

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Педагогический институт физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических
дисциплин

Стальмах Елена Николаевна

**Комплексная программа физического развития обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья по программам
высшего образования средствами адаптивной физической
культуры**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Научный руководитель ВКР
кандидат физико – математических наук, доцент
Алексеева Светлана Ивановна

Москва 2018г.

Актуальность

В настоящее время многие исследователи отмечают увеличение хронических заболеваний среди студенческой молодёжи [1, 19, 20, 23, 27, 30, 60]. В студенческой среде на первом месте стоят заболевания органов дыхания, которые составляют 57,8–72,5% от общего числа, последующие места занимают заболевания сердечно – сосудистой и нервной системы [27, 52, 60].

Роль АФК как фактора здоровьесбережения возрастает в период учебной нагрузки в связи со снижением функциональных возможностей организма [6, 48, 51, 53].

В Московском городском педагогическом университете в 2017- 2018 учебном году впервые внедрены элективные курсы. Наряду со спортивными играми, единоборствами, фитнесом, обучающимся были предложены занятия по АФК.

Данная работа посвящена изучению влияния средств АФК на физическое развитие обучающихся вуза, имеющих ограниченные возможности здоровья, и разработке комплексной программы физического развития обучающихся с использованием средств АФК.

Цель работы разработка комплексной программы физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Объект исследования физическое развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Предмет исследования воздействие средств АФК на физическое развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Научная новизна разработана комплексная программа физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по программам высшего образования средствами адаптивной физической культуры и выявлена ее эффективность

Теоретическая значимость расширены представления о возможностях использования адаптивной физической культуры для улучшения показателей физического развития обучающихся с ОВЗ в условиях вуза

Практическая значимость апробированный комплекс АФК, включающий в себя элементы оздоровительных систем, лечебной физической культуры, общеразвивающих упражнений, фитнеса, направленный на повышение показателей физического развития обучающихся с ОВЗ может использоваться в практической работе специалистов по АФК

Задачи

1. Изучить и проанализировать научно – методическую литературу о существующих формах, методах организации и содержании занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
2. Разработать комплексную программу по АФК для обучающихся педагогического вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направленную на улучшение физического и функционального состояния занимающихся
3. Апробировать разработанную программу при помощи педагогического эксперимента и оценить эффективность.

Методы исследования

1. Анализ научно-методических литературных источников
2. Организация опытно-экспериментальной работы
3. Физиометрические методы исследования (жизненная емкость легких, динамометрия правой кисти, проба Штанге, проба Генчи)
4. Двигательные тесты (приседания, скручивания, тест на гибкость)
5. Математическая обработка результатов,

Организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания ГАОУ ВО МГПУ с ноября по декабрь 2017 г и с февраля по март 2018г.

Контингент: 40 девушек (бронхиальная астма, вегетососудистая дистония, нарушения осанки) в возрасте 16 – 18 лет (по 20 девушек в контрольной и экспериментальной группах).

Этапы исследования:

1 этап – подготовительный – проанализирована психолого-педагогическая, методологическая, медицинская, спортивная литература по проблеме исследования и составлена комплексная программа физического развития для обучающихся с ОВЗ по программам высшего образования средствами АФК.

2 этап – констатирующий - проведено тестирование физического развития студентов.

3 этап – формирующий - внедрена комплексная программа физического развития для обучающихся с ОВЗ. Эксперимент проводился в течение 4 месяцев на занятиях по АФК.

4 этап – контрольный - контрольное тестирование обучающихся с ОВЗ, математическая обработка результатов исследования, определение эффективности комплексной программы физического развития для обучающихся с ОВЗ.

