functional state indicators and reduce neuropsychiatric tension.

Ключевые слова: инклюзивное образование; психофизическое состояние; физическое воспитание; адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика.

Keywords: inclusive education; psychophysical state; physical education; adaptive conscious-modeling gymnastics.

Актуальность. Принятие и реализация новых законодательных актов, государственных образовательных целевых программ содействуют развитию инклюзивного образования, помогают включению инвалидов в студенческую среду, и соответственно, способствуют интеграции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в социум.

Совместное обучение в высших учебных заведениях обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ), инвалидов и студентов с нормативным развитием, или инклюзивное образование, относится к формам активной интеграции студентов с ОВЗ в общество. Инклюзия признана во всем мире наиболее гуманной формой обучения и поэтому становится ведущей стратегией в российском образовании [1]. Включение студентов с особыми образовательными потребностями в процесс обучения высшей школы является примером эффективной системной инновации.

Важное значение в решении проблем интеграции и социализации студентов с ОВЗ и инвалидов в условиях обучения в вузе имеет физическая культура и спорт. Физическая культура считается эффективным средством улучшения психофизического состояния студентов, которое может ухудшаться в связи с трудностями, возникающими в новых и непривычных социально-образовательных условиях.

Изучение качества жизни студентов и динамики их психофизического состояния в условиях инклюзивного образования является актуальным и значимым направлением междисциплинарных исследований. Исходя из этого, нами было организовано исследование с **целью** изучения динамики показателей психофизического состояния студентов с ОВЗ и инвалидов в условиях инклюзивного обучения под влиянием нетрадиционных средств физического воспитания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». В исследовании приняли участие 30 студентов первого курса в возрасте 18–19 лет. Из них 25 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания, обмена веществ) и 5 инвалидов II-III группы (с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата). Все обучающиеся посещали занятия по физическому воспитанию в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

В ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» в процессе элективных курсов по физической культуре и спорту выделяются два модуля: Физическое воспитание и Адаптивное физическое воспитание. В рамках модуля «Адаптивное физическое воспитание» устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния здоровья студентов.

Физическая культура располагает огромными ресурсами улучшения психофизического состояния обучающихся, увеличения их адаптационных возможностей и коррекции психоэмоционального состояния. Надо признать, что традиционные средства физической культуры, используемые в образовательных учреждениях, полностью не решают проблемы сохранения и улучшения психофизического состояния студентов с особыми образовательными потребностями. Нами была предпринята попытка включить в занятия по физической культуре нетрадиционные инновационные средства. Была предложена адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика, упражнения которой включались в разные части занятия по физической культуре. В подготовительную часть вводилась антистрессовая дыхательная гимнастика, направленная на повышение жизненного тонуса и уменьшение стрессового воздействия, обусловленного условиями инклюзивного обучения. На выполнение антистрессовой дыхательной гимнастики отводилось 3–4 мин.

В основной части занятия была внедрена адаптированная гимнастика INTENSATI, базирующаяся на осознанных намерениях. При выполнении разнонаправленных физических упражнений, студентами громко произносились аффирмации – фразы, содержащие вербальную формулу. Неоднократное и ре-

гулярное повторение данных формул закрепляло позитивный образ психофизического состояния, вырабатывало установку на успешность и моделировало оптимальный стереотип поведения обучающегося в инклюзивной среде. Гимнастика INTENSATI занимала по времени около 10 минут.

В заключительной части использовались телесно-ориентированные упражнения (5–7 мин). При воздействии на бессознательный компонент регуляции различных действий, телесно-ориентированные практики позволяли изменять дезадаптивные стереотипы и воздействовать на образ позитивного действия посредством системы обратной связи и процессы рефлексии. Совокупность используемых методик была названа нами, исходя из основного принципа их действия, адаптивной осознанно-моделирующей гимнастикой.

Исследование было проведено в три этапа: исходное обследование обучающихся – сентябрь 2020 г, реализация адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики – сентябрь-ноябрь 2020 г., итоговое обследование – ноябрь 2020 г.

Методы исследования. Для оценки показателей психофизического состояния обучающихся с ОВЗ и инвалидностью использовались следующие методики исследования:

- определение функционального состояния организма. Использовался вторичный интегральный физиологический индекс Робинсона;
- диагностика уровня испытываемого стресса. Применялся индекс Шейх-Заде Ю.Р. с соавторами;
- опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин) для определения психической напряженности.

