

лектуальной недостаточностью и расширить применение наглядных средств обучения в рамках проведения уроков художественно-трудовой направленности.

Литература

1. Перова, М.Н. Методика преподавания математики в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учебник для студ. дефект. фак. педвузов / М.Н. Перова. – 4-е изд., перераб. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 408 с.
2. Эк, В.В. Обучение математике учащихся младших классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: пособие для учителя / В.В. Эк. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2005. – 221 с.
3. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / С.Я. Рубинштейн. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
4. Бондарчук, О.А. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / О.А. Бондарчук. – М.: Просвещение, 2022. – 368 с.
5. Гарант. Ру : [сайт] – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/> (дата обращения 25.08.2021). – Текст : электронный.
6. Groshenkov, I.A. Изобразительная деятельность в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.А. Groshenkov. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

5.17. СТРЕТЧИНГ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ПРАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

***В.В. Королёв, Е.Г. Чистякова, В.Н. Кузнецов**
Великий Новгород, НовГУ имени Ярослава Мудрого*

Реферат. Стретчинг повышает интерес к занятиям физической культурой и обладает комплексным воздействием на организм студентов. В работе рассмотрены результаты использования упражнений стретчинга в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры. В том числе проанализировано влияние упражнений стретчинга на развитие качества гибкости студентов, страдающих ожирением; заболеваниями и статическими деформациями опорно-двигательного аппарата; сахарного диабета и т.д. Обосновано использование упражнений стретчинга в практике физического воспитания в вузе для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: стретчинг, оздоровительная и адаптивная физическая культура, учебные занятия по физической культуре и спорту в вузе, специальная медицинская группа.

Введение. Стретчинг способствует эффективному развитию всех физических качеств, повышению уровня физической подготовленности организма занимающихся. При щадящем режиме тренировки лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), стретчинг содействует профилактике различных нарушений в состоянии здоровья, регулирует эмоциональное состояние, повышает общую и специальную физическую подготовленность, увеличивает интерес к занятиям физической культурой [1–9]. В то же время рассматривая общую физическую подготовленность студентов с ОВЗ, можно сделать заключение, что пока недостаточно исследовано и научно обосновано влияние упражнений стретчинга

на развитие гибкости студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья. Одной из центральных задач нашей работы является исследование влияния упражнений стрейчинга на развитие гибкости студентов с ограниченными возможностями здоровья. Исследование общей физической подготовки студентов с ОВЗ, с применением фитнес упражнений, мы не рассматриваем. Хотя их многообразные формы и виды, используемые во взаимосвязи, позволяют повысить эффективность физической подготовки данных студентов. В работе представлен анализ практики стретчинга на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы университета.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научной литературы по исследуемой проблеме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие 28 студентов с ограниченными возможностями здоровья (10 юноши и 18 девушек), все 2019 года приема разных институтов НовГУ имени Я. Мудрого. Эксперимент проводился с осени 2019 по июнь 2022 года.

Студенты в независимости от тяжести заболевания и диагноза занимались физической культурой в специальной медицинской группе. С данной категорией студентов использовались спортивные игры, бег, ходьба, общеукрепляющие упражнения [3; 4; 6; 8; 9]. Комплексы упражнений стретчинга проводились на каждом занятии примерно 35–40 минут. Проведённое нами исследование показало высокую эффективность упражнений стретчинга и позитивно воспринималось студентами (как девушками, так и юношами, имеющими ограниченные возможности здоровья).

Результаты и их обсуждение. Перед началом эксперимента все студенты предоставили справки от лечащих врачей и заверенных медицинской организацией, где они наблюдаются, что по состоянию здоровья они могут заниматься в специальной медицинской группе. В эксперименте приняли участие 28 студентов (10 юноши и 18 девушек), 2019 года приема разных институтов НовГУ имени Я. Мудрого, все дали согласие на участие в эксперименте и прохождении тестирования по норме гибкость ВФСК ГТО. Были проанализированы результаты выполнения нормативных требований комплекса ВФСК ГТО VI ступени студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья, участвующими в эксперименте.

