

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

TEACHING OF THE DISCIPLINE "ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE" IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Метою статті є висвітлення змісту й особливостей викладання дисципліни «Адаптивна фізична культура» у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Нормативна навчальна дисципліна «Адаптивна фізична культура» є важливим складником професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Вивчення цього курсу має на меті формування комплексу знань і вмінь, які органічно влітаються в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища. У процесі викладання дисципліни «Адаптивна фізична культура» застосовується поєднання традиційних і нетрадиційних форм навчання з використанням інноваційних навчальних технологій. Наведено програму навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура», яка розрахована на 18 тем. При викладанні навчальної дисципліни вирішуються такі завдання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту: створити в студентів уявлення про адаптивну фізичну культуру та рекреацію (у різних його аспектах) і процес інтеграції інвалідів у соціум; розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній культурі та рекреації; створити в студентів уявлення про рухові можливості за умов чотирьох основних нозологій (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату й розумова відсталість); навчити студентів особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових і рекреаційних занять з неповносправними в різного типу установах; навчити студентів визначати мету й завдання конкретного уроку, рекреаційного заняття, фізкультурно-оздоровчого заходу з особами з особливими потребами; ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей за умов психічних порушень; навчити студентів вибору адекватних засобів фізичного виховання та рекреації в роботі з людьми із психічними порушеннями; представити студентам індустрію спорту для інвалідів: спортивні організації, асоціації та методи їхньої роботи.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, професійна підготовка, фізична культура і спорт, професійна підготовка, методика професійної підготовки.

тура і спорт, професійна підготовка, методика професійної підготовки.

The purpose of the article is to highlight the content and features of teaching the discipline "Adaptive Physical Culture" in the process of training future professionals in physical culture and sports. The normative discipline "Adaptive Physical Culture" is an important component of professional training of specialists in physical culture and sports. The study of this course aims to form a set of knowledge and skills that are organically intertwined with the general system of training, helping to adapt people with disabilities to the physical and social conditions of the environment. In the process of teaching "Adaptive physical culture" a combination of traditional and non-traditional forms of learning with the use of innovative learning technologies is used. The program of the discipline "Adaptive Physical Culture", which is designed for 18 topics. When teaching the discipline, the following tasks of professional training of future specialists in physical culture and sports are solved, namely: to create students' ideas about adaptive physical culture and recreation (in its various aspects) and the process of integration of people with disabilities into society; to reveal the content of the main scientific theories, concepts, provisions used in adaptive physical culture and recreation; to create students' ideas about motor abilities under the conditions of four main nosologies (hearing, vision, musculoskeletal disorders and mental retardation); to teach students the peculiarities of conducting physical culture and health, sports and recreational activities with the disabled in various types of institutions; to teach students to determine the purpose and objectives of a particular lesson, recreational activity, physical culture and health activities with people with special needs; to acquaint students with methods of testing motor abilities in terms of psychophysical disorders; to teach students to choose adequate means of physical education and recreation in working with people with mental and physical disorders; to introduce students to the sports industry for the disabled: sports organizations, associations and methods of their work.

Key words: adaptive physical culture, professional training, physical culture and sports, professional training, methods of professional training.

УДК 378.147.88

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/28.28>

Дмітрієва Н.С.,
студентка магістратури кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Нормативна навчальна дисципліна «Адаптивна фізична культура» є важливим складником професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Вивчення цього курсу має на меті формування комплексу знань і вмінь, які органічно влітаються в загальну систему підготовки спеці-

алістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

Предметом вивчення навчальної дисципліни адаптивної фізичної культури є принципи, методи та методичні прийоми навчання рухових дій під час занять адаптивною фізичною культурою.

У результаті опанування навчальною дисципліною «Адаптивна фізична культура» у майбутніх фахівців має сформуватися системне уявлення про визначальні тенденції фізичної культури осіб з психофізичними порушеннями, а також забезпечити студентів викладацькими та тренерськими вміннями для оздоровчих фізичних занять фізичною культурою і спортом, у яких люди з обмеженими фізичними можливостями можуть брати активну участь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

За результатами багатьох досліджень, зокрема Е.В. Скріплева, Т.В. Скоблікова та Н.Г. Єршової, встановлено, що головна мета професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту полягає в підготовці висококваліфікованих фахівців для всіх ланок системи фізичної культури і спорту на основі реального попиту на їхні послуги, у їх здатності забезпечити якісний педагогічний супровід усього різноманіття фізкультурно-оздоровчих програм у різних освітніх установах та інших організаційних структурах фізичної культури і спорту [1; 3].