Формирующий эксперимент

Контрольная группа

Экспериментальная
группа

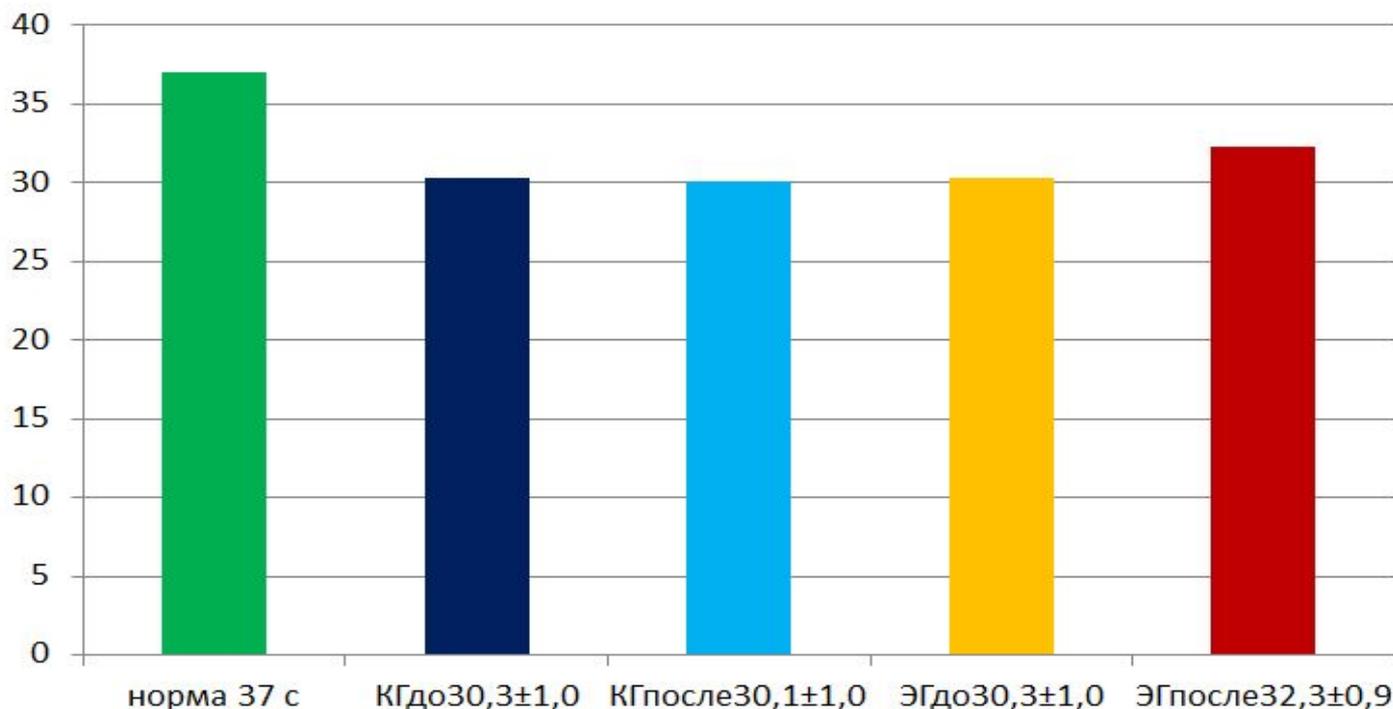
**Занятие по
адаптивной
физической
культуре
один раз в
неделю в
течение 1ч
30мин**

