

Физическое качество	Формула	Определение формул	Коэфф. корреляции
Общая ловкость	$L_{ob} = \frac{W_r}{W}$	$L_{ob}$ – общая ловкость; $W$ – количество применяемых вариантов действий (приемов); $W_r$ – результативное количество применяемых вариантов действий (приемов).	0,71
Общая гибкость	$G_{ob} = \frac{VA}{K}$	$VA$ – высокоамплитудные броски (подхваты, через голову, через спину, через грудь); $K$ – количество встреч.	0,44

Корреляционный анализ параметров общей гибкости, полученных с помощью педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности, показал слабую прямую связь (0,44). Это может быть связано как с качеством педагогического теста, так и с некорректным определением данного параметра с помощью видеонализа.

Таким образом, данный подход к оценке уровня физической подготовленности спортсменов может быть использован тренерами в процессе подготовки самбистов.

### ВЫВОДЫ

1. Проведенный сравнительный анализ параметров общей физической подготовленности самбистов позволил сформулировать авторский подход для определения данных критериев с помощью видеонализа соревновательной деятельности.

2. Определение параметров общей физической подготовленности спортсменов позволят тренерам оперативно осуществлять контроль процесса подготовки. Данный материал нашел применение в подготовке женской сборной команды России по самбо.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 236 с.
2. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца : метод. разработка / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин // Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва, 1986. – 26 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.

### REFERENCES

1. Tabakov, S.E, Eliseev, S.V. and Konakov, A.V. (2008), *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet sports, Moscow.
2. Chumakov, E.M., and Shashurin, I.V. (1986), *Modeling the sports activity of a wrestler: method. development for students*, State Central Institute of Physical Culture, Moscow.
3. Chumakov E.M. (2005), *One hundred SAMBO lessons*, FAIR-PRESS, Moscow.

**Контактная информация:** varichanna1998@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.05.2023

УДК 796.07

## КОРРЕКТИРОВКА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Людмила Михайловна Волкова**, кандидат педагогических наук, профессор, **Константин Николаевич Дементьев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Ирина Юрьевна Стригельская**, кандидат педагогических наук, доцент, **Оксана Викторовна Пристав**, кандидат психологических наук, доцент, **Дмитрий Анатольевич Васильев**, ассистент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,

*Санкт-Петербург; Оксана Николаевна Устинова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Акцентируется внимание на аспекты адаптивной физической культуры, которая выходит на новый уровень развития, на углубленную разработку методических основ, включая критерии оценки теоретической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Практическая значимость - разработка и применение инклюзивных учебных программ для студентов-инвалидов по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является мотивацией к здоровому образу жизни, способствует восстановлению и компенсации утраченных/нарушенных функций, повышению самооценки студентов, интеграции в социум, формированию готовности к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, тест, оценка, теоретическая подготовленность, студент, учебная программа

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p57-61**

**ADJUSTMENT OF TRAINING PROGRAMS ON ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS WITH DISABILITIES**

*Lyudmila Mikhailovna Volkova, candidate of pedagogical sciences, professor, Konstantin Nikolaevich Dementiev, candidate of pedagogical sciences, professor, Irina Yurievna Strigelskaya, candidate of pedagogical sciences, docent, Oksana Viktorovna Priestav, candidate of psychological sciences, docent, Dmitry Anatolyevich Vasiliev, assistant, St. Petersburg State University of Civil Aviation, Oksana Nikolaevna Ustinova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

**Abstract**

Attention is focused on aspects of adaptive physical culture, which is reaching a new level of development, on the in-depth development of methodological foundations, including criteria for assessing the theoretical readiness of students with disabilities. Practical significance - the development and application of inclusive curricula for students with disabilities in the discipline "Adaptive physical culture" is a motivation for a healthy lifestyle, contributes to the restoration and compensation of lost / impaired functions, increase students' self-esteem, integration into society, formation of readiness for professional activity.

**Keywords:** adaptive physical culture, test, assessment, theoretical readiness, student, curriculum.

**ВВЕДЕНИЕ**

Авиация – одна из ключевых высокотехнологичных отраслей российской экономики и стратегия подготовки авиаспециалистов базируется на самых современных инновационных технологиях [5].

Проблема поддержания должного уровня физического состояния для будущих авиаспециалистов стоит довольно остро [3]. Важно отметить, что единственная кафедра, которая работает на здоровье – это кафедра физической культуры, которая помимо использования очевидных средств оздоровления (физические упражнения, двигательная активность), широко использует инклюзивные средства в формировании физической культуры личности студента, в том числе студента с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Сегодня, несмотря на прогресс в области совершенствования авиатехники, отмечен рост человеческих жертв и материальных убытков из-за аварий и катастроф. Авиаспециалисты все чаще акцентируют внимание не на проблеме технической надежности судна, а на «человеческом факторе» летного труда [1]. Вопросы развития адаптивной физической культуры (АФК) студенческой молодежи с ОВЗ всё чаще становятся предметом обсуждения, существенно меняется отношение общества к проблемам инвалидов, ставятся вопросы по их широкой интеграции в социум через профессиональное образование [2].

