

Проведение столь разнообразной физической подготовки – одна из мер, направленных на обеспечение нормального функционирования организма. Продолжительность двигательной активности должна составлять 8-12 часов в неделю.

Для участия в практических занятиях студенты делятся на группы: базовые, специальные медицинские, подготовительные и спортивные. Разделение на группы производится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физической подготовленности и развития студентов, а также их интереса к определенному виду спорта.

В основную группу входят студенты, прошедшие медицинский осмотр (диспансер), не имеющие проблем со здоровьем и находящиеся в хорошей физической форме. В подготовительную группу раздаются специальные лекарства – студенты, у которых выявлены дефекты здоровья, физической подготовки и вскоре будут забиты в результате медицинского осмотра (диспансер) и наблюдения. Также желательно учитывать функциональные возможности студентов этих учебных групп. Цель занятий с этой группой студентов в период обучения – сделать их здоровыми, повысить сопротивляемость организма болезням и улучшить физическую форму.

#### *Список литературы*

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т.: Шарк, 1999. б.68.
2. Виленская Т.Е. Эффективност уроков физической культуры в начальной школе. Краснодар, 2012.

**Фадеева П.О., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Инклюзия физического воспитания и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Ввиду разных факторов при рождении ребенка или же во время самого процесса жизнедеятельности, далеко не каждый может похвастаться хорошим здоровьем. Тенденция ухудшения здоровья у детей растёт с каждым годом. Ни

для кого не секрет, что мыслительный процесс, навыки усвоения разного рода материала, моральное состояние и работоспособность напрямую зависят от физического состояния. Для людей с ограниченными возможностями здоровья были придуманы разные виды инвентаря и тренажеров, чтобы каждый человек на земле мог поддерживать физическое состояние в норме.

Для начала разберём некоторые термины для дальнейшего понимания содержания темы.

Инклюзивное образование - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

Восемь принципов инклюзивного образования:

- Вне зависимости от способностей ребенка – он ценен;
- Каждый человек способен чувствовать и думать;
- У каждого человека есть право на общение. Каждое мнение должно быть услышанным;
- Люди нуждаются друг в друге;
- Настоящее образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- Дружба и поддержка – важный фундамент роста;
- Прогресс есть то, чему человек научился или может осуществить;
- Разнообразие учебного процесса и отдыха – важная часть лучшего усвоения материала [1].

До развития данного феномена люди и не думали, что дети разного положения, связанного со здоровьем могут учиться в одном заведении, ещё и успешно. В России до сих пор не все знакомы с данным понятием и инклюзивное образование находится на этапе формирования из-за новизны.

Занятия физкультурой обязательны для каждого учащегося, а наличие специальных приспособлений и квалифицированных преподавателей, это образование может получить каждый.

В группу лиц с ограниченными возможностями здоровья входят дети с ОВЗ и дети – инвалиды.

В настоящее время в России одновременно применяются три подхода в обучении детей с особыми образовательными потребностями:

- Дифференцированное обучение детей с нарушениями речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с задержкой психического развития в специальных (коррекционных) учреждениях I–VIII видов.
- Интегрированное обучение детей в специальных классах (группах) в общеобразовательных учреждениях.
- Инклюзивное обучение, когда дети с особыми образовательными потребностями обучаются в классе вместе с обычными детьми.

Помимо данного образования существуют специальные школы и интернаты, домашнее обучение и коррекционные классы.

Безусловно, инклюзивное образование очень нужная вещь, как один из показателей уровня развития страны. Так как мы живем в России, рассмотрим сложности, связанные с этой темой, с которыми можно столкнуться именно в этой стране:

1. Рынок образовательных услуг для детей инвалидов крайне ограничен, в некоторых школах маленьких городов не предусмотрены даже пандусы у образовательных учреждений.

2. В системе образования и социальной поддержки существует много несовершенств и нерешенных проблем, что не даёт полного контроля и слаженной работы в инклюзивном образовании.

3. Острый дефицит квалификационных кадров, которые могли бы заниматься с детьми с ограниченными возможностями.

4. Низкая зарплата, из-за чего многие преподаватели-дефектологи не идут на данную профессию.

5. Значительные требуемые изменения в учебной программе, которые неохотно идут в разработку.

6. Отсутствие материального обеспечения для обеспечения учебных заведений специальными приборами для детей-инвалидов и так далее.

7. Родители обычных детей в наибольшей степени опасаются переключения внимания педагогов на детей с ОВЗ в ущерб их детям.

Большинство этих проблем конечно же решаемы, не будь у нас так развита коррупция. Трудно не согласиться как многое уходит из-под носа обычных граждан на нужды высокопоставленных людей. Всё это так же влияет на техническое развитие страны, которое принимает участие в инклюзивном образовании детей.

Для успешного развития данного образования можно сделать следующее:

1. Оказание инклюзивного образования ещё в детском саду на этапе формирования и взросления ребёнка.

2. Составить мобильную