**Элементы
общеразвиваю
щих
упражнений,
лечебной
физической
культуры,
стретчинга**

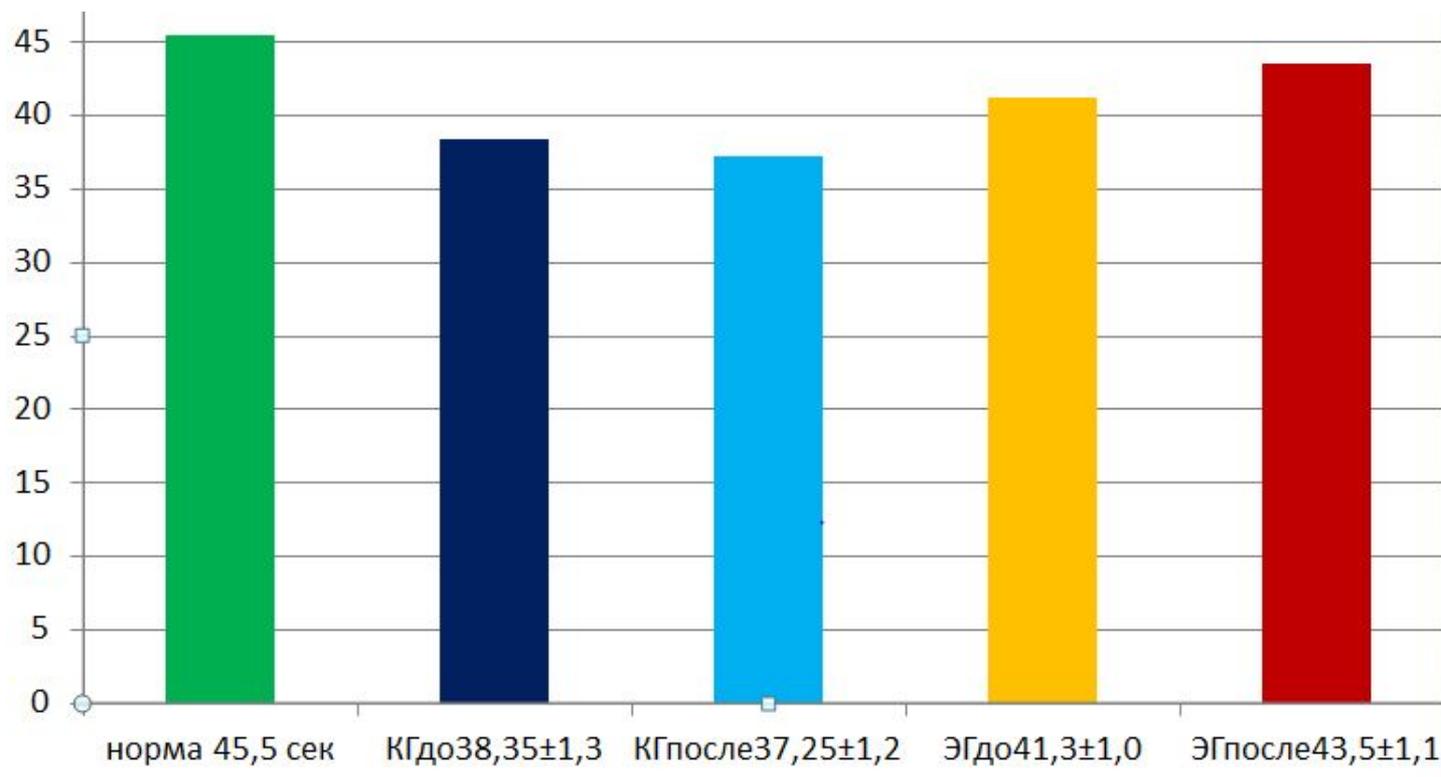
**Занятие по
адаптивной
физической
культуре
один раз в
неделю в
течение 1 ч 30
мин**

