

Шепелева Мария Игоревна

канд. пед. наук, доцент

Васильков Валерий Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Юсуфов Абдулхалик Юсуфович

доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»

г. Санкт-Петербург

**ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА КАК ИННОВАЦИОННАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ» В ТВОРЧЕСКИХ ВУЗАХ**

***Аннотация:** на современном этапе развития общества ответственность за здоровье лежит на самом человеке. Элективная дисциплина «Физическая культура», являясь одной из общенаучных дисциплин с огромным арсеналом средств и методов, служит основой для формирования здорового образа жизни и развития психомоторного компонента у студентов вуза. Внедрение инновационных фитнес-технологий в образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья является фактором повышения мотивации к занятиям физической культурой. В статье определены основные показатели здоровья, рассмотрена специфика занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья. Авторами раскрыты методологические основы инновационных технологий использования фитнес-продуктов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, студенты с ограниченными возможностями здоровья, здоровьесберегающие технологии, фитнес-технологии, инновационные технологии, психомоторный компонент.*

Одной из главных задач государства является поддержание здоровья нации. Здоровье – главная ценность в жизни каждого человека.

Здоровье людей определяется следующими факторами:

- 1) качеством и отношением к жизни – 40–45%;
- 2) экологической ситуацией – 20–25%;
- 3) генетической предрасположенностью – 13–18%;
- 4) уровнем развития медицины – 10–12%.

В период нестабильности, экономических и политических изменений, эти факторы трансформируются, и человек должен взять на себя ответственность за собственное здоровье.

Физическая культура является частью общей культуры общества. Анализ литературы показывает, что социализирующая роль физической культуры заключается в ее всестороннем воздействии на личность человека с целью физического и духовного развития.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней».

По результатам ежегодного медицинского обследования студентов Санкт-Петербургского государственного института культуры было установлено, что 48% студентов 1–2 курсов, прошедших обследование, относятся к категории лиц с особыми возможностями здоровья (ОВЗ).

Анализируя результаты обследования, были выделены основные нозологические группы:

- вегетососудистая дистония;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- патологии органов зрения;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- дисфункции кардиореспираторной системы;
- заболевания нервной системы и другие.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья делятся на подгруппы А и Б. Студенты подгруппы А допускаются к практическим занятиям по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт». Студенты подгруппы Б

освобождаются от практических занятий и осваивают дисциплину в теоретической форме.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются со следующими трудностями [1]:

- 1) восприятие себя больным, приводящее к гиподинамии;
- 2) отсутствие мотивации к занятиям спортом;
- 3) психологическое смущение;
- 4) совместные занятия учащихся с разными диагнозами.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, а также развитие умения целенаправленно использовать различные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 1) обеспечение осознанного выполнения упражнений;
- 2) поощрение самостоятельного и творческого подхода к использованию средств физического воспитания;
- 3) повышение уровня физического развития и эмоционального состояния.

Эти задачи решаются с использованием современных технологии обучения и оздоровления, включая фитнес-технологии [2].

Фитнес – это система занятий физической культурой, направленная на повышение уровня физической подготовленности, коррекцию массы тела, а также улучшение эмоционального, социального, коммуникативного и духовного состояния занимающихся.

Тренировки, основанные на современных средствах фитнеса, актуальны, особенно среди молодежи [4]. Традиционно считается, что занятия фитнесом показаны в основном практически здоровым людям. Однако разнообразие современных оздоровительных технологий, входящих в структуру фитнеса, позволяет

подобрать адекватную физическую нагрузку для студентов с ограниченными возможностями здоровья [3].

В связи с тем, что учащиеся с разными заболеваниями работают вместе в рамках учебных занятий, мы разработали комплексный комбинированный подход к проведению этих занятий.

Учебное занятие построено по традиционной схеме, которая включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. Основная часть занятия реализуется за счет использования различных средств фитнеса [5].

Для улучшения работы сердечно-сосудистой системы используются аэробные упражнения на кардиотренажерах: беговых дорожках, эллипсоидах и велотренажерах.