Результаты исследования. Результаты обследования студентов с ОВЗ и инвалидностью представлены в табл.

Таблица – Динамика показателей психофизического состояния студентов

Показатели	сентябрь 2020 г.		ноябрь 2020 г.	
	студенты с ОВЗ	инвалиды II–III группы	студенты с ОВЗ	инвалиды II–III группы
индекс Робинсона, ИР, %				
зона абсолютной нормы	–	–	–	–
зона вариантов нормы	28	20	64	60
зона крайних вариантов нормы и преморбидных состояний	72	40	36	20
зона преморбидных и патологических состояний	–	40	–	20
уровень испытываемого стресса (Шейх-Заде), %				
отсутствие стресса	4	–	24	20
средний стресс	92	60	76	80
выраженный стресс	4	40	–	–
нервно–психическое напряжение, ИН (Т. Немчин), %				
ИН < 42,5– первая степень нервно-психического напряжения	12	–	60	20
ИН – 42,6-75 – вторая степень нервно-психического напряжения	80	60	40	80
ИН > 75 – третья степень нервно-психического напряжения	8	40	–	–

Обсуждение. Влияние адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики выразилось в улучшении функционального состояния по индексам Робинсона и Шейх-Заде. На начало исследования количество студентов с инвалидностью II–III группы, функциональное состояние которых, относилось к зоне преморбидных и патологических состояний, составляло 40 %. Обучающихся с ОВЗ, относящихся к данной зоне, зарегистрировано не было. К концу исследования число студентов с инвалидностью в зоне преморбидных и патологических состояний снижается до 20 %.

После реализации предложенной методики доля обучающихся в зоне крайних вариантов нормы и преморбидных состояний значительно уменьшается с 72 % до 36 % в группе студентов с ОВЗ и с 40 до 20 % в группе обучающихся с инвалидностью. Одновременно с этим, отмечается увеличение количество студентов, по функциональному состоянию которых, можно отнести к зоне вариантов нормы – на 36 % в группе студентов с ОВЗ и на 40 % в группе обучающихся с инвалидностью.

Итоговое тестирование показало, что количество студентов, испытывающих в той или иной мере стресс, значительно снижается. Так, доля обучающихся, находящихся в состоянии выраженного стресса снижается на 4 % в группе с ОВЗ и на 40 % в группе с инвалидностью, испытывающих умеренное напряжение механизмов адаптации (средний стресс) на 16 % в группе обучающихся с ОВЗ и увеличивается на 20 % в группе студентов с инвалидностью. При этом, повышается число обучающихся хорошо адаптированных к учебной и бытовой деятельности (отсутствие стресса) на 20 % в обеих группах.

Влияние адаптивной осознанно-моделирующей гимнастики также положительно повлияло на нервно-психическое напряжение обучающихся. В конце исследования, количество студентов с третьей степенью нервно-психического напряжения, которое характерно для дезорганизации психической деятельности и снижения продуктивности учебной деятельности, уменьшается на 8 % в группе студентов с ОВЗ и на 40 % в группе обучающихся с инвалидностью. Число обучающихся со второй степенью нервно-психического напряжения, свидетельствующей о готовности к учебной работе, но за счет сдвига в сторону симпатикотонии, снижается на 40 % в группе студентов с ОВЗ и повышается на 20 % в группе студентов с инвалидностью. Необходимо отметить, что количество лиц с первой степенью нервно-психического напряжения, характеризующей относительную сохранность характеристик психического и соматического состояния, значительно увеличивается на 38 % в группе студентов с ОВЗ и на 20 % в группе обучающихся с инвалидностью.

Заключение. Таким образом, предложенная адаптивная осознанно-моделирующая гимнастика оказалась эффективным средством улучшения психофизического состояния студентов с ОВЗ и инвалидностью, что подтверждается полученными в ходе эксперимента данными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Голуб, Е. В. Инклюзивное образование в высших учебных заведениях России: проблемы и решения / Е. В. Голуб, И. С. Сапрыкин // Поволжский педагогический вестник. 2015. – №4 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuzivnoe-obrazovanie-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-rossii-problemy-i-resheniya> (дата обращения: 22.11.2020).