**Элементы ОРУ
и
оздоровитель
ного фитнеса**

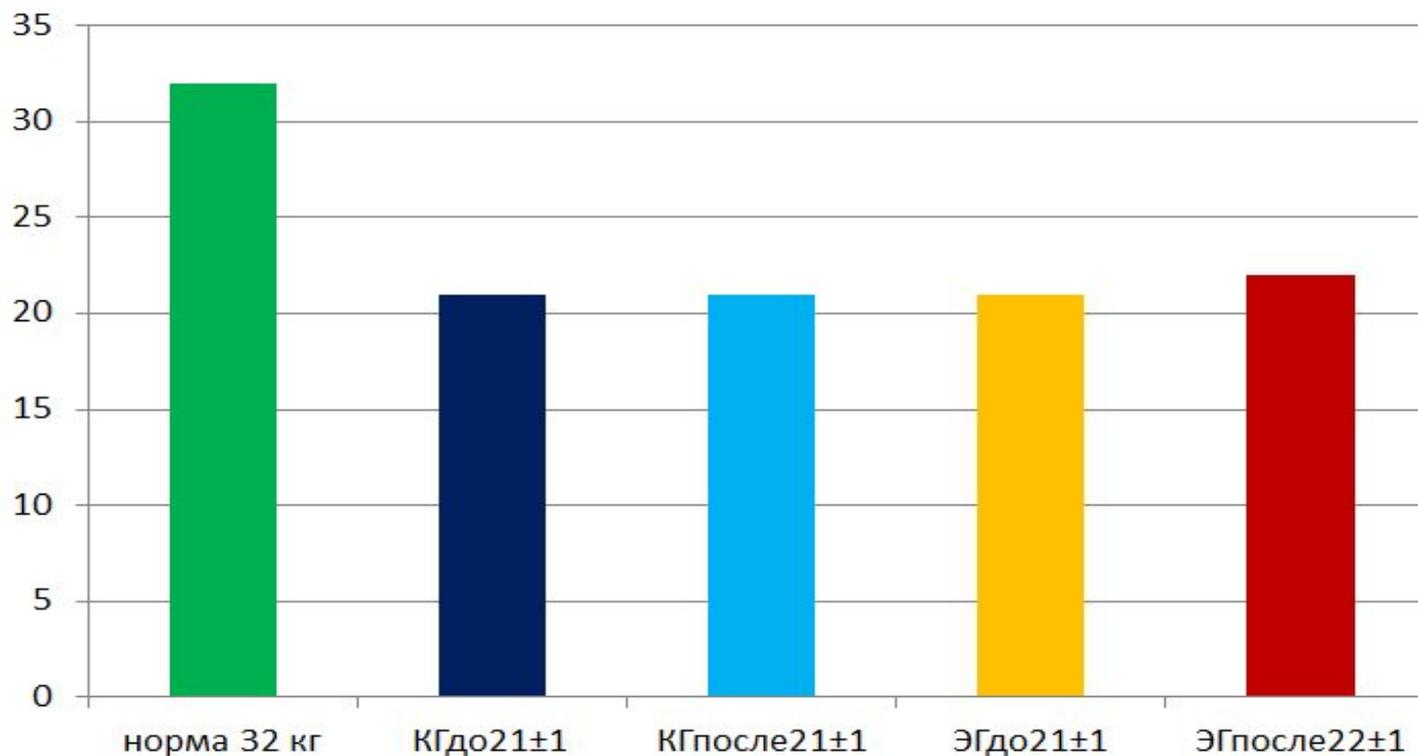
Результаты собственных исследований



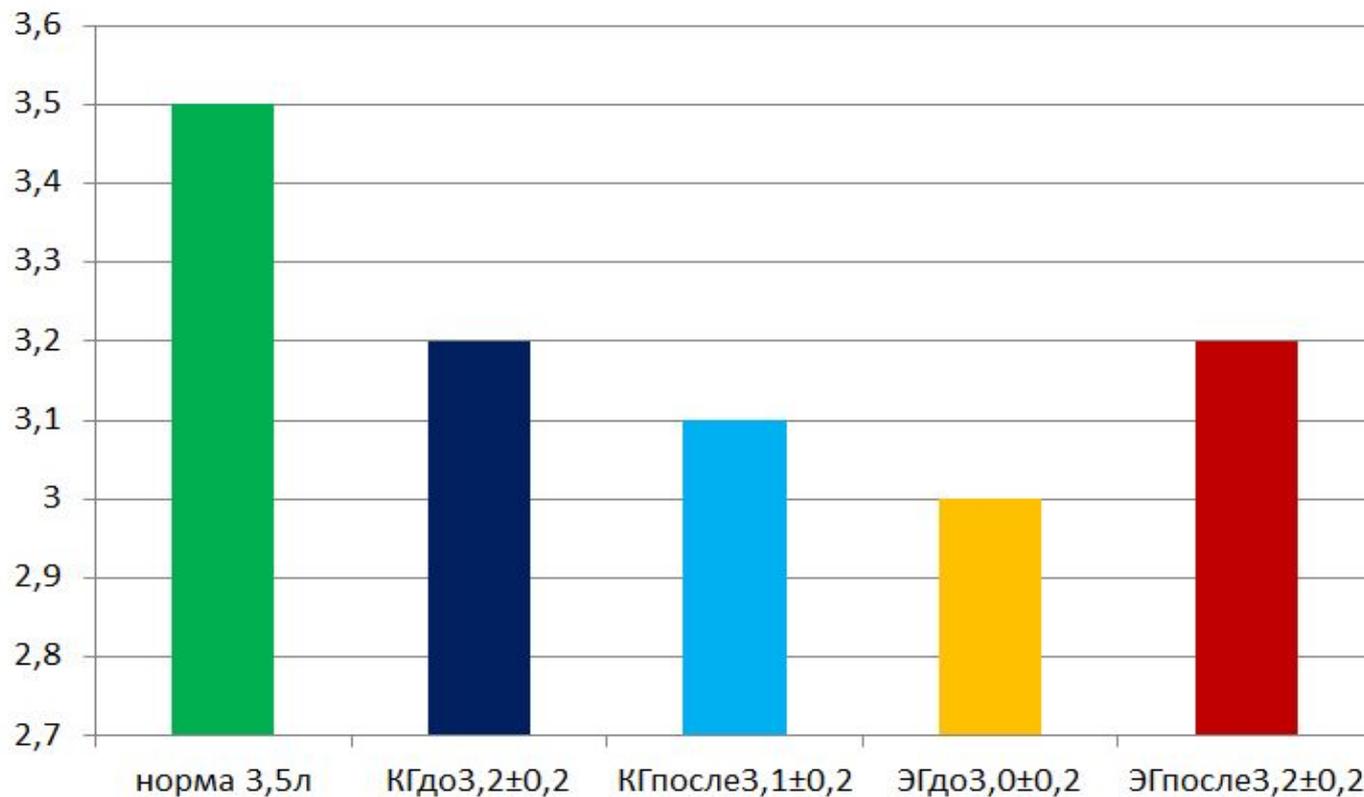
Проба Генчи в среднем у всех обучающихся была ниже нормы на 18%, после проведенных мероприятий у обучающихся контрольной группы показатель не изменился, в экспериментальной группе повысился на 7%