Для абитуриентов авиавузов определены высокие требования к состоянию здоровья и показателям психофизической подготовленности по сравнению с другими вузами, однако для части специальностей и профилей подготовки авиавуза существует набор для лиц с ОВЗ, что показывает социальную значимость проблемы. СПб. госуниверситет гражданской авиации (СПбГУ ГА) обращает пристальное внимание на образовательную деятельность по АФК. Доказано, что, если для здоровых людей физические упражнения – обычная потребность, то для инвалида они необходимы, являются эффективнейшим средством физической, психической, социальной адаптации. Главная задача в работе по АФК – формирование убеждений студента-инвалида, что физическая культура позволит ему обрести самостоятельность, социальную независимость, профессиональную готовность, повысит уровень качества жизни [2,4]].

Документы, утвержденные Минобрнауки РФ, законодательно закрепляют включение инклюзивного образования на всех уровнях обучения и одним из специализированных требований является обеспечение учебного процесса для студентов с особыми потребностями адаптированными образовательными программами по дисциплинам профиля, в том числе по дисциплине «Адаптивная физическая культура». В настоящее время доказано, что стратегические преимущества развития у тех, кто научится эффективно использовать инновационный потенциал молодежи. Мощным потенциалом обладает и АФК, в процессе которой не только развиваются физические качества, приобретаются знания и умения, но происходит и формирование интеллектуальной, эмоционально-волевой сфер человека, видов социальной активности. В результате занятий АФК шлифуются процессы сознательной деятельности, вырабатываются самостоятельность, коммуникабельность, активность, ответственность, дееспособность и т. д.

В последние годы АФК выходит на новый уровень развития и одним из важнейших направлений является разработка и корректировка ее методических основ, конкретизация задач, содержания, принципов, в том числе и критериев оценки подготовленности студентов-инвалидов.

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной и нормативной литературы, изучение рабочих программ по АФК для студентов с ОВЗ, опрос, экспертная оценка, методы математической статистики. В исследовании принимали участие преподаватели СПбГУ ГА и СПбПУ.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ рабочих программ по АФК ряда вузов Санкт-Петербурга показал недостаточную обоснованность раздела оценки теоретической подготовленности студентов с ОВЗ. Авторами разработан алгоритм диагностики теоретических знаний студентов по АФК. Предварительное тестирование студентов с ОВЗ в 2022 году позволило подтвердить их доступность, валидность и разработать критерии оценки по 5-балльной шкале. Дополнительно студентам для оценки их знаний начислялись баллы за самостоятельную разработку комплексов: а) профессионально-прикладной физической подготовки, б) в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, в) зарядки и восстановительных процедур, а также г) ведение дневника самоконтроля. Корректируя учебные программы по АФК, мы исходили из того, что основной целью применения тех или иных средств и методов является социализация студента с ОВЗ, поднятие качества их жизни, наполнение новым содержанием, смыслом, эмоциями, а не только восстановление с помощью физических упражнений. АФК была направлена на максимальную самореализацию студента, что требовало от занимающегося значительно большей активности и самостоятельности.

Разработка программы по АФК обеспечивала включение принципа здоровьесбережения, предполагало изучение тем: здоровьесбережение как часть общей и профессиональной культуры; здоровьесберегающие технологии; развитие компенсаторных функций; восстановление свойств организма, полностью или частично утраченных после болезни,

травмы и др. Сопоставление здоровьесберегающих принципов показало улучшение показателей: знание своего организма, оптимальная двигательная активность, соблюдение правил здоровьесбережения и др. К концу учебного года 25,9% студентов были отнесены к высокому уровню сформированности компетенции здорового образа жизни.

В учебном процессе использовались онлайн-платформы и сервисы: Webinar, Skype, Zoom, электронная почта, WhatsApp, VK, Telegram, Viber и др. Были задействованы электронная библиотечная система СПбГУ ГА, учебные материалы кафедры физической и психофизиологической подготовки. Отдельного внимания заслуживает введённая общевузовская информационная система поддержки образовательного процесса Личного Кабинета СПбГУ ГА, которая с помощью новых технологий обеспечивала дистанционное взаимодействие преподаватель-студент, позволяя организовать самостоятельную работу студента, повысить качество получения знаний и наладить проверку усвоения материала. Студенты с ОВЗ разрабатывали структуру своей оздоровительной программы: цель, задачи, реализация, ожидаемый результат, защищали подготовленную программу с публикацией на научно-практической конференции студентов, посвященной памяти авиаконструктора И.И. Сикорского.

Содержание программы по АФК включало выполнение:

- теоретической подготовки по основам физической культуры и спорта;
- комплексов физических упражнений по общефизической подготовке;
- физических упражнений по коррекции состояния здоровья студентов;
- самоконтроля: физического состояния, работоспособности и др.
- методической разработки по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом ОВЗ студента;
  - соревнований по доступным тестам, пробам, упражнениям;
  - тестов по профессиональным компетенциям;
  - контроля объема и интенсивности двигательной активности и др.;
  - зачета (без оценки).

