

УДК 796.011.3

Формирование мотивации у студентов-инвалидов к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики

Эйдельман Любовь Николаевна, доктор педагогических наук, доцент

Кудинова Оксана Петровна

Килькман Варвара Васильевна

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,

Санкт-Петербург

Аннотация

В статье акцентируется внимание на том, что адаптивная физическая культура и, соответственно, её средства, включая гимнастику, способны в комплексе решать проблемы социализации, адаптации, повышения интереса и формирования мотивации к занятиям АФК, психофизического состояния студентов-инвалидов. При этом отмечается, что гимнастика со студентами-инвалидами в адаптивной физической культуре практически не применяется и является малоизученной. Соответственно, малоизученное является малопонятным и не позволяет в полной мере использовать оздоровительный и социализирующий потенциал, заложенный в гимнастике.

Цель исследования заключалась в определении возможности формирования мотивации к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовали метод опроса и педагогическое наблюдение. Было опрошено 30 студентов-инвалидов, занимающихся гимнастикой в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» на кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена. Респонденты имеют инвалидность по слуху, зрению, нарушения опорно-двигательного аппарата, общие заболевания.

Результаты исследования позволяют констатировать, что грамотное использование средств гимнастики с опорой на методику их преподавания для различных нозологических групп способствует развитию потенциальных возможностей, уверенности в себе у студента с инвалидностью. По мнению авторов, эти факторы и делают возможным формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: гимнастика, адаптивная физическая культура, мотивация, студенты-инвалиды.

The formation of motivation among students with disabilities for engaging in adaptive physical culture using gymnastics tools

Eidelman Lyubov Nicolaevna, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Kudinova Oksana Petrovna

Kilkman Varvara Vasilyevna

Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of physical education and sports,

St. Petersburg

Abstract

The article emphasizes that adaptive physical culture and, accordingly, its means, including gymnastics, are capable of comprehensively addressing the issues of socialization, adaptation, increasing interest, and forming motivation for engaging in adaptive physical culture, as well as the psychophysical condition of students with disabilities. It is noted that gymnastics with students with disabilities in adaptive physical culture is practically not applied and is poorly studied. Consequently, what is poorly studied is poorly understood and does not allow for the full utilization of the health-promoting and socializing potential inherent in gymnastics.

The purpose of the study was to determine the possibility of forming motivation for engaging in adaptive physical culture through the use of gymnastics tools.

Research methods and organization. In the course of the research, a survey method and pedagogical observation were employed. A total of 30 students with disabilities engaged in gymnastics as part of the elective course "Physical Culture and Sports" at the Department of Health Physical Culture and Adaptive Sports of the Herzen State Pedagogical University of Russia were interviewed. The respondents have disabilities related to hearing, vision, musculoskeletal disorders, and general health conditions.

Research results indicate that the proper use of gymnastics tools based on the methodology of their teaching for various nosological groups contributes to the development of potential capabilities and self-confidence in students with disabilities. According to the authors, these factors enable the formation of motivation for engaging in adaptive physical culture.

Keywords: gymnastics, adaptive physical culture, motivation, students with disabilities.

ВВЕДЕНИЕ. Гимнастика – это универсальный вид массового и профессионального спорта, который, при соответствующей адаптации, может быть использован в профессиональной деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры. В последние годы отмечается увеличение числа студентов с инвалидностью, обучающихся в высших учебных заведениях. Законодательство Российской Федерации требует от образовательных организаций обеспечения условий для их занятий физической культурой. Проведённое исследование показало, что большинство студентов с инвалидностью не занимается адаптивной физической культурой. Это, с нашей точки зрения, абсолютно недопустимо. «В этом случае речь должна идти о соответствии физических упражнений индивидуальным и функциональным особенностям данной категории студентов» [1]. Как отмечается в научных публикациях, у многих обучающихся с инвалидностью отсутствует мотивация к двигательной деятельности: «студенты, не посещавшие уроки физической культуры в школе, считают себя «не такими», и им проще не посещать занятия и писать рефераты, чем начать знакомство со средствами и методами адаптивной физической культуры» [1].