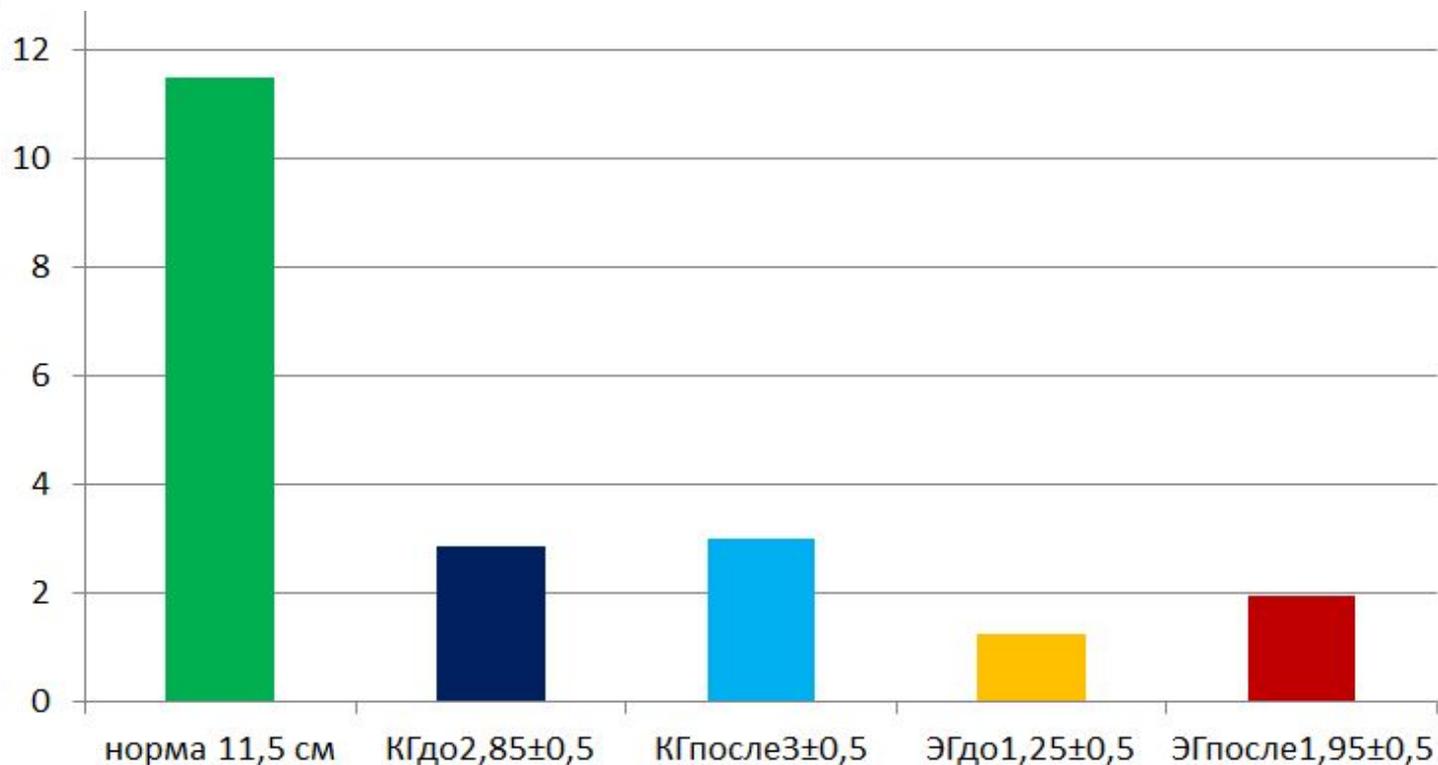
Проба Штанге у всех обучающихся была ниже нормы на 12%. На контрольном этапе эксперимента показатели контрольной группы незначительно снизились, в экспериментальной группе повысился на 5%.