На думку А.С. Запесоцького, зміст освітнього процесу має вибудовуватися відповідно до стратегій особистісного й професійного розвитку. Підготовка фахівця гуманітарного профілю (до якого й належить фахівець з фізичної культури) передбачає вирішення трьох груп завдань, таких як базова гуманітарна підготовка; формування проектних якостей і здібностей особистості; оволодіння спеціальними технологіями [2].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У дослідженні ми дотримуємося позиції провідних учених, які вважають, що професійна підготовка фахівця з фізичної культури і спорту є складною, динамічною педагогічною системою, ефективність функціонування якої залежить від багатьох факторів, які проявляються на основі загальних закономірностей педагогічного процесу й управління ним. Ефективне вирішення проблеми модернізації вищої професійної освіти неможливо без комплексних досліджень у різних наукових сферах, таких як філософія, педагогіка, акмеологія, психологія, соціологія, шляхом інтеграції їх положень у єдиному дослідженні. У процесі здобуття вищої професійної освіти гостро постає необхідність у створенні максимально наближених умов майбутньої діяльності фахівця з фізичної культури у сфері адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту, щоб студент передбачав результат своєї діяльності й міг адаптуватися та самовизначатися в змінних умовах життя.

Метою статті є висвітлення змісту й особливостей викладання дисципліни «Адаптивна фізична культура» у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу. Мета вивчення дисципліни «Адаптивна фізична культура» – сфор-

мувати системне уявлення в майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту про визначальні тенденції фізичної культури осіб з психофізичними порушеннями, а також забезпечити студентів викладацькими та тренерськими вміннями для оздоровчих фізичних занять з різних видів спорту, у яких люди з обмеженими фізичними можливостями можуть брати участь.

Мета викладання навчальної дисципліни: формування необхідних знань, умінь і навичок з фізичної культури в осіб з психофізичними порушеннями; забезпечити студентів викладацькими та тренерськими вміннями для оздоровчих фізичних занять з різних видів спорту, у яких люди з обмеженими фізичними можливостями можуть брати участь.

Завдання навчальної дисципліни:

- створити в студентів уявлення про адаптивну фізичну культуру та рекреацію (у різних його аспектах) і процес інтеграції інвалідів у соціум;
- розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній культурі та рекреації;
- створити в студентів уявлення про рухові можливості за умов чотирьох основних нозологій (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату й розумова відсталість);
- навчити студентів особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових і рекреаційних занять з неповносправними в різного типу установах;
- навчити студентів визначати мету й завдання конкретного уроку, рекреаційного заняття, фізкультурно-оздоровчого заходу з особами з особливими потребами;
- ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей за умов психофізичних порушень;
- навчити студентів вибору адекватних засобів фізичного виховання та рекреації в роботі з людьми із психофізичними порушеннями;
- представити студентам індустрію спорту для інвалідів: спортивні організації, асоціації та методи їх роботи.

Формат навчальної дисципліни: очний, змішаний і дистанційний.

Для активізації освітньої діяльності студентів у процесі опанування навчальною дисципліною «Адаптивна фізична культура» використовуються такі форми проведення занять:

- на лекціях чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертається увага на зарубіжний досвід вирішення окремих проблем; акцентується увага студентів на критичному сприйнятті нового матеріалу замість пасивного конспектування; вико-

ристовуються наочні матеріали, карти, ілюстрації, схеми, таблиці, використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, інтерактивна дошка;

– на семінарських заняттях обговорюються основні проблеми, теми; проводяться дискусії, спрямовані на поглиблення, розширення, деталізацію й закріплення теоретичного матеріалу, які сприяють активізації пізнавальної діяльності студентів, формуванню самостійності суджень, умінню відстоювати власні думки, аргументувати їх на основі наукових фактів та оволодінню фундаментальними знаннями, допомагають розвивати логічне мислення, формувати переконання, оволодівати культурою толерантності.

– самостійну роботу студента викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача; зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є чіткий контроль відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

У процесі викладання дисципліни «Адаптивна фізична культура» застосовується поєднання традиційних і нетрадиційних форм навчання з використанням інноваційних навчальних технологій:

Проблемні лекції спрямовані на розвиток логічного мислення здобувачів вищої освіти. Коло питань теми обмежується двома-трьома ключовими моментами. При читанні лекцій студентам надаються питання для самостійного обмірковування та коментування.

