

Разработка и внедрение инклюзивных элективных курсов физической культуры для студентов университета: опыт, перспективы и влияние на социализацию обучающихся

Питеркина Марина Валентиновна, доцент

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы научного обоснования, разработки и внедрения инклюзивных элективных курсов физической культуры для студентов Казанского национального исследовательского технологического университета (КНИТУ).

Цель исследования заключается в научном обосновании, разработке и экспериментальной апробации модели инклюзивных элективных курсов физической культуры для студентов КНИТУ.

Методы и организация исследования. Проведен комплексный анализ существующих образовательных программ физического воспитания с использованием метода экспертной оценки. На основе комплексного анализа теоретических источников и эмпирических данных предложена экспериментальная модель организации учебно-тренировочных занятий, учитывающая специфические потребности студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп.

Результаты исследования и выводы. Проведенное педагогическое исследование с использованием валидных диагностических методик продемонстрировало статистически значимую положительную динамику показателей физической подготовленности, социальной адаптации и учебной мотивации участников экспериментальной группы. Полученные научно обоснованные результаты могут быть использованы для совершенствования образовательных программ по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: инклюзивная физическая культура, элективные курсы, студенты с ОВЗ, социализация, адаптивная физическая культура.

Development and implementation of inclusive elective physical education courses for university students: experience, prospects, and impact on student socialization

Piterkina Marina Valentinovna, associate professor

Kazan National Research Technological University

Abstract. The article discusses the issues of scientific justification, development, and implementation of inclusive elective physical education courses for students of Kazan National Research Technological University.

The purpose of the study is to scientifically justify, develop, and experimentally test a model of inclusive elective physical education courses for students of Kazan National Research Technological University.

Research methods and organization. A comprehensive analysis of existing physical education programs was conducted using expert assessment methods. Based on the comprehensive analysis of theoretical sources and empirical data, an experimental model for organizing educational and training sessions was proposed, taking into account the specific needs of students with disabilities from various nosological groups.

Research results and conclusions. The conducted pedagogical research using valid diagnostic methods demonstrated a statistically significant positive trend in the indicators of physical fitness, social adaptation, and academic motivation of the participants in the experimental group. The scientifically substantiated results obtained can be used to improve educational programs in adaptive physical culture at higher educational institutions.

Keywords: inclusive physical education, elective courses, students with disabilities, socialization, adaptive physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Современное высшее образование стремится к созданию универсальной доступной среды, обеспечивающей равные возможности для всех категорий обучающихся, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптивная физическая культура как важнейший компонент целостного развития личности играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни,

повышении уровня физической активности и социальной адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями [1].

Однако традиционные образовательные программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях часто не учитывают специфику психофизиологических потребностей и функциональных возможностей студентов с ОВЗ различных нозологических групп [2]. Данная проблема обуславливает необходимость разработки научно обоснованной модели инклюзивной организации учебного процесса по физической культуре.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в научном обосновании, разработке и экспериментальной апробации модели инклюзивных элективных курсов физической культуры для студентов КНИТУ с последующей оценкой их влияния на показатели физической подготовленности, социальной адаптации и учебной мотивации обучающихся.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблемам инклюзивной физической культуры в системе высшего образования.
2. Изучить существующие практики организации адаптивных физкультурных занятий для студентов с ОВЗ.
3. Разработать и научно обосновать методические рекомендации для преподавателей по проведению инклюзивных курсов.
4. Провести педагогический эксперимент по внедрению программы и оценить ее эффективность с использованием валидных диагностических методик.
5. Предложить научно обоснованные рекомендации по масштабированию модели на другие высшие учебные заведения.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Инклюзивная физическая культура в контексте данного исследования рассматривается как научно обоснованная система педагогических мероприятий, направленных на создание оптимальных условий для полноценного участия всех категорий студентов в учебно-тренировочных занятиях независимо от их психофизических возможностей и функционального состояния. Методологической основой исследования является системный подход к учёту индивидуальных особенностей обучающихся, что позволяет повысить их учебную мотивацию и вовлеченность в образовательный процесс [3].