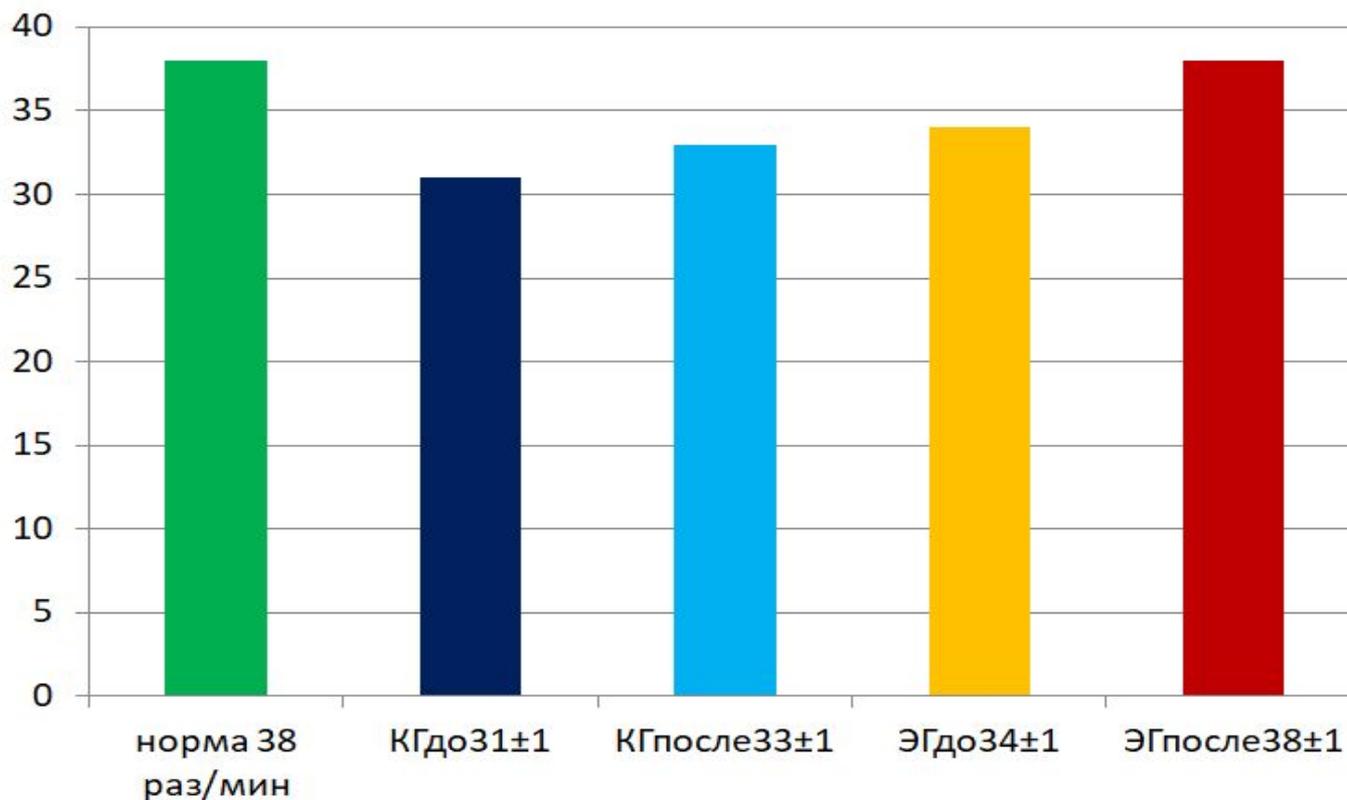
Кистевая динамометрия у всех обучающихся была ниже половозрастной нормы на 34%. На контрольном этапе эксперимента у обучающихся контрольной группы показатель не изменился, в экспериментальной группе повысился на 5%,