Программа АФК содержала применение эффективных форм двигательной активности, составляющих полноценную жизнь студента. Акцент делался на самостоятельных занятиях физической культурой (представлены ее виды, формы, средства, методы), повышение двигательной активности, восстановление здоровья, формирование здорового образа жизни. Значительный раздел программы посвящен учебно-методическому и информационному обеспечению дисциплины, фонду оценочных средств, охватывая балльно-рейтинговую систему, типовые контрольные задания. Для вовлечения студентов с ОВЗ в оздоровительную деятельность программа включала: а) технологию информационного воздействия (пропаганда); б) технологию личностно-мотивационного обеспечения; в) технологию педагогической поддержки самореализации личности.

Использование программ АФК в системе вуза, где часть учебного процесса приходится на самостоятельную работу студентов-инвалидов, предьявляет дополнительные требования к информативности и наглядности обучения, к организации контроля нагрузки, оперативной on-line связи преподавателя и студента. В этом случае информационные технологии становились важной составляющей качественной реализации учебных программ. В разработанной программе по АФК акцент сделан на теоретический раздел курса, овладение студентами системой научных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры, умения их адаптированного использования для личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни в учебной, профессиональной, социокультурной деятельности.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня перед вузами стоит задача найти педагогические условия, которые будут способствовать формированию будущих авиаспециалистов: активных, интеллектуально

инициативных, коммуникабельных, имеющих навыки социальной адаптации, обладающих готовностью к ведению здорового образа жизни [6]. Применение для студентов с ОВЗ критериев оценки теоретических знаний отражает сущность интересующего нас процесса и является хорошим мотиватором к здоровому образу жизни (без скидок на статус инвалида), способствует восстановлению/компенсации нарушенных функций, росту самооценки и самореализации, формированию готовности к будущей профессиональной деятельности. Сегодня АФК – это реальная помощь людям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационный подход и образовательные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в современных условиях / Л.М. Волкова, Д.А. Васильев, Л.В. Митенкова [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2023. – № 1 (215). – С. 96–100.
2. Волкова Л.М. Разработка программы дистанционного образования дисциплины «Адаптивная физическая культура» студентов авиационного вуза / Л.М. Волкова // *Адаптивная физическая культура.* – 2020. – № 4. – С. 52–53.
3. Дементьев К.Н. Здоровый образ жизни студентов вуза гражданской авиации как условие профессионального долголетия / К.Н. Дементьев, А.О. Полина, А.В. Кузьминых // *Заметки ученого.* – 2022. – № 4. – С. 303–306.
4. Дементьев, К.Н. Мотивационная обусловленность занятий физической культурой учащейся молодежи / К.Н. Дементьев // *Теория и практика физической культуры.* – 2017. – № 11. – С. 33–35.
5. Хаертдинов И.М. Основные проблемы и стратегии совершенствования подготовки конкурентоспособных специалистов авиационной отрасли / И.М. Хаертдинов // *Вестник Екатеринбургского ин-та.* – 2015. – № 4 (32). – С. 101–106.
6. Шалупин В.И. Динамика показателей умственной и физической работоспособности студентов факультетов авиационных систем и комплексов (ФАСК) / В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк // *Современные проблемы науки и образования.* – 2019. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28999> (дата обращения: 04.04.2023).

#### REFERENCES

1. Volkova, L.M., Vasiliev, D.A., Mitenkova, L.V., Plotnikova, S.S., Ustinova, O.N. and Retyunskaya, P.I. (2023), “Innovative approach and educational technologies in physical culture and recreation activities of students in modern conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 1 (215), pp. 96–100.
2. Volkova, L.M. (2020), “Development of a distance education program of the discipline "Adaptive physical culture" for students of an aviation university”, *Adaptive physical education*. No. 4, pp. 52–53.
3. Dementiev, K.N., Polina, A.O., Kuzminykh A.V. (2022), “Healthy lifestyle of students of the University of Civil Aviation as a condition of professional longevity”. *Notes of the scientist*. No. 4, pp. 303–306.
4. Dementiev, K.N. (2017), “Motivational conditionality of physical culture classes for students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 33–35.
5. Khaertdinov, I.M. (2015), “The main problems and strategies for improving the training of competitive specialists in the aviation industry”, *Bulletin of Catherine's in-ta*, No. 4 (32), pp. 101–106.
6. Shalupin, V.I., Rodionova, I.A., and Romanyuk, D.V. (2019), “Dynamics of indicators of mental and physical performance of students of faculties of aviation systems and complexes (FACS)”, *Modern problems of science and education*, No. 4, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28999/> (accessed 4 April 2023).

**Контактная информация:** volkvalm@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 07.06.2023*

УДК 372.879.6

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

*Светлана Сергеевна Галанова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский*