

УДК [378.147:376.2] : 796.011.3 (043.3)

Адирхаєв С.Г., Адирхаєва Л.В., Голець О.В.

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

В статті приведено результати власних досліджень, які спрямовано на вдосконалення програмно-нормативних основ адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я за рахунок всебічного використання принципів індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів, методів і форм фізичного виховання та спортивної діяльності, вдосконалення фізкультурної освіти, наукового забезпечення, широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємообмін передовим досвідом.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання (АФВ), студенти з обмеженими можливостями здоров'я, програмно-нормативні основи АФВ.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я є важливою складовою гуманітарного виховання і спрямовано на підвищення рівня здоров'я, формування та удосконалення основних рухових вмінь та навичок, необхідних для опанування майбутньою спеціальністю і ведення активного життя. Всі студенти з обмеженими можливостями здоров'я повинні обов'язково займатися фізичними вправами на заняттях фізичного виховання та окремими видами спорту. Це потребує значної і принципової трансформації (корекції, адаптації) завдань, принципів, засобів, методів фізичного виховання. Тому цей контингент студентів потребує зовсім по-іншому організованого педагогічного процесу з фізичного виховання – адаптивного фізичного виховання, що спрямовано не тільки на тілесні (фізичні) складові особистості людини з різними вадами та захворюваннями. Необхідно залучати різні засоби і методи адаптивної фізичної культури для корекції наявного дефекту у людини, стимулювати необхідні компенсації, проводити профілактику побічних відхилень, які обумовлені основним дефектом, тобто, вирішувати проблеми комплексної реабілітації та інтеграції студентської молоді з обмеженими можливостями здоров'я у суспільство. В процесі занять необхідно постійно стимулювати інтерес у студентів з різними нозологіями до фізичного виховання та спортивної діяльності, вносити науково обґрунтовані корективи в процес фізичного виховання студентської молоді з обмеженими можливостями здоров'я [1-4]. Нагальна потреба внесення змін обумовлюється певними причинами: існуюча реальність ставить підвищені вимоги до способу життя людини, що підвищує актуальність виховання у молоді навичок здорового способу життя, уміння контролювати та впливати на свій фізичний стан; необхідність формування стійких переконань у ефективності занять фізичними вправами; виховання свідомої потреби у систематичній руховій діяльності.

Досягнення відповідного фізичного розвитку людини з обмеженими можливостями здоров'я засобами адаптивної фізичної культури потребують оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу.

Мета дослідження: розробка та експериментальне обґрунтування навчальної програми "Адаптивне фізичне виховання" для студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Розроблено Навчальну програму "Фізичне виховання" студентів з обмеженими можливостями здоров'я, що апробована в навчальному процесі з фізичного виховання ВНЗ: "Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна" з 2005 року по теперішній час і рекомендована для використання у вищих закладах освіти України усіх форм власності, де навчаються студенти з різними нозологіями. Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації", Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України [2].

Метою Навчальної програми є визначення стандарту адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я та певний рівень їх обов'язкової фізкультурної освіти, що сприяє підготовці до вимог життєдіяльності і обраної професії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру та ще, як найменше, 2-ї години на додаткові факультативні заняття.

Завдання дисципліни "Фізичне виховання" для студентів з обмеженими можливостями здоров'я умовно поділені на дві групи [2].

До першої групи віднесено завдання – корекційні, компенсаторні та профілактичні, вирішення котрих враховує особливі потреби молоді з різними нозологіями. Вони спрямовані на корекцію техніки основних рухів (ходьби, бігу, плавання, стрибків, кидків); на корекцію і розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості в суглобах, спритності); на компенсацію втрачених або порушених функцій; на профілактику та корекцію соматичних порушень (постави, тілобудови, сколіозу, плоскостопості, дихальної та серцево-судинної систем, профілактику травматизму); корекцію і розвиток сенсорних систем, психічних порушень.

До другої групи увійшли загальні завдання (і для здорових, і для молоді з обмеженими можливостями здоров'я): формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя; сприяння покращенню здоров'я та профілактика захворювань; навчання руховим діям і підвищення рухової активності, набуття необхідних практичних умінь і навичок на заняттях фізичного виховання; підвищення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів з обмеженими можливостями здоров'я; виховання усвідомленої необхідності в постійних заняттях фізичними вправами та у здоровому способі життя; придбання необхідних знань, умінь та навичок з особистої гігієни та самомасажу; підвищувати здатність використання засобів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення власних і професійних цілей, до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм фахівця; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту; розвинення уявлення про спортивний стиль життя та набуття досвіду участі у змаганнях різного рівня з видів спорту.

Фізкультурно-спортивне забезпечення навчання і виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я базується на наступних засадах: безбар'єрність фізкультурно-спортивного середовища (спортивних залів, стадіонів, басейнів, майданчиків і т. ін.); доступність навчальних форм фізичного виховання та спортивної діяльності; запровадження інноваційних засобів навчання руховим діям й підвищення рухової активності; індивідуалізація навчальних програм з урахуванням потреб і можливостей студентів з особливими потребами; поєднання традиційних та інноваційних підходів до навчання руховим діям і підвищення рухової активності студентів з різними нозологіями; створення сприятливих умов для самовизначення та самореалізації студентів з різними вадами здоров'я; поліпшення психофізичного стану і підвищення її інтелектуальної працездатності; професійна адаптація.

До теоретико-методичних положень Навчальної програми входять: категорійний апарат, принципи адаптивного фізичного виховання, критерії ефективності адаптивного фізичного виховання, форми адаптивного фізичного виховання.

Основний категоріальний апарат курсу складають спеціальні поняття, а саме: студенти з обмеженими можливостями здоров'я, адаптивна фізична культура, адаптивне фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, адаптивний спорт, фізкультурно-спортивна діяльність, фізкультурно-оздоровча діяльність, засоби адаптивного фізичного виховання, засоби спортивного тренування, методи адаптивного фізичного виховання, методи спортивного тренування, фізкультурно-

спортивний супровід навчання, нетрадиційна фізична культура, фізичні вправи, системи фізичних вправ, змагання, спортивно-педагогічне тестування, здоровий спосіб життя, реабілітація, релаксація, рекреація, педагогічний контроль та самоконтроль.

Принципи фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я представляє собою складний багатосторонній процес, в якому діють закономірності як загального, але значно більше спеціального характеру. Цей процес здійснювали на основі певних принципів фізичної культури, а саме: принцип свідомості, принцип активності, принцип спеціалізації, принцип всебічності, принцип системності, принцип зростаючих навантажень, принцип повторності і постійності, принцип різноманітності й новизни, принцип наочності, принцип індивідуалізації й принцип доступності.

Головним критерієм ефективності адаптивного фізичного виховання студентів з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату та ДЦП, хворих на цукровий діабет та маючих соматичні хвороби є: знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і покращення власного здоров'я традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; знання основ фізичного виховання різних верств населення з обмеженими можливостями здоров'я; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах (з врахуванням власних особливостей нозології); систематичне фізичне тренування з оздоровчою, або спортивною, спрямованістю; виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості (в межах власної нозології); поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Зміст Навчальної програми ґрунтується на таких концептуальних позиціях, як загальноосвітня і спеціальна спрямованість процесу адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я, інтеграції функцій фізичної культури, системності навчально-виховного процесу, а також професійно-прикладної спрямованості адаптивного фізичного виховання, нормативно-методичному забезпеченні освіченості студентів в галузі фізичної культури та спорту, атестації студентів з адаптивної фізичної культури. Програмний матеріал з адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я засновано на пріоритетних компонентах фізичної культури, її матеріальних та особистісних цінностях, котрі формують змістовну спрямованість навчання, виховання та освіченості студентів.

Основні форми фізкультурної діяльності студентів з обмеженими можливостями здоров'я: академічні заняття у навчальний час за розкладом в групах загальної фізичної підготовки та оздоровчого плавання, де вирішуються педагогічні завдання за переважно освітянсько-оздоровчою спрямованістю; заняття в спортивних секціях і заняття в системі "Інваспорт" та самостійні заняття фізичними вправами.

Теоретичний розділ програми з адаптивного фізичного виховання для студентів з обмеженими можливостями здоров'я реалізовано у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Отримані теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їх потреб до рухової активності. Методична підготовка реалізується, в основному, на практичних заняттях, а також на індивідуальних. За окремими темами надаються пояснення на консультаціях. Основне завдання – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання рухової активності для досягнення життєвих і професійних навичок.

У практичному розділі програми реалізовано стратегію диференційованого підходу до кожного студента з обмеженими можливостями здоров'я. Студенти з обмеженими можливостями здоров'я, які займаються в спортивних секціях та підвищують свою майстерність за межами ВНЗ, в системі "Інваспорт", звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у терміни, що встановлені кафедрою.

Диференційований залік з адаптивного фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у ВНЗ і проводиться за кредитно-модульною системою оцінювання.

Для проведення практичних занять з адаптивного фізичного виховання у ВНЗ здійснюється розподіл студентів з обмеженими можливостями здоров'я по наступним учбовим відділенням:

теоретичної підготовки – студенти з різними нозологіями, які не в змозі займатися фізичними вправами самостійно (за станом здоров'я звільнені лікарем від практичних занять фізичного виховання). На вивчення окремих тем, які запропоновані викладачем та на консультації, що проводяться щотижня на кафедрі в спеціально відведені години, надається по одній годині щотижня, що за навчальний рік складає 34 год. – теоретична підготовка (обов'язкові заняття) та 35 год. – консультації (додаткові заняття). Разом на навчальний рік – 69 год., що є достатнім для студентів з обмеженими можливостями здоров'я з цього виду підготовки.

ЛФК – студенти з різними нозологіями, які в змозі виконувати найпростіші фізичні вправи або системи фізичних вправ, спрямованих на покращення стану здоров'я (за станом здоров'я лікарем рекомендовано заняття ЛФК) під керівництвом викладача. Обсяг академічних годин на тиждень складають обов'язкові заняття: теоретичні – одну год., практичні – 4 год. Додаткові заняття: консультації – одну год., факультативні – 2 год. Тобто, всього на тиждень відведено сім год. Обсяг в академічних годинах на навчальний рік має вигляд: обов'язкові заняття: теоретичні – 34 год., практичні заняття – 140 год. Додаткові заняття: факультативні – 70 год., консультації з викладачем – 35 год. Всього годин на навчальний рік відведено – 279 год. Кількість студентів у групі на одного викладача складає: 1-3 студенти.

З Ф П – студенти з різними нозологіями, які в змозі виконувати вимоги навчальної програми з адаптивного фізичного виховання під керівництвом викладача. Обов'язкові заняття на тиждень складають: теоретичні заняття – одну год., практичні заняття – 4 год. До додаткових занять віднесено: факультативні – 2 год. та консультації – одну год. Всього сім год. на тиждень. Обсяг в академічних годинах на навчальний рік складається як з обов'язкових занять, так і з додаткових занять. До обов'язкових занять віднесено: теоретичні заняття – 34 год. та практичні заняття – 140 год. Додаткові заняття – це факультативні заняття – 70 год., консультації – в обсязі 35 год. Загальна кількість академічних годин на навчальний рік, які відведено на заняття фізичного виховання, складають 279 год. Кількість студентів у групі на одного викладача збільшується і становить 5-12 студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Аналогічно становище з розподілом академічних годин на тиждень (обов'язкові і додаткові) і на навчальний рік в цілому (обов'язкові і додаткові) і у учбовому відділенні *оздоровчого плавання* – студенти різних нозологій в обов'язковому порядку відвідують заняття в басейні, спрямованих на навчання плаванню та поліпшення здоров'я. Обсяг академічних годин на навчальний рік сягає 279 год. Кількість студентів у групі на одного викладача – 5-8 осіб.

Учбове відділення *спортивної підготовки* – відвідують студенти з різними нозологіями, які займаються у секціях з видів спорту: аквааеробіки, армреслінгу, баскетболу, боротьби, волейболу, настільного тенісу, плаванню, спортивних танців, футболу, шахів, туризму. Обсяг академічних годин на тиждень складається з обов'язкових занять: теоретичних – одна год., практичних – 6 год. та з додаткових занять: факультативних – 4 год. та консультації – одна год. Обсяг в академічних годинах на тиждень складає вже 11 год. Обсяг в академічних годинах на навчальний рік у цього контингенту студентів з різними нозологіями складають: обов'язкові заняття та додаткові заняття. Обов'язкові заняття: теоретичні – 34 год., практичні – 240 год. Додаткові заняття: факультативні – 140 год., консультації – 35 год. Всього годин за навчальний рік – 449 год. Кількість студентів у групі на одного викладача – 12-15 осіб. Тобто, фізичне навантаження у студентів, які займаються в спортивних секціях, значно вище, але адекватно їх рівню здоров'я та фізичної підготовленості.

До учбового відділення *спортивного вдосконалення* – входять студенти-спортсмени, які займаються в системі "Інваспорт" та захищають спортивну гідність України на міжнародній спортивній арені.

Нормативна кількість навчальних годин у цьому відділенні складає в обсязі академічних годин на тиждень – 14-26 год. На обов'язкові заняття відведено: теоретичні – одну год., практичні – 12-24 год. На додаткові заняття: консультації – 1 год. Обсяг в академічних годинах на навчальний рік складає тільки на обов'язкових заняттях: теоретичних – 34 год., практичних заняттях – 480-960 год. Разом – 514-994 год. Кількість студентів у групі на одного викладача – 5-15 студентів.