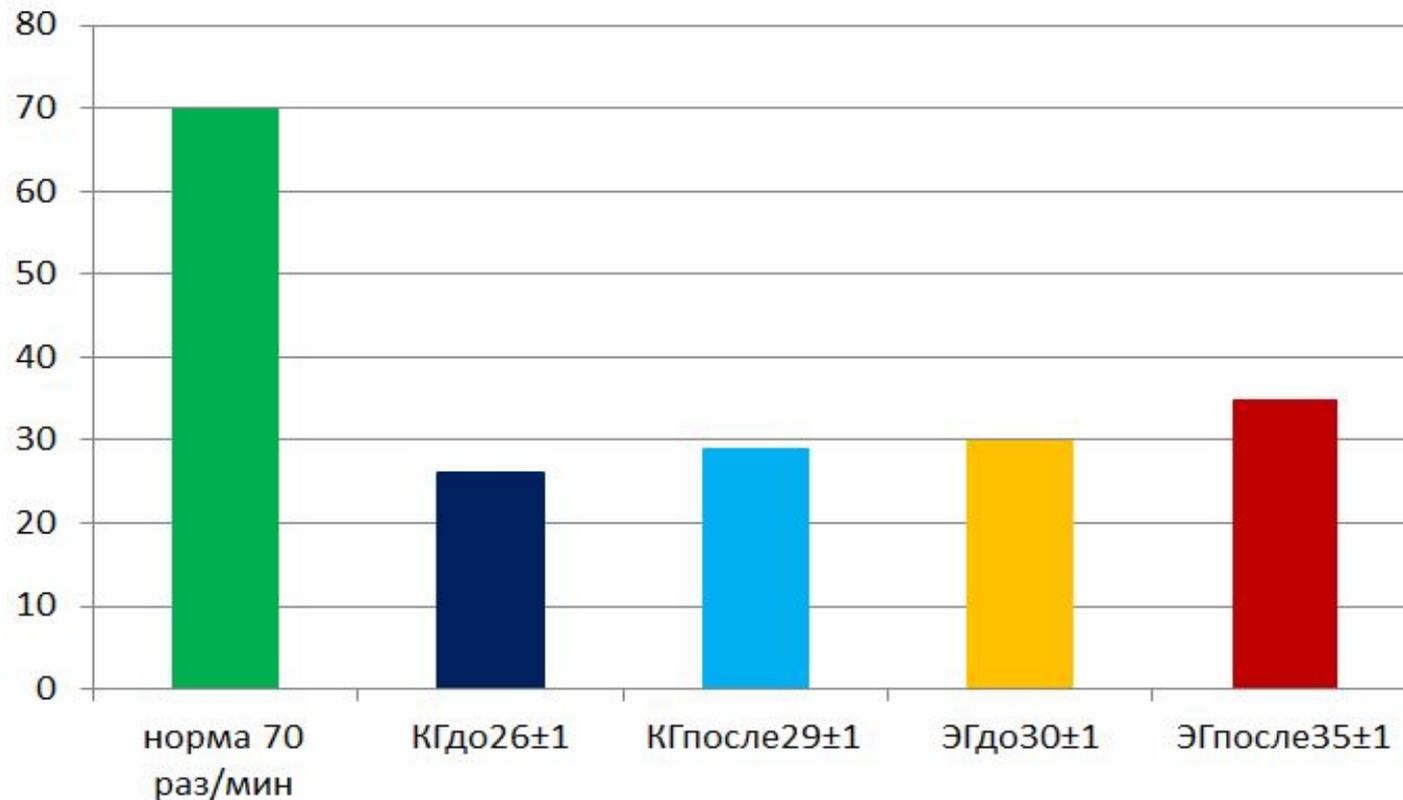
Жизненная емкость легких у всех обучающихся был ниже половозрастной нормы на 12%. После проведенных мероприятий у обучающихся контрольной группы показатель не изменился, а в экспериментальной группе повысился на 7%



Гибкость до эксперимента была ниже нормы: на 82 %, после проведенных мероприятий в контрольной группе показатель увеличился на 5%, в экспериментальной группе показатель увеличился на 6 %



