

ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Киселева Ж.И.,
Шляпникова В.В., канд. пед. наук
Оренбургский государственный университет,
ГКОУ «Школа-интернат №2», г. Оренбург

В настоящее время актуальной проблемой является всестороннее развитие подрастающего поколения с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Из года в год в нашей стране отмечается увеличение числа молодежи с различными патологиями, которые негативно влияют на все стороны их адаптации. Негативное влияние сказывается и на все стороны развития таких людей, особое отставание наблюдается в физическом развитии. Определено это, в первую очередь, тем, что для лиц с ОВЗ характерен малоподвижный образ жизни и большой список противопоказаний к физическим упражнениям. Тем не менее, значимость физических упражнений для людей с ОВЗ трудно переоценить. Физические упражнения для них служат одновременно медицинской, педагогической и социальной реабилитацией.

Каждый человек, не зависимо от патологии, должен заниматься физическими упражнениями и иметь стойкое стремление к сохранению и укреплению своего психофизического состояния, но крайне важно здесь подбирать доступные и безопасные физические упражнения [3, 5], т.е. адаптированные.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, с решением образовательных, развивающих, воспитывающих и коррекционных задач.

Сохранить и улучшить свое психофизическое состояние возможно за счет многократного повторения физических упражнений. В организме занимающегося физическими упражнениями, при правильной организации и реализации, происходят положительные анатомические и функциональные изменения.

Положительная динамика проявляется в:

- развитие психофизических качеств;
- обогащение двигательного опыта разнообразными движениями;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование эстетических качеств;
- развитие духовно-нравственных качеств личности.

Адаптированные физические упражнения для лиц с ОВЗ оказывают положительное влияние на организм в любом возрасте, но чем раньше начнет человек заниматься, тем отставание в развитии будет более сглажено [4].

При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами с ОВЗ необходимо: учитывать медицинские показания и противопоказания; рационально использовать особенности каждого; учитывать двигательный опыт [3, 4].

Следует знать, что на развитие человека с ОВЗ влияют следующие важные факторы: вид (тип) нарушения; степень и качество первичного дефекта; срок (время) возникновения первичного дефекта; условия окружающей социокультурной и психолого-педагогической среды [6].

Зачастую перед преподавателем физической культуры в вузе стоит вопрос, где найти время в учебном процессе для разучивания и совершенствования физических упражнений со студентами с ОВЗ. Здесь может помочь дистанционное обучение, которое все более становится актуальным в последнее время.

Дистанционное обучение – обучение, при котором все или большая часть учебных действий осуществляется с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий при территориальной разобщенности преподавателя и студента.

Большое значение в дистанционном обучении имеет мотивация. Именно мотивация к получению действительно прочных знаний, умений и навыков является движущей силой для дистанционного обучения. В нашем случае мотивов много, но один из них – это стремление быть как все. Так же для формирования устойчивой мотивации студентам с ОВЗ предоставляется информация о значимости физических упражнений на организм человека [1, 2].

Дистанционная модель к занятиям физическим упражнениями можно представить в три этапа:

1. Отбор содержания и методов обучения.
2. Организация форм и технологий дистанционного обучения.
3. Мониторинг и диагностика процесса обучения.

Студентам на USB-флеш-накопитель или по социальным сетям пересылается информация (видео, тексты, схемы и т.д.), где преподаватель демонстрирует физические упражнения, с акцентом на что-либо, при необходимости и теоретический материал. Студенты между собой и преподавателем общаются в социальных сетях. Физические упражнения выполняют дома, при самоконтроле [5].

Консультации при дистанционном обучении являются одной из форм руководства работой занимающихся и оказания им помощи. Консультации помогают преподавателю оценить личные качества студента и скорректировать дальнейшую работу [1, 2].

Преимущества дистанционного обучения студентов с ОВЗ очевидны:

- это индивидуализация, гибкость и адаптивность обучения;
- возможность решать психологические проблемы занимающихся;
- снимать временные и пространственные ограничения и проблемы;
- правильно организовывать свою деятельность рассчитывая свои силы;

- расширять возможности общаться дистанционно с преподавателями и другими студентами «по делу»;

- проявлять свои способности.

Дистанционное обучение так же:

- развивает предприимчивость;

- формирует самодисциплину;

- формирует чувство ответственности за себя;

- развивает навыки самостоятельной работы;

- приводит к творческому поиску возникающих задач.

Возможно выделение следующих общих принципов при дистанционном обучении студентов с ОВЗ:

- ориентированность обучения на развитие личности занимающегося;

- рационального применения современных методов и средств обучения;

- оптимального сочетания теоретического и практического материала.

К специфическим принципам дистанционного обучения можно отнести:

- принцип базовых знаний. Для того, что бы эффективно выполнять физические упражнения дистанционно, необходимо присутствие и возможное выполнение доступных физических упражнений с группой, так же следует обладать минимальными навыками работы с компьютерами и осуществлять выход в интернет;

- принцип интерактивности. Особенность этого принципа в том, что занимающийся общаются не только с преподавателем, но и с другими студентами, в.т.ч. и без ОВЗ;

- принцип идентификации. Данный принцип заключается в необходимости контроля самостоятельности учения, т.к. при дистанционном обучении предоставляется больше возможности для фальсификации обучения;

- принцип индивидуализации и гибкости. В частности, для многих занимающихся характерно не правильная постановка рук в стороны, вверх и т.д., нарушение осанки, не точное выполнение маховых движений, нарушение восприятия «право» и «лево» и многое другое. В процессе дистанционного обучения возможна работа по корректированию не правильных и не точных движений индивидуально. Таким образом, всесторонне учитываются особенности занимающихся;

- принцип регламентности обучения. Данный принцип характеризуется ограничениями во времени выполнении, во времени повторов каждого физического упражнения;

- принцип педагогической целесообразности применения средств новых информационных технологий [6].

Учитывая первостепенное значение всестороннего развития студентов с ОВЗ для их успешной социализации, следует постоянно искать новые средства, формы и методы физической культуры.

Данная тема имеет перспективы развития.

Список литературы

1. Бочков В. Е. Учебно-методический комплекс как основа и элемент обеспечения качества дистанционного образования // *Качество. Инновации. Образование.* - 2004. - N 1.- С. 53-61.

2. Лебедев В. Э. Опыт использования электронного образовательного ресурса по дисциплине // *Дистанционное и виртуальное обучение.* - 2009. - N 8. - С. 10-22.

3. Киселева, Ж.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями после перенесенной острой респираторной вирусной инфекции студентами / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпкинова // *Образование и личность: методологические и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции, (21 октября 2017г.); ФГБОУ ВО «ОГПУ».* – Оренбург. - 2017. - С. 172-176.

4. Киселева, Ж.И. Особенности общеразвивающих упражнений в процессе физической культуры с применением эспандера / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Шавшаева, В.В. Шляпкинова // *Современные тенденции развития науки и технологий : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции 30 июня 2015 г.: в 6 ч. / Под общ. ред. Е.П. Ткачевой.* – Белгород : ИП Ткачева Е.П., 2015. – Часть IV. – С.64-67

5. Киселева, Ж.И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпкинова // *Вестник ОГУ.* – 2015. - № 2 (177). – С.72-76.

6. Педагогика: учеб. / Л. П. Крившенко [и др.] ; под ред. Л. П. Крившенко. М. : ТК Велби, Изд-во Проспект. - 2008. - 432 с.