

2. Chermit, K.D., Hunagov, R.D., Zabolotny, A.G. Lyausheva, S.A. and Nekhai, V.N. (2022), "Interiorization by students of the values of physical culture in the application of sports-oriented forms of physical education", *Humanitarian of the South of Russia*, Vol.11, No. 3, pp. 110–119.
3. Kozhanov, V.V. (2006), "Self-development of a student's health culture in the process of sports-oriented physical education", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 12–14.
4. Lubysheva, L.I. (2017) Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice, *Theory and practice of physical culture*, Moscow.
5. Nepomnyashchikh, T.A., Gorskaya, I.Y. and Popkov, V.N. (2018), *Sports-oriented physical education of students in the process of implementing the work of the university section of sprinting: monograph*, SibGUFG, Omsk,.
6. Usenko, A.I. and Rybachuk, N.A. (2016). "Sports-oriented physical education of students of the Faculty of Informatics and Computer Engineering of the Academy of IMSIT", *Successes of modern science*, Vol. 2, No. 6, pp. 85–88.
7. Fonarev, D.V. (2007), "Theoretical substantiation of the municipal system of sports orienteering of physical education of Tchaikovsky", *Physical culture: education, education, training*, No. 4, pp. 20–25.
8. Chedov, K.V. (2013), "Sportization of secondary schools – a promising direction of improving the health of students", *Innovations in education*, No. 7, pp. 135–144.
9. Chermit, K.D., Neverkovich, S.D. and Akhmetov, S.M. (2022), "Conversion of sports technologies in the system of sportized physical education", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 6–8.

Контактная информация: arschinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 796.011.3

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ «МЯГКИМ» ФИТНЕСОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Оксана Вячеславовна Мамонова, старший научный сотрудник, мастер спорта Российской Федерации, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Цель исследования – изучить отношение студентов с особыми образовательными потребностями к физической культуре. Представлена и обоснована методика занятий «мягким» фитнесом, позволяющая учитывать индивидуальные особенности студентов, улучшать их состояние здоровья, общее самочувствие, корректировать телосложение, повышать уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Особенностью данной методики является использование в основной части упражнений ЧСС до 130 уд/мин.

Ключевые слова: студенты с особыми образовательными потребностями, «мягкий» фитнес, физическое воспитание, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p289-292

METHODS OF "SOFT" FITNESS CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Oksana Vyacheslavovna Mamonova, the senior research teacher, master of sports of Russian Federation, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract

The purpose of the study is to study the attitude of students with special educational needs to physical culture. The methodology of "soft" fitness classes is presented and substantiated, which allows taking into account the individual characteristics of students, improving their health status, general well-being, correcting the physique, increasing the level of development of physical qualities and functional capabilities of the

body. A feature of this technique is the use of heart rate up to 130 beats / min in the main part of the exercises.

Keywords: students with special educational needs, "soft" fitness, physical education, motivation.

ВВЕДЕНИЕ

Организация физкультурно-оздоровительных занятий для студентов с особыми образовательными потребностями (ООП) является сложным процессом по сравнению с обычными студентами [1, 2, 5, 7]. По данным ряда авторов [3, 4, 6], студенты с ООП – лица имеющие отклонения в состоянии здоровья (студенты СМГ «А» и «Б», с инвалидностью и ОВЗ) вынуждены писать рефераты, выполнять тесты, готовить презентации в место выполнения доступной физической активности, в которой применяются комплексы физических упражнений, оказывающие разностороннее влияние на морфо-функциональные показатели организма студентов, а также учитывающие их индивидуальные особенности и предпочтения. Сегодня современные системы позволяют использовать разнообразие средств с ЧСС до 130 уд/мин, которые удовлетворяют потребности в условиях спортивного зала.

Таким образом, авторы утверждают, что модернизация физического воспитания необходима, это повлечёт занимающихся с ООП к доступным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы с целью выявления доступных средств физической культуры для студентов с ООП.
2. Выявить мотивацию студентов с ООП к занятиям физической культурой.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику занятий «мягким» фитнесом в физическом воспитании студенток с ООП.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научно-методической и специальной литературы позволил выявить современные необходимые и доступные средства из оздоровительных видов гимнастики на примере «мягкого фитнеса» (стретчинг, гантельная гимнастика, фитбол-гимнастика, элементы самомассажа и гимнастика «Капудзо Ниси» и др.) как возможность привлечения студентов с ООП к двигательной активности. В антропометрии приняло участие – 31 студент с ООП. В педагогическом эксперименте 1–2-го модуля 2022 года, выявлено 15 человек желающих участвовать в эксперименте, из них: 11 девушек из СМГ из подгрупп «А» и «Б»; 4 юноши с ОВЗ.