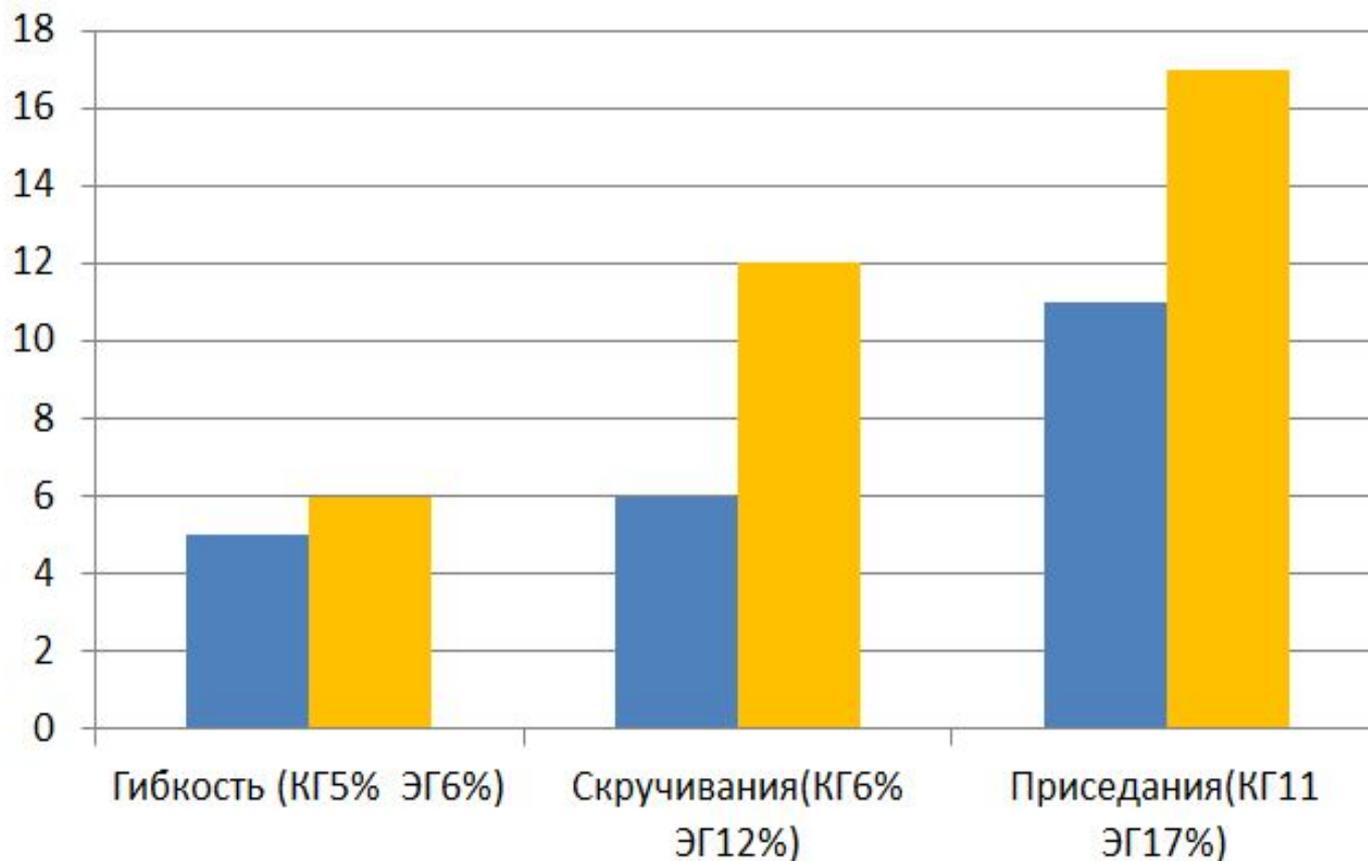
Скручивания на констатирующем этапе показатели были ниже нормы на 14%. После проведенных мероприятий в контрольной группе показатели увеличились на 6% , в экспериментальной группе показатели увеличились на 12%



Приседания на констатирующем этапе были ниже нормы: на 60%, после проведенных мероприятий в контрольной группе показатели увеличились на 11%, в экспериментальной показатели увеличились на 17%,



Сравнительная оценка изменений (в %) физиометрических показателей: жизненная емкость легких, проба Штанге, проба Генчи, кистевая динамометрия у обучающихся экспериментальной группы (n= 20) на контрольном этапе исследования.



Сравнительная оценка изменений (в %) показателей двигательных тестов: гибкости, скручиваний, приседаний у обучающихся контрольной (n=20) и экспериментальной групп (n= 20) на контрольном этапе исследования.

Выводы

1. По данным литературных источников студенты с ОВЗ имеют нарушения в двигательной сфере, в особенности гибкости и силовых показателей. Необходимо включать в занятия элементы оздоровительных систем, направленные на развитие физических качеств.

2. Комплексная программа физического развития, включающая элементы лфк, оздоровительных систем и оздоровительного фитнеса, направленная на развитие физических качеств (силы и гибкости) и показателей физического развития, может быть рекомендована для обучающихся с ОВЗ по программам высшего образования.

3. В процессе применения комплексной программы, направленной на развитие физических качеств (силы и гибкости) и показателей физического развития, по результатам контрольного эксперимента у всех обучающихся как контрольной, так и экспериментальной групп отмечалась положительная динамика показателей физических качеств, а также положительная динамика физиометрических показателей в экспериментальной группе. В среднем, по совокупности всех тестируемых показателей прирост у КГ составил 22%, у детей ЭГ - 59%.

В результате анализа полученных результатов исследования было доказано, что предложенная комплексная программа физического развития обучающихся с ОВЗ по программам высшего образования средствами АФК, направленная на улучшение физических качеств и показателей физического развития оказывает положительное влияние на параметры физического развития.

Спасибо за внимание!