Упражнения пилатеса и фитбола выполняются для устранения проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Пилатес – это эффективная практика, направленная на развитие активной и пассивной гибкости, динамического равновесия и силовой выносливости. Эти физические качества необходимы для формирования мышечного корсета и активации глубоких мышц, которые редко используются в повседневной жизни, а именно, их функционирование снимает боль и мышечные зажимы.

Техника пилатеса основана на следующих принципах:

- 1) принцип концентрации;
- 2) принцип интеграции;
- 3) принцип контроля техники;
- 4) принцип централизации;
- 5) принцип координации движений и дыхания;
- 6) принцип плавного выполнения движений.

Занятия по системе Пилатес для студентов с ограниченными возможностями здоровья имеют оздоровительную и реабилитационную направленность. Упражнения Пилатеса отличаются безударным характером, большинство из них выполняются из исходных положений сидя и лежа, что исключает компрессионную нагрузку на позвоночник и суставы. Результатом использования этой методики

является укрепление всех групп мышц без вертикальной нагрузки, а также исправление осанки за счет выполнения упражнений, которые помогают восстановить баланс мышц вокруг суставов. Это позволяет значительно укрепить опорно-двигательный аппарат, сохранить его подвижность и гибкость.

Программа упражнений Пилатеса включает в себя несколько последовательных этапов.

1. Формирование двигательных навыков – правильное освоение базовых элементов, овладение техникой грудного дыхания, формирование «силового потенциала» с акцентом на развитие мышечных групп «центра силы».

2. Совершенствование техники – выполнение базовых движений с высокой точностью, увеличение темпа выполнения при сохранении плавности и непрерывности движений, синхронизации движений и дыхания.

3. Закрепление и расширение двигательного опыта – освоение новых движений, усложнение начальных и конечных позиций базовых упражнений, создание целостной композиции.

4. Основной оздоровительный этап характеризуется использованием опыта, накопленного на предыдущих этапах, и относительно комфортными упражнениями в последующий период.

Гимнастика с фитболом – это программа упражнений с использованием больших эластичных мячей. Эти упражнения помогают разгрузить мышцы позвоночника, развить вестибулярный аппарат и улучшить равновесие.

Упражнения на растяжку, калланетику и базовые асаны йоги также используются для развития гибкости и увеличения амплитуды движений.

Чтобы улучшить состояние нервной системы и развить навык переключения симпатической нервной системы на парасимпатическую, студенты специального медицинского факультета используют элементы бодифлекса и дыхательные упражнения oxysize. Это проверенные с медицинской точки зрения техники диафрагмального дыхания, которые помогают улучшить газообмен, нормализовать вегетативные функции и снизить уровень тревожности.

В практике проведения занятий со студентами с ОВЗ применяются новые инновационных технологиях использования элементов фитнеса. Это соматическая гимнастика и программа Zumba Fitness.

Соматика – это наука о человеческом теле и его движениях. Современный человек находится в постоянном стрессе, много времени проводит за компьютером, страдает от гиподинамии. Эти состояния отражаются на его организме в виде мышечных блоков, которые, накапливаясь, приводят к хронической боли.

Соматическая гимнастика направлена на то, чтобы с помощью специальных движений научить человека чувствовать свое тело и избавляться от мышечных зажимов после травм, стрессов, привычных и вынужденных поз, негативных эмоций. Основным принципом этой гимнастики является осознанное выполнение упражнений. Регулярная практика приводит к тому, что занимающиеся начинают переносить осознанное выполнение техники движений на другие виды фитнеса, а также лучше осознавать процесс формирования психомоторной составляющей в целом.

Показания к соматической гимнастике:

- вегетососудистая дистония;
- головные боли;
- заболевания суставов;
- нарушения осанки и т. д.

Упражнения соматической гимнастики просты, выполняются в медленном темпе, из положения сидя и лежа, и имеют лечебную направленность. Неотъемлемой составляющей улучшения самочувствия является хорошее настроение. Это тот фактор, который объединяет всех студентов с разными диагнозами. Поэтому для повышения уровня эмоционального фона, а также для развития общей выносливости и координации используется программу Zumba.