Визначення якості засвоєння студентами з обмеженими можливостями здоров'я вимог Навчальної програми з дисципліни "Адаптивне фізичне виховання" здійснюється за рейтинговою системою оцінювання на підставі тестування рівня фізичної підготовленості за динамікою показників та врахування кількості відвіданих занять, прояву активності на заняттях. Нараховуються заохочувальні бали за участь у змаганнях: за факультет, інститут, університет, а також за участь у НДР кафедри фізичного виховання

В межах НДР акцентовано увагу на роботах студентів з різними нозологіями, які досліджували свої власні відчуття щодо стану здоров'я і фізичної підготовленості під впливом засобів фізичного виховання та спортивного тренування впродовж їх навчання у ВНЗ, розробки особистісно-орієнтованої, індивідуальної, комплексної за змістом та поточною і перспективною за часом оздоровчої програми. Обов'язковою складовою програми є рухова активність, термозагартування, дихальна гімнастика, раціональне харчування, доступні психотехнології.

Оптимальними формами залучення студентів з обмеженими можливостями здоров'я щодо засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури є: 1) практична реалізація під керівництвом викладача особистісно-орієнтованих, індивідуальних оздоровчих програм та 2) рекреативні заняття циклічного спрямування аеробного характеру.

Висновки. В результаті вивчення дисципліни "Адаптивне фізичне виховання" студенти з обмеженими можливостями здоров'я набувають знання щодо: критеріїв оцінки стану здоров'я; загальних закономірностей впливу фізичних навантажень на організм людини в цілому, окремі органи та

функціональні системи; механізмів адаптації організму до фізичних навантажень, компенсаторні та пристосувальні реакції організму; ефективних засобів фізичної підготовки для конкретної нозології; основ методики самостійних занять фізичними вправами з врахуванням особливостей нозологій та вад; основ організації змагань з окремих видів адаптивного спорту та видів спорту, що входять до програм Паралімпійських та Дефлімпійських ігор.

Студенти з обмеженими можливостями здоров'я набувають уміння та навички, що дозволяють їм: використовувати оздоровчі технології в особистому житті; користуватися засобами адаптивного фізичного виховання у профілактиці власних захворювань та поліпшенні здоров'я; оцінювати рівні фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості; виконувати комплекси фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості; проводити фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивні змагання з окремих видів адаптивного спорту.

Використані джерела

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Адирхаев С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. – К.: Університет "Україна", 2013. – 381 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – Т 1. – 296 с. Т 2. – 448 с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание: монография / Р.В. Чудная. – К.: Наукова думка, 2000. – 283 с

Adyrkhaev S., Adyrkhaeva L., Golets A.

SOFTWARE AND NORMATIVE FRAMEWORK OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

The article presents results of research aimed at improving program and regulatory framework of adaptive physical education of students with disabilities through comprehensive use of principles of individual and personal approach, the priority of health-improving orientation, wide use of various means, methods and forms of physical education and sport, improving physical education, scientific support, wide integration into the international education and exchange best practices.

The main criterion of the effectiveness of adaptive physical education students with impaired vision, hearing, musculoskeletal and cerebral palsy, patients with diabetes and with somatic disease are: knowledge of and compliance with the basics of a healthy lifestyle; knowledge of basics of organization and methods of the most effective kinds and forms of rational physical activity and the ability to apply them in practice in their physical activity; knowledge of the basics methods of healing and improve their health with traditional and non-traditional means and methods of physical culture; knowledge of the fundamentals of professional-applied physical training and the ability to apply them in practice; knowledge of the basics of physical education of different population groups with limited opportunities of health; formed the habit of daily physical activities in different rational forms (taking into account its own characteristics nosology); the systematic physical exercise with a Wellness or sports orientation; performance standards for vocational and applied psychophysical training (within their own nosology); the awareness of all the main values of physical culture and sports.

The optimal form of engaging students with disabilities in the absorption of valuable potential of physical culture are: 1) practical implementation under the guidance of a teacher learner-centric, personalised Wellness programmes and 2) recreational classes cyclic direction of aerobic character.

Key words: *adaptive physical education (AFP), students with disabilities, program and regulatory framework the AFP, of means of adaptive physical culture, adaptive sports, sports-pedagogical testing, healthy lifestyle, rehabilitation, relaxation, recreation, pedagogical control and self-control.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2016