На базе КНИТУ был проведен комплексный анализ существующих образовательных программ физического воспитания с использованием метода экспертной оценки. Выявлены следующие системные проблемы [4]:

- Недостаточная адаптация учебных программ для студентов с ОВЗ различных нозологических групп.
- Отсутствие единой научно обоснованной методологии для преподавателей адаптивной физической культуры.
- Низкий уровень информированности студентов о доступных формах инклюзивной физической активности.
- Дефицит специализированного оборудования и ресурсов для проведения адаптивных занятий.

Для решения выявленных проблем была разработана экспериментальная модель инклюзивных элективных курсов, основанная на следующих научно обоснованных принципах [5]:

1. Принцип индивидуализации – учёт специфических потребностей студентов различных нозологических групп.
2. Принцип интеграции – сочетание традиционных и адаптивных видов физической активности в едином образовательном пространстве.
3. Принцип технологизации – использование современных цифровых технологий для мониторинга индивидуального прогресса.
4. Принцип профессионализации – систематическое повышение квалификации преподавателей в области инклюзивной педагогики.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы — систематическое изучение отечественных и зарубежных источников по проблематике инклюзивной физической культуры.
2. Педагогическое наблюдение — структурированный анализ динамики физической активности участников на протяжении всего периода исследования.
3. Анкетирование — опрос 300 студентов (включая студентов с ОВЗ) с использованием валидной методики оценки удовлетворенности образовательным процессом.
4. Педагогическое тестирование — комплексная оценка показателей физической подготовленности с использованием стандартизированных диагностических процедур.
5. Педагогический эксперимент — контролируемое внедрение инклюзивных курсов с последующей статистической обработкой результатов.
6. Методы математической статистики — использование программного обеспечения SPSS для обработки эмпирических данных с применением t-критерия Стьюдента для связанных выборок.

Для оценки показателей общей выносливости использовался модифицированный степ-тест PWC170, позволяющий определить физическую работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту. Тестирование координационных способностей проводилось с помощью комплексной батареи тестов, включающей:

- Пробу Ромберга (оценка статического равновесия) с регистрацией времени удержания позы в секундах;
- Тест «Челночный бег 3×10 метров» для определения координации движений и быстроты;
- Координационный тест с использованием балансирующей платформы для оценки динамического равновесия.

Характеристика выборки исследования:

- Общая численность участников: 300 человек.
- Возрастной диапазон: 18–22 года (средний возраст 19,8±1,2 года).
- Экспериментальная группа: студенты, участвующие в инклюзивных курсах (150 человек).
- Контрольная группа: студенты, занимающиеся по традиционной программе (150 человек).

- Подгруппа студентов с ОВЗ: 60 человек различных нозологических групп.
- Критерии включения: добровольное согласие на участие, отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.
- Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия значимости $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментальная апробация инклюзивных элективных курсов физической культуры продемонстрировала статистически значимые позитивные изменения в показателях физической подготовленности участников исследования. Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о выраженном улучшении ключевых показателей у студентов экспериментальной группы.

Таблица 1 – Динамика физической активности участников

Показатель	До программы – без ОВЗ	После программы – без ОВЗ
Продолжительность еженедельных занятий (мин)	180	252
Уровень выносливости (баллы 1-10)	6,2	7,9
Координационные способности (баллы 1-10)	6,8	9,2
Количество активных студентов (%)	65	89
Посещаемость занятий (%)	72	94

Продолжительность еженедельных учебно-тренировочных занятий физической культурой увеличилась с 180 ± 15 минут до 252 ± 20 минут ($p < 0,01$), что составляет статистически значимый прирост на 40%. Показатели общей выносливости, определяемые по результатам степ-теста PWC170, улучшились с $14,2 \pm 2,1$ до $18,2 \pm 2,4$ кгм/мин/кг ($p < 0,05$), демонстрируя прирост на 28,2%. Координационные способности, оцениваемые по времени удержания позы в пробе Ромберга, показали улучшение с $18,5 \pm 3,2$ до $24,9 \pm 3,8$ секунд ($p < 0,01$), что соответствует приросту на 34,6%.

Графический анализ динамики физической активности (рис. 1) демонстрирует поступательное улучшение всех исследуемых параметров у обеих групп участников. Наиболее выраженные положительные изменения отмечены в показателях координационных способностей (улучшение на 35–37%) и общей выносливости (прирост на 27–42%).

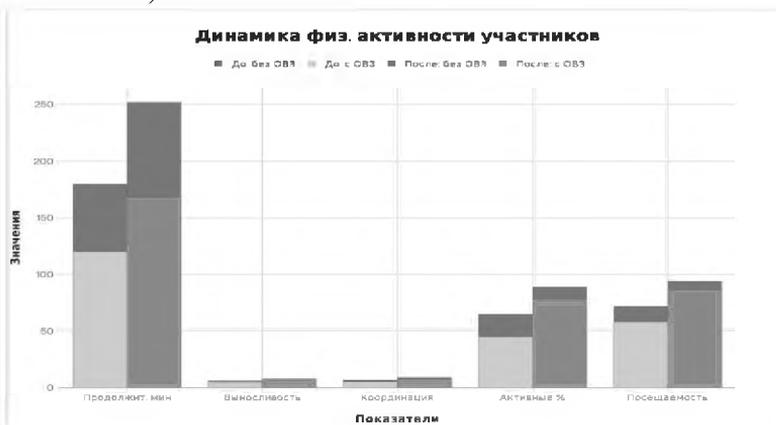


Рисунок 1 – Динамика уровня физической активности

Анализ результатов анкетирования (табл. 2) показал высокий уровень удовлетворенности студентов качеством образовательного процесса. Особенно высоко студенты с ОВЗ оценили индивидуальный подход преподавателей (96%) и доступность предлагаемых упражнений (94%). На основании результатов анкетирования об удовлетворенности можно делать выводы исключительно о субъективной оценке студентами качества образовательного процесса и межличностных отношений в учебной группе.

Таблица 2 – Уровень удовлетворенности студентов программой

Аспект оценки	Студенты без ОВЗ (%)	Студенты с ОВЗ (%)	Общий показатель (%)
Качество преподавания	92	89	91
Доступность упражнений	88	94	90
Атмосфера в группе	95	92	94
Техническое оснащение	85	82	84
Индивидуальный подход	87	96	89
Общая удовлетворенность программой	91	93	92

Диаграмма удовлетворенности студентов (рис. 2) показывает стабильно высокие оценки по всем аспектам программы, что подтверждает социальную эффективность инклюзивного подхода в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

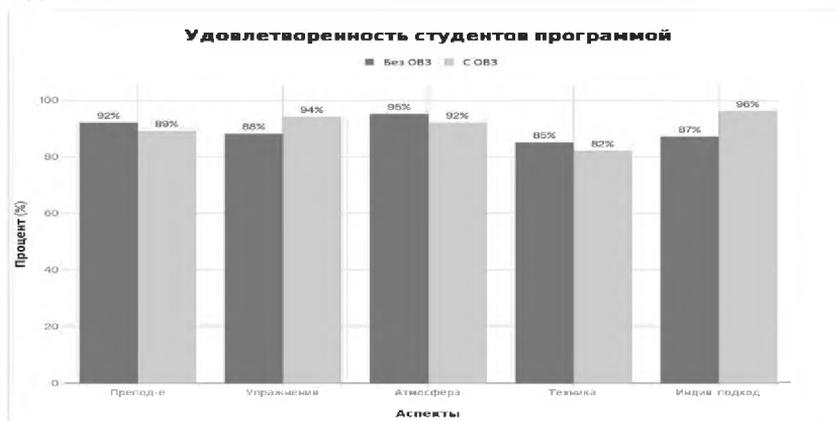


Рисунок 2 – Уровень удовлетворенности студентов программой

Комплексный анализ полученных результатов подтверждает гипотезу о том, что внедрение научно обоснованной модели инклюзивных курсов способствует повышению уровня физической активности и улучшению социальной адаптации студентов в образовательной среде. Особое значение имеет профессиональная подготовка преподавательского состава, поскольку педагоги играют ключевую роль в успешной реализации инклюзивной образовательной программы.

Результаты исследования согласуются с данными зарубежных авторов о положительном влиянии инклюзивных программ физической культуры на академическую успеваемость и социальную интеграцию студентов с особыми образовательными потребностями. Выявленные закономерности могут служить основой для

дальнейшего совершенствования методологии инклюзивного физического воспитания в системе высшего образования.

ВЫВОДЫ. Экспериментально апробированная модель инклюзивных элективных курсов физической культуры для студентов КНИТУ продемонстрировала высокую педагогическую эффективность, что подтверждается статистически значимыми изменениями показателей физической подготовленности участников ($p < 0,05$) и позитивной динамикой их социальной адаптации.

Реализация инклюзивной программы обеспечила увеличение еженедельной двигательной активности на 40%, улучшение координационных способностей на 35-37% и показателей общей выносливости на 27-42%, что свидетельствует о высоком адаптационном потенциале предложенной методики.

Социализирующий эффект программы проявился в увеличении количества активных участников среди студентов с ОВЗ на 73% и повышении посещаемости занятий на 48%, что указывает на формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Для оптимизации инклюзивного образовательного процесса рекомендуется: внедрение цифровых технологий мониторинга индивидуального прогресса студентов; расширение спектра адаптивных видов физической активности; создание системы непрерывного профессионального развития преподавателей в области инклюзивной педагогики.

Научная новизна исследования заключается в комплексном обосновании модели инклюзивных элективных курсов физической культуры, учитывающей специфику различных нозологических групп обучающихся и обеспечивающей их эффективную социально-педагогическую интеграцию.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования разработанных методических рекомендаций в системе высшего образования для создания универсальной доступной образовательной среды в сфере физической культуры и спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Москва : Юрайт, 2025. 177 с. ISBN 978-5-534-16290-5.
2. Алхасов Д. С., Амелин С. Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. 2-е изд. Москва : Юрайт, 2024. 230 с. ISBN 978-5-534-15734-5. EDN: FORWWS.
3. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Юрайт, 2025. 216 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-15307-1.
4. Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В. Возрастная физиология и психофизиология. Москва : Юрайт, 2025. 448 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-20320-2.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. Москва : Юрайт, 2025. 479 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-16823-5.

REFERENCES

1. Alkhasov D. S., Ponomarev A. K. (2025), "Organisation and conduct of extracurricular activities in physical culture", Moscow, Yurait, 177 p., ISBN 978-5-534-16290-5.
2. Alkhasov D. S., Amelin S. N. (2024), "Teaching physical education on basic general education programmes", 2nd ed., rev. and supplement, Moscow, Yurait, 230 p., ISBN 978-5-534-15734-5.
3. Alkhasov D. S. (2025), "Theory and history of physical culture and sport", 2nd ed., revised. and ext., Moscow, Yurait, 216 p., (Professional education), ISBN 978-5-534-15307-1.
4. Lyakso E. E., Nozdrachev A. D., Sokolova L. V. (2025), "Age physiology and psychophysiology", Moscow, Yurait, 448 p., (Professional Education), ISBN 978-5-534-20320-2.
5. Melyokhin A. V. (2025), "Management of physical culture and sport", Moscow, Yurait, 479 p., (Professional education), ISBN 978-5-534-16823-5.

Информация об авторе: **Пинтеркина М.В.**, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ORCID: 0000-0002-9343-8081, SPIN-код 8540-0022.

Поступила в редакцию 31.03.2025. Принята к публикации 16.06.2025.