Для них разработаны контрольно-педагогические испытания и проведен математический анализ исследования.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования был проведен опрос студентов с ООП, в котором приняло 75 респондентов с 1 по 3 курс.

С целью выявления эффективности методики в эксперименте организован эксперимент, за период которого проведено 28 занятий. Студенты с ООП по данной методике посещали 2 раза в неделю учебные занятия и занимались 2 раза в неделю самостоятельно дома. Отличительной особенностью проведения занятий являлось – применение в основной части упражнения из «мягкого» фитнеса с ЧСС не выше 130 уд/мин, с интервалом отдыха между повторами упражнений составлял 2–5 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование показало, что студенты с ООП, принявшие участие в опросе, оценивают уровень своего здоровья как высокий – 57,9%, выше среднего – 25,1%, средний – 3,4% и затруднились с ответом – 13,6%.

Отметим, что студентам с отклонениями в состоянии здоровья необходимо посещать занятия ЛФК в медицинском учреждении. Так, на вопрос: «Посещаете ли Вы медицинское учреждения для занятий ЛФК?», значительная часть респондентов ответила: «скорее нет, чем да» – 77,9%.

Так как студенты с ООП не знакомы с оздоровительными видами гимнастики в котором основной вид – фитнес и его аналоги, то с ними были проведены беседы и мастер-классы из которых выявлено, что они хотели бы заниматься: стретчингом – 19,1%; гантельной гимнастикой – 18,3%, фитбол-гимнастикой – 14,5%; элементы самомассажа – 12,4%; гимнастика «Кацудзо Ниси» – 12,2%; здоровая спина – 12,1% и др. Самая маленькая часть 1,3% – ЛФК (рисунок).

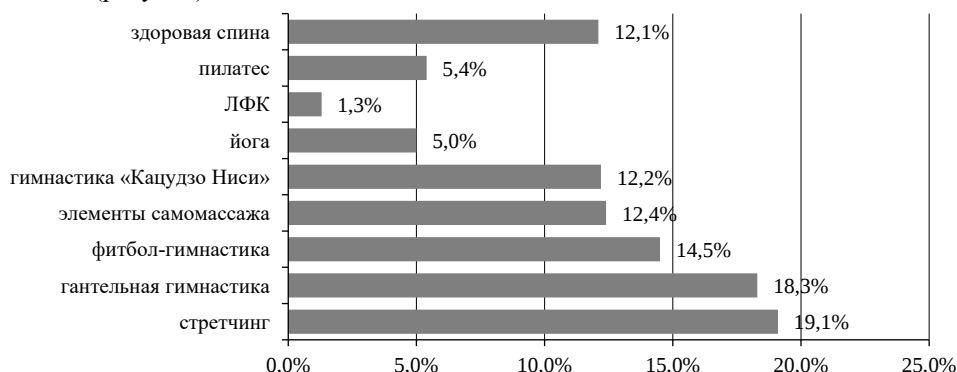


Рисунок – Ответы студентов с ООП на вопрос «Какими средствами Вы хотели бы заниматься?»

При исследовании мотивации к оздоровительным средствам установлено, что большая часть студентов с ООП желает улучшить телосложение – 35,2% и повысить подвижность суставов – 33,6%.

В педагогическом эксперименте у студентов с ООП выявлено снижение веса – на 4,7 кг. Сбалансировались параметры объема груди, живота и бедер. Снижился ЧСС в покое от 86,2 до 81,4 уд/мин.

ВЫВОД

Констатирующее исследование, подтвердило, что у студентов с ООП завышены показатели по вопросам: «оценка уровня своего здоровья» – 57,9%; «посещение занятий ЛФК в стационаре» – 77,9%, это большая часть студентов с ООП, не посещающих занятия ЛФК. Следует отметить, что в эксперименте методика занятий «мягким» фитнесом в физическом воспитании студентов с ООП позволила улучшить показатели. Так, в индивидуальном сочетании разных средств физической активности с ЧСС до 130 уд/мин и применением дифференцированного подхода с учетом антропометрических и морфологических данных, подтверждено, что улучшились результаты изменений массы тела, обхвата размеров тела, снижение ЧСС, нормализация самооценки состояния здоровья, и повышение уровня физического состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
2. Брыкина В.А. Коррекция осанки студентов посредством фитбол-гимнастики / В.А. Брыкина, Н. В. Гончарова // Наука-2020. – 2020. – № 8 (44). – С. 153–157.
3. Евсеев С.П. Обучение двигательным действиям без ошибок / С.П. Евсеев. – Санкт-Петербург : Аргус, 2020. – 224 с.
4. Коданева Л.Н. Образ жизни и отношение к здоровью студенческой молодежи / Л.Н. Коданева, Е.С. Кетлерова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С.

152–156.

5. Пути совершенствования процесса физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями / Б.В. Кузнецов, Е.С. Прыткова, С.А. Бортникова, Н.И. Бугаков // *Культура физическая и здоровье*. – 2020. – № 2 (74). – С. 37–40.

6. Мамонова О.В. Особенности занятий "мягким" фитнесом в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 9 (211). – С. 282–285.

7. Сбитнева О.А. Место и значение физической культуры в профилактике остеохондроза и укреплении здоровья / О.А. Сбитнева, Д.Н. Прянишникова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2019. – № 6-2. – С. 75–78.

REFERENCES

1. Weider, D. (1992), *Body building system*, Physical culture, and sport, Moscow.
2. Brykina, V.A., and Goncharova, N.V. (2020), "Posture correction of students through fitball gymnastics", *Nauka-2020*, Vol. 8, No. 44, pp. 153–157.
3. Evseev, S.P. (2020), *Teaching motor actions without errors*, Argus, St. Petersburg.
4. Kodaneva, L.N. and Kotlyarova, E.S. (2019), "Lifestyle and attitude to the health of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp.152–156.
5. Kuznetsov, B.V., Prytkova, E.S., Bortnikova, S.A. and Bugakov, N. I. (2020). "Ways of improving the process of physical education of students with special educational needs", *Physical culture and health*, No.2 (74), pp. 37–40.
6. Mamonova, O.V. (2022), "Features of "soft" fitness classes in physical education of students with special educational needs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 282–285.
7. Sbitneva, O. A., and Pryanishnikova, D. N. (2019), "The place and importance of physical culture in the prevention of osteochondrosis and health promotion", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, Vol. 6, No. 2, pp. 75–78.

Контактная информация: mamonova-o-v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.02.2023

УДК 378.147:378.018.43

КВАЛИМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Вячеслав Геннадьевич Миненко, кандидат технических наук, доцент, **Кристина Вячеславовна Хорошун**, кандидат педагогических наук, доцент, **Марина Леонидовна Романова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Тамара Валерьевна Бус**, аспирант, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье обосновано, что квалиметрия, в сочетании с методами линейной алгебры, может и должна быть основой математической основой для анализа педагогических технологий. В современном мире неуклонно возрастает число проектируемых педагогических технологий, однако рост количества не всегда означает рост качества. Любая проектируемая педагогическая технология имеет целевые ориентиры, как правило, отражаемые количественными показателями; поэтому её анализ должен показать, в какой мере она пригодна для их достижения и в какой мере опыт её практической реализации можно распространить. Теоретическая значимость результатов исследования в том, что они могут быть базой для дальнейшего научного осмысления процессного подхода, как основы проектирования технологий; практическая значимость – в том, что они могут быть использованы при экспертизе образовательных проектов. Методы исследования: анализ научной литературы и передового педагогического опыта, моделирование, методы линейной алгебры, многопараметрический анализ систем, методы инфометрии, методы квалиметрии и экспертных оценок. Методологические основы исследования: системный подход (рассматривает технологию как механизм, посредством которого реализуется дидактическая система), информационно-когнитивный подход (рассматривает технологию как модель человеческой деятельности, реализуемую на практике, а модель – как форму