Тем не менее опыт практической деятельности показывает, что многие студенты с инвалидностью хотят заниматься адаптивной физической культурой в вузе. В этом случае важно помочь им правильно подобрать вид занятий. С этой точки зрения занятия гимнастикой с использованием индивидуального подхода, грамотной и правильной страховки, разнообразных адаптированных средств и методов для каждой нозологии и осуществлением педагогической поддержки, несомненно, отвечают интересам и склонностям обучающихся с инвалидностью.

В имеющейся научно-методической литературе отмечается, что адаптивная физическая культура и, соответственно, её средства, включая гимнастику, способны в комплексе решать проблемы социализации, адаптации, повышения интереса и мотивации к занятиям АФК, психофизического состояния студентов-инвалидов [2]. При этом необходимо сделать акцент на том, что гимнастика со студентами-инвалидами в адаптивной физической культуре практически не применяется и является малоизученной. Соответственно, малоизученность не позволяет в полной мере использовать оздоровительный и социализирующий потенциал, заложенный в гимнастике. Отсутствие адаптированных программ, методических материалов по гимнастике, специализированных залов для лиц с инвалидностью, оборудования и нехватка квалифицированных специалистов по АФК, несомненно, снижает качество образовательного процесса.

Несмотря на достаточное количество научно-методической литературы и исследований в области гимнастики [3, 4, 5], вопросы её применения в адаптивной физической культуре, в том числе и в работе со студентами-инвалидами, остаются неизученными, что и определяет актуальность исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение возможности формирования мотивации к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В пилотном исследовании использовались опрос и педагогическое наблюдение. Было опрошено 30 студентов-инвалидов, занимающихся гимнастикой в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» на кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена. Респонденты имели инвалидность по слуху, зрению, нарушению опорно-двигательного аппарата, общие заболевания.

Для занятий использовали подвижные и спортивные игры: дартс, корнхол, джакколо, шаффлбординг, бочча, элементы игры голбол, шоудаун (настольный теннис для слепых), занятия по дыхательной гимнастике. В первом семестре в элективные занятия были включены элементы спортивной гимнастики и упражнения на снарядах.

У обучающихся с нарушением слуха и зрения часто наблюдается нестабильность в вестибулярном аппарате. Для коррекции этого нарушения использовались упражнения на равновесие, акробатические перекаты и кувырки на полу. На скамейке и низком бревне выполнялись упражнения и простейшие комбинации в ходьбе и равновесии.

Для студентов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходима коррекция тугоподвижности суставов, связочного аппарата и укрепление мышечной мускулатуры, поэтому больше внимания уделялось растяжке и развитию функции равновесия. Занимающимся были предложены простейшие акробатические упражнения на матах, упражнения на гимнастической стенке (лазание, висы и упоры), на параллельных брусьях (висы в упоре, маховые движения, кувырки), на скамейке и низком бревне.

Студенты с общими заболеваниями выполняли все вышеперечисленные упражнения на снарядах, упражнения по общей физической подготовке в круговой системе и с музыкальным сопровождением. Также обучающиеся разучивали опорные прыжки через «козла» в соответствии с их физической подготовленностью.

Наблюдение за качеством выполнения гимнастических упражнений позволяет правильно спланировать учебный материал, определить его содержание и дозировку в соответствии с физическим развитием, степенью подготовленности и двигательными возможностями занимающихся с инвалидностью. Занимаясь со студентами-инвалидами базовыми видами гимнастических упражнений, можно говорить о том, что данный вид спорта играет важнейшую роль не только в развитии, но и в поддержании нормальной физиологии организма, а также его работоспособности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты опроса респондентов, представленные на рисунке 1, показывают, что среди выявленных причин, по которым студенты-инвалиды не хотят заниматься двигательной активностью, преобладают отсутствие свободного времени (87%), плохая транспортная доступность до места занятий (80%) и большая учебная нагрузка (77%).

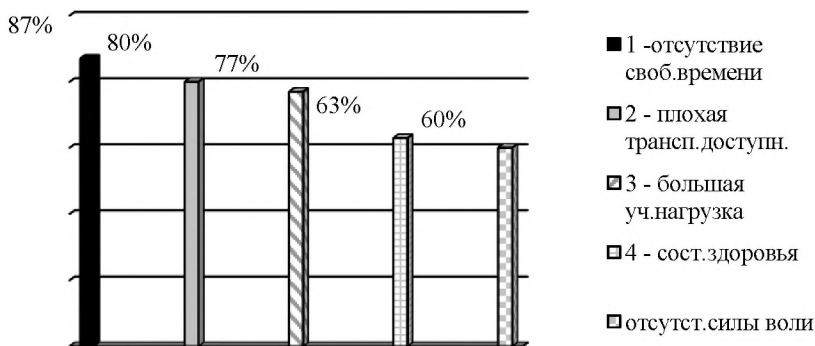


Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопрос «Укажите причины отсутствия у Вас желания заниматься двигательной активностью» (n=30)

Анализ полученных результатов исследования выявил, что 90% опрошенных обучающихся с инвалидностью отмечают необходимость занятий адаптивной физической культурой в их жизнедеятельности. При этом 77% респондентов уверены, что «адаптивная физическая культура дает возможность заниматься двигательной активностью»; занятия АФК – это возможность «опробовать свои силы в разнообразных видах физической активности», «выбрать для себя наиболее интересные и доступные упражнения», «практически применять изученный материал в домашних условиях» и «поднять себе настроение».

Несмотря на позитивное отношение респондентов к гимнастике, настораживает тот факт, что при выполнении упражнений большинство из них (93%) боятся услышать осуждение со стороны сверстников, выглядеть «смешными», «неуклюжими», «неповоротливыми», испытывают страх перед гимнастическими снарядами. С нашей точки зрения, это те факторы, которые могут повлиять на формирование положительной мотивации к занятиям АФК.

По мере освоения гимнастических упражнений и снарядов рост мотивации отметили 70% респондентов (рис. 2), обосновывая свой ответ следующим образом: «с удовольствием принял бы участие в физкультурно-спортивных и творческих мероприятиях»; «получаю удовольствие от выполнения элементов на бревне», «перевороты на брусках – это было для меня, как космос», «гимнастика – это то, что меня мотивирует к занятиям».

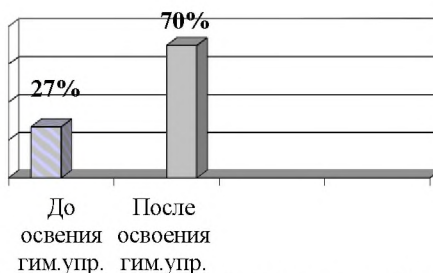


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос «Повысилась ли у Вас мотивация к занятиям АФК» (n=30)

Опрос позволил выявить факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики (рис. 3).

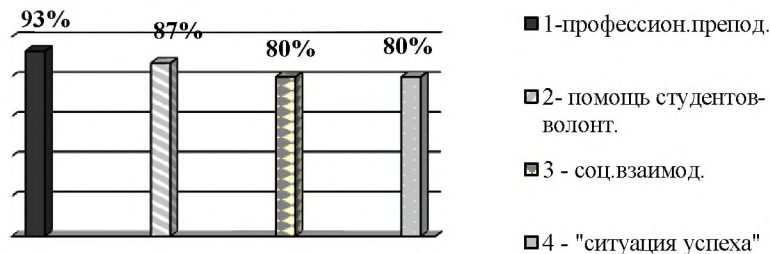


Рисунок 3 – Ответы респондентов на вопрос «Укажите факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики» (n=30)

Наиболее значимым фактором 93% респондентов считают профессионализм преподавателей, затем – помощь студентов-волонтеров, сопровождающих выполнение гимнастических упражнений (87%), социальное взаимодействие (80%) и умение преподавателей создать «ситуацию успеха» (80%). Также отмечается стремление показать свои способности (60%), доступность средств гимнастики (60%), личные качества (57%) и изменение мотивации к выполнению гимнастических упражнений (53%).

Педагогические наблюдения позволяют сделать вывод, что занимающиеся стали психологически более уравновешенными, их движения - свободными, появилась уверенность в себе и своих возможностях. Улучшилась функция прямохождения, сформировались стрессоустойчивость, умение управлять своим телом, контроль осанки, преодоление боязни высоты или невыполнения упражнения. Занимаясь со студентами-инвалидами базовыми видами гимнастических упражнений, можно говорить о том, что гимнастика играет важнейшую роль не только в развитии, но и в поддержании нормальной физиологии организма, его работоспособности.

Всё это способствует повышению самооценки, самореализации и уверенности в себе, что в свою очередь содействует формированию мотивации к занятиям адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики.

ВЫВОДЫ. Обобщая вышеизложенное, можно резюмировать, что грамотное использование средств гимнастики с опорой на методику их преподавания для различных нозологических групп способствует развитию потенциальных возможностей и уверенности в себе у студентов с инвалидностью. С нашей точки зрения, эти факторы и делают возможным формирование мотивации к занятиям адаптивной физической культурой. Однако, учитывая, что в настоящее время средства гимнастики не используются в полной мере в работе со студентами-инвалидами, существует необходимость разработки методического обеспечения занятий, включающих использование средств гимнастики с учётом нозологических особенностей занимающихся. Именно это и определяет дальнейший вектор наших исследований.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Эйдельман Л. Н., Цой С. Е. Проблемы организации проведения занятий адаптивной физической культурой в высшем учебном заведении // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24 ноября 2023 г. Тула, 2023. С. 301–304. EDN: QPUWFT
2. Эйдельман Л. Н., Фокин А. М., Яцковец А. С. Педагогическое сопровождение инклюзивного образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p507-511 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 507–511. EDN: FIDBYE.
3. Мурашова А. В. Методика занятий гимнастикой тайцзицюань студенток в физическом воспитании в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2020. 180 с.
4. Татаринцева И. А. Подготовка студентов физкультурных вузов к применению гимнастики в системе базового физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 2024. 24 с. EDN: OUMMCB.
5. Блинков В. С. Обучение сложным гимнастическим упражнениям на перекладине с использованием технического устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2018. 24 с. EDN: NQZBDG.

REFERENCES

1. Eidelman L. N., Tsoi S. E. (2023), "The problems of organizing adaptive physical education classes in higher education institutions", *Modern technologies in physical education and sports*, proceedings of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation, November 24, 2023, Tula, pp. 301–304.
2. Eidelman L. N., Fokin A. M., Yatskovets A. S. (2022), "Pedagogical support of the inclusive educational process using distance learning technologies", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, №10 (212), pp. 507–511.
3. Murashova A. V. (2020), "Methods of practicing taijiquan gymnastics for female students in physical education at a university", dissertation ... PhD, Krasnoyarsk, 180 p.
4. Tatarintseva I. A. (2024), "Preparation of students of physical education universities for the use of gymnastics in the system of basic physical education", abstract, Yakutsk, 24 p.
5. Blinkov V. S. (2018), "Teaching complex gymnastic exercises on a crossbar using technical devices", abstract, Volgograd, 24 p.

Информация об авторах:

Эйдельман Л.Н., заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта, ejdelmanl@herzen.spb.ru, SPIN-код 8070-5840, ORCID: 0000-0002-5926-6351.

Кудинова О.П., заслуженный тренер России, преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта, 3010951977@mail.ru.

Килькман В.В., старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта, varvara_suvorova@bk.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 19.01.2025.

Принята к публикации 14.02.2025.