Zumba это современная танцевальная фитнес-программа, основанная на хореографии латиноамериканских танцев. Студенты с удовольствием вовлечены в данную программу. Занятия Zumba способствуют развитию двигательной крепости и пластичности. Вариативность танцевальных ритмов

предоставляет возможность дифференцировать нагрузку с учетом особенностей контингента. Простота и доступность движений, а также легкость их освоения обеспечивают повышение уверенности у занимающихся, что выступает фактором усиления мотивации к продолжению занятий.

Студенты творчески подходят к процессу, предлагая свои модификации базовых шагов.

Но основное преимущество данного направления – это высокая эмоциональность, вносящая атмосферу праздника, что необходимо для психоэмоциональной разгрузки современному человеку.

Перечисленные выше оздоровительные технологии фитнеса активно используются на занятиях со студентами с ОВЗ для улучшения их состояния здоровья и являются эффективными.

Свою эффективность данные технологии доказали в мониторинге при оценке следующих компонентов у студентов специальной медицинской группы:

- 1) функционального состояния кардиореспираторной системы с помощью пробы Штанге;
- 2) уровня физической подготовленности с помощью теста на гибкость;
- 3) уровня психоэмоционального состояния с помощью опросника Спилбергера – Ханина;
- 4) уровня мотивации и посещаемости с помощью анкетирования.

В мониторинге приняли участие 60 студентов с ОВЗ СПбГИК 1 курса, посещающие физическую культуру в течении 8 месяцев 1 раз в неделю.

Результаты мониторинга представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физического и психоэмоционального состояний студентов СМГ СПбГИК ($M \pm m$)

	<i>В начале 1 семестра</i>	<i>В конце 2 семестра</i>
<i>Проба Штанге, с</i>	28,4±1,2	31,6±1,1
<i>Тест наклон вперед, см</i>	6,4±0,8	6,4±0,8
<i>Опросник Спилбергера-Ханина, баллы</i>	34,2±1,4	43,1±1,3
<i>Анкета мотивация и посещаемость, %</i>	72	91

Оценивая результаты мониторинга, можно отметить улучшения результатов по всем выбранным показателям.

Опрос студентов специальной медицинской группы показал, что комбинированное учебное занятие, на котором студенты получают практические знания по разным направлениям фитнеса, наиболее им интересны.

87% студентов отметили субъективное снижение болевых ощущений в спине и улучшение самочувствия;

94% респондентов сообщили об улучшении настроения после занятий;

76% студентов продолжали самостоятельно выполнять элементы фитнеса во внеучебное время, что свидетельствует о сформированности компетенции самостоятельного использования средств физической культуры.

В процессе таких занятий студенты не только решают проблемы, связанные со своими отклонениями в состоянии здоровья, но и обеспечивают профилактику других заболеваний. Владея различными оздоровительными технологиями фитнеса, они могут использовать наработанный навык, занимаясь самостоятельно дома, тем самым улучшая свое самочувствие и настроение.

Список литературы

1. Алексина А.О. Теоретические и практические аспекты интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом / А.О. Алексина, Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман // Концепт. – 2025. – №7. – С. 102–117.

2. Евсеев С.П. Креативный подход к проведению занятий по физической культуре и спорту в творческом вузе для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / С.П. Евсеев, А.В. Пономарева // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 86. №2. – С. 14–16. EDN CVYRQP

3. Климова А.К. Социальные представления студентов о мотивации к занятиям физической культурой студентов с ОВЗ / А.К. Климова, В.Н. Колесников, Е.О. Бурачевская // Туризм и образование: исследования и проекты: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – 2020.

4. Лахтина Е.М. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / Е.М. Лахтина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №2. – С. 36–39. EDN OPFKHN

5. Шепелева М.И. Интеллектуальные фитнес-технологии формирования личной физической культуры студентов / М.И. Шепелева, И.Г. Иванникова // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2019. – Т. 219. – С. 124–128. EDN UYWAUK