Робота в малих групах дає змогу структурувати семінарські заняття за формою і змістом, створює можливості для участі кожного студента в роботі за темою заняття, забезпечує формування особистісних якостей і досвіду спілкування.

Семінари-дискусії передбачають обмін думками й поглядами учасників з проблемних питань цієї теми, а також розвивають мислення, допомагають формувати погляди й переконання, виробляють уміння формулювати думки й висловлювати їх, учать оцінювати пропозиції інших людей, критично підходити до власних поглядів.

Мозкові атаки – метод розв'язання невідкладних завдань, сутність якого полягає в тому, щоб висловити якомога більшу кількість ідей за дуже обмежений проміжок часу, обговорити й здійснити їх селекцію.

Кейс-метод – розгляд, аналіз конкретних ситуацій, який дає змогу наблизити процес навчання до реальної практичної діяльності.

Презентації – виступи перед аудиторією, що використовуються для представлення певних

досягнень, результатів роботи групи, звіту про виконання індивідуальних завдань тощо.

Банки візуального супроводження сприяють активізації творчого сприйняття змісту дисципліни за допомогою наочності (навчально-методичні матеріали з вивчення навчальної дисципліни; інтерактивні посібники, підручники; періодичні видання; альбом схем з навчальної дисципліни; хронологічні таблиці тощо).

На заняттях з адаптивної фізичної культури використовуються такі методи контролю:

– попередній контроль, спрямований на виявлення знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни;

– поточний контроль (перевірка знань, умінь і навичок на практичних, семінарських, консультаційних заняттях);

– підсумковий контроль (модульне тестування на денній формі навчання та екзамен на заочній формі навчання).

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура» студент повинен знати:

– мету й завдання адаптивної фізичної культури;

– зміст видів адаптивної фізичної культури;

– зміст основних принципів, методів і засобів адаптивної фізичної культури;

– методику навчання адаптивної фізичної культури, організації й проведення заняття з адаптивної фізичної культури;

– методи дослідження в науково-дослідній роботі у сфері адаптивної фізичної культури;

– схему аналізу теоретико-експериментальних даних і втілення в практику результати наукових досліджень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура» студент повинен уміти:

– застосовувати теоретичні знання на практиці;

– організувати і проводити заняття з адаптивної фізичної культури;

– застосовувати методи дослідження в науково-дослідній роботі у сфері адаптивної фізичної культури.

Вивчення навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура» має сприяти, згідно з освітньо-професійною програмою, набуттю таких загальних і фахових компетентностей: здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями; здатність реалізовувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини та громадянина в Україні; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономір-

ностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство та в розвитку суспільства, техніки й технологій, здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; навички міжособистісної взаємодії, здатність застосувати знання в практичних ситуаціях, здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування й інших чинників здорового способу життя; здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання й інвентар; здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмними результатами навчання мають стати: уміння студентів здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання наявних проблем; уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег, мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці, здійснювати навчання рухових дій і розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами, демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення, оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати й реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту; визначати функціональний стан організму людини й обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; аргументувати управлінські рішення для вирішення

проблем, які виникають у роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Наведемо зміст навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура».

Тема 1. Адаптивна фізична культура як наука та навчальна дисципліна.

Мета, предмет і завдання адаптивної фізичної культури.

Тема 2. Принципи адаптивної фізичної культури.

Соціальні, загально-методичні та спеціально-методичні принципи адаптивної фізичної культури.

Тема 3. Вибір засобів і форм організації адаптивної фізичної культури.

Засоби та форми занять адаптивною фізичною культурою.

Тема 4. Методи адаптивної фізичної культури.

Методи формування знань. Методи навчання рухових дій. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей. Методи виховання особистості. Методи педагогічного впливу. Методи взаємодії педагога й учня.

Тема 5. Функції адаптивної фізичної культури.

Педагогічні функції адаптивної фізичної культури. Соціальні функції адаптивної фізичної культури.

Тема 6. Компоненти адаптивної фізичної культури.

Адаптивне фізичне виховання. Адаптивний спорт. Адаптивна рухова рекреація. Адаптивна фізична реабілітація. Екстремальні види рухової активності.

Тема 7. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей в адаптивній фізичній культурі.