Таблица 1 – Уровень гибкости студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в начале эксперимента (осень 2019 г.)

		Гибкость (количество студентов, выполнивших норматив)	%
Золотой знак	муж	–	–
	жен	–	–
Серебряный знак	муж	–	–
	жен	1	1,8
Бронзовый знак	муж	–	–
	жен	3	16,6
Несправившиеся		24	85,7
Всего справившихся		4	14,2

Таблица 2 – Уровень гибкости у студентов с ограниченными возможностями здоровья в мае 2020 г.

		Гибкость (количество студентов, выполнивших норматив)	%
Золотой знак	муж	–	–
	жен	–	–
Серебряный знак	муж	–	–
	жен	4	22,2
Бронзовый знак	муж	1	10
	жен	7	38,8
Несправившиеся		16	57,1
Всего справившихся		12	42,8

Таблица 3 – Уровень гибкости у студентов с ограниченными возможностями здоровья в мае 2021 г.

		Гибкость (количество студентов, выполнивших норматив)	%
Золотой знак	муж	–	–
	жен	1	5,5
Серебряный знак	муж	1	10
	жен	7	38,8
Бронзовый знак	муж	3	30
	жен	5	27,7
Несправившиеся		11	39,2
Всего справившихся		17	60,7

Таблица 4 – Уровень гибкости у студентов с ограниченными возможностями здоровья в мае 2022г.

		Гибкость (количество студентов, выполнивших норматив)	%
Золотой знак	муж	1	10
	жен	3	16,6
Серебряный знак	муж	4	40
	жен	5	27,7
Бронзовый знак	муж	2	20
	жен	8	44,4
Несправившиеся		5	17,8
Всего справившихся		23	82,1

Таблица 5 – Сравнение результатов в ходе эксперимента

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Несправившиеся	Всего справившихся
2019	–	1	3	24(85,7%)	4 (14,2%)
2020	–	4	8	16 (57,1%)	12 (42,8%)
2021	1	8	8	11 (39,2%)	17 (60,7%)
2022	4	9	10	5 (17,8%)	23(82,1%)

Таблица 6 – Сравнение результатов в начале и в конце эксперимента

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Несправившиеся	Всего справившихся
2019	–	1	3	24 (85,7%)	4 (14,2%)
2022	4	9	10	5 (17,8%)	23 (82,1%)

Заключение. В ходе эксперимента удалось доказать, что поурочное, регулярное включение упражнений стретчинга в занятия физической культурой и спортом имеют высокую эффективность и положительно влияет на развитие гибкости студентов с ограниченными возможностями здоровья.

За четыре года эксперимента все студенты повысили свой уровень общефизической подготовки и особенно физическое качество – гибкость.

Литература

1. Кузьмина, С.В. Развитие физических способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к урокам физической культуры средствами фитбол-аэробики / С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 2(32). – С. 15–18.
2. Овчинникова, Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика / Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева; под ред. Т.С. Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010. – 248 с.
3. Королёв, В.В. Применение упражнений стретчинга как фактор повышения уровня гибкости студентов Института электронных и информационных систем Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого / В.В. Королёв, Д.В. Яковенко // Учен. записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 183–188.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
5. Пономарев, Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Г.Н. Пономарев, С.В. Кузьмина // Учен. записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2(72). – С. 161–165.
7. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев [и др.]; под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Совет. спорт, 2010. – 488 с.
8. Щетинина, С.Ю. Фитбол: его особенности и использование / С.Ю. Щетинина // Учен. записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 542–546.
9. Яковенко, Д.В. Анализ показателей уровня физической подготовленности в период пандемии COVID-19 студентов Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого / Д.В. Яковенко // Учен. записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 444–449.