

ство баллов в каждой категории составляло 70 баллов, минимальное- 10баллов. При обработке результатов теста определялось среднее арифметическое по каждой категории, динамика которого анализировалась при повторном обследовании.

После проведения анкетирования у студенток были выявлены следующие данные: до занятия в спортивном зале самочувствие составило 56 баллов, активность- 45 баллов, настроение- 61 бал. После занятия самочувствие и настроение практически не изменились, а активность несколько снизилась до 39 баллов. Вероятно, это связано с большим количеством студентов присутствующих на занятии и ограниченным пространством для его эффективного проведения.

До занятия на улице самочувствие составило 53 балла, активность- 41 балл, настроение- 60 баллов. После проведения занятия на улице самочувствие, активность и настроение повысились в среднем на 1-3 балла. Это может свидетельствовать о том, что физическая культура на свежем воздухе оказывает положительное влияние на функциональное состояние ЦНС студенток.

Таким образом, бланк теста САН позволяет доступно и оперативно контролировать состояние нервных процессов протекающих в ЦНС занимающихся физической культурой. Исследования показали, что функциональное состояние ЦНС зависит от условий проведения занятий, которые должны проводиться в разнообразных условиях, как в закрытых помещениях, так и на свежем воздухе.

**Шеховцова Д.В., Коптева А.Д.**

Педагогический институт Белгородского государственного научно-исследовательского университета, Белгород, Россия

### **СТРЕТЧИНГ КАК ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА**

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень его жизни, и во многом зависит от степени двигательной активности человека.

К сожалению, двигательная активность современного россиянина явно недостаточна. Примерно 30–50 % населения нашей страны ведут малоподвижный образ жизни, еще 20–30 % имеют недостаточные для разностороннего физического развития и поддержания здоровья физические нагрузки. Регулярно занимается оздоровительными физическими упражнениями и спортом лишь небольшая часть населения [1].

Как известно, большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. Дефицит движений, и как следствие – слабое развитие мышечной системы, в особенности мышц спины и живота; привычка читать, писать, работать в неправильной позе неблагоприятно влияют на формирование «корсета» человека.

Скелет – каркас и опора всех мягких тканей и органов нашего тела. При плохой осанке он деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Все это сказывается на самочувствии.

При постоянной тренировке позвоночник может достигать удивительной гибкости, однако при малоподвижном образе жизни человек постепенно теряет не только гибкость, но и необходимый объем движений в позвоночнике.

С возрастом толщина хрящевых дисков уменьшается, утрачивается эластичность связок. При недостатке движения, особенно при искривлении позвоночника, нарушаются обменные процессы в составляющих его тканях. Начинаются дегенеративно-дистрофические изменения в связочно-суставном аппарате и межпозвоночных дисках.

Уменьшается расстояние между позвонками, при этом увеличивается нагрузка на мышцы, что приводит к их перераспределению; от пораженных участков позвоночника в мышцы рефлекторно поступают болезненные импульсы; позвонки сдавливают межпозвоночные диски, сжимаются сосуды и нервы. Человек испытывает боли в позвоночнике, в ногах или руках, нарушается кожная чувствительность, может наступить обездвиженность позвоночного столба или возникнуть ограничение движений в соответствующей пораженному сегменту позвоночника конечности.

Для профилактики различных заболеваний позвоночника рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины.

Занимаясь растяжками, можно воздействовать на любую группу мышц и на каждый сустав, добиваясь улучшения в них трофики и усиления обменных процессов.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие хеморецепторы, это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение «стретчинг» – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение [2].

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировок.

Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10–20 с).

Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать.

Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной целью. Для этого необходимо вначале проанализировать растяжку, прочувствовать ее и лишь затем выполнять сначала с дозированной и наконец с полной нагрузкой.

Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц. Растяжки в тренировочной программе нужно максимально разнообразить [3].

При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом занятий постарайтесь расслабиться, отвлекитесь от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц.

Занятия «стретчингом» воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Тот, кто обладает навыками управления своими мышцами, меньше подвержен травмам, имеет более высокую специальную выносливость, лучше переносит влияние внешних факторов.

### *Библиографический список*

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 384 с.
2. Шипилина И.А. Аэробика/ серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для вузов / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 479 с.

**Шурупова М.В., Кайзер Л.А.**

Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение VIII вида Копейского городского округа, Копейск, Россия

### **ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ**

Инклюзивное образование необходимо рассматривать как процесс развития общего образования, который подразумевает его доступность для всех, в плане приспособления к различным нуждам детей, имеющих особые образовательные потребности. Такое образование стремится развить методологию, признающую, что все дети – индивидуумы с различными потребностями в обучении, что обуславливает не только его доступность, как было отмечено выше, но также и гибкость, и необходимую вариативность. Инклюзивное образование основывается на следующих принципах:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- каждый человек способен чувствовать и думать;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- все люди нуждаются друг в друге;
- подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Таким образом, согласно Саламанкской декларации о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями каждый ребенок имеет основное право на образование и должен иметь возможность получать и поддерживать приемлемый для него уровень знаний.

Опыт внедрения инклюзивного образования показывает, что учителя и другие специалисты не сразу начинают соответствовать тем профессиональным ролям, которые требуются для данной формы обучения детей. Они проходят несколько стадий: начиная с явного или латентного сопротивления, переходя к пассивному, а затем и к активному принятию происходящего. Специалисты испытывают страх: «Смогу ли я сделать это?». Понятно, что в такой кризисный период педагогам нужна поддержка компетентных в этой области специалистов.

Наша школа также заинтересовалась проблемой инклюзивного образования, тем более необходимо отметить, что у нас в школе есть дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): дети с нарушением интеллекта, дети с ранним детским аутизмом, есть дети с ДЦП, сочетанными дефектами и др. Можно сказать, что для нас идея инклюзии не нова. Поэтому мы приняли участие в областном конкурсе проектов ресурсных центров по инклюзивному образованию.

Цель проекта: создание условий для реализации инклюзивного образования, здоровьесбережения, социализации детей с ОВЗ и детей – инвалидов.