Рух – провідний чинник розвитку фізичних здібностей. Залежність розвитку фізичних здібностей від рухових режимів. Етапність розвитку фізичних здібностей. Нерівномірність і гетерохронність розвитку фізичних якостей.

Тема 8. Принципи розвитку фізичних здібностей в адаптивній фізичній культурі.

Принцип зв'язаного розвитку координаційних і кондиційних фізичних здібностей. Принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Принцип оптимальності педагогічних впливів. Принцип діагностики рівня розвитку фізичних здібностей. Принцип варіативності педагогічних впливів.

Тема 9. Розвиток фізичних здібностей в адаптивній фізичній культурі.

Розвиток силових здібностей. Розвиток швидкісних і координаційних здібностей. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток спритності.

Тема 10. Адаптивна фізична культура осіб з вадами слуху.

Особливості фізичного розвитку осіб з вадами слуху. Тестування при порушеннях слуху. Особливості методики адаптивної фізичної культури осіб з вадами слуху.

Тема 11. Адаптивна фізична культура осіб із вадами зору.

Основні поняття, мета завдання та засоби адаптивної фізичної культури осіб із вадами зору. Методи адаптивної фізичної культури осіб із вадами зору.

Тема 12. Адаптивна фізична культура осіб із порушеннями опорно-рухового апарату.

Адаптивна фізична культура при станах після ампутації. Засоби адаптивної фізичної культури осіб із порушеннями опорно-рухового апарату.

Тема 13. Адаптивна фізична культура осіб із ураженнями спинного мозку.

Завдання та засоби адаптивної фізичної культури при ураженнях спинного мозку. Методичні вказівки з адаптивної фізичної культури при ураженні спинного мозку.

Тема 14. Адаптивна фізична культура осіб із дитячим церебральним паралічем.

Загальна характеристика адаптивної фізичної культури при ДЦП. Адаптивне фізичне виховання при важких формах ДЦП. Адаптивне фізичне виховання при ДЦП середнього й легкого ступенів.

Тема 15. Адаптивна фізична культура осіб із відхиленнями розумового розвитку.

Загальна характеристика адаптивної фізичної культури при відхиленні розумового розвитку. Завдання та засоби адаптивної фізичної культури при відхиленні розумового розвитку.

Тема 16. Контроль в адаптивній фізичній культурі.

Медико-педагогічний контроль в адаптивній фізичній культурі. Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивній фізичній культурі.

Тема 17. Характеристика змісту занять з адаптивної фізичної культури.

Спрямованість змісту занять адаптивної фізичної культури. Характеристика змісту занять адаптивної фізичної культури. Заняття з адаптивного фізичного виховання дошкільнят і школярів. Заняття з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема 18. Відмінні риси методики навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей і здібностей.

Відмінні риси методики навчання рухових дій. Відмінні риси методики розвитку фізичних якостей і здібностей.

Висновки. Отже, мета викладання навчальної дисципліни: формування необхідних знань, умінь і навичок з фізичної культури в осіб з психофізичними порушеннями. Забезпечити студентів викладацькими та тренерськими вміннями для оздоровчих фізичних занять з різних видів спорту, у яких люди з обмеженими фізичними можливостями можуть брати участь. При викладанні навчальної дисципліни вирішуються такі завдання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту: створити в студентів уявлення про адаптивну фізичну культуру та рекреацію (в різних його аспектах) і процес інтеграції інвалідів у соціум; розкрити зміст основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній культурі та рекреації; створити в студентів уявлення про рухові можливості за умов чотирьох основних нозологій (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату та розумова відсталість); навчити студентів особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових і рекреаційних занять з неповносправними в різного типу установах; навчити студентів визначати мету й завдання конкретного уроку, рекреаційного заняття, фізкультурно-оздоровчого заходу з особами з особливими потребами; ознайомити студентів із методами тестування рухових можливостей за умов психофізичних порушень; навчити студентів вибору адекватних засобів фізичного виховання та рекреації в роботі з людьми із психофізичними порушеннями; представити студентам індустрію спорту для інвалідів: спортивні організації, асоціації та методи їх роботи.

Перспективами в цьому напрямі є дослідження застосування педагогічних методів при викладанні дисципліни «Адаптивна фізична культура».

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ершова Н.Г. Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 9. С. 44–47.
2. Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика. Москва : Наука, 2002. 456 с.
3. Скриплева Е.В., Скобликова Т.В. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в современных условиях. *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета*. 2008. № 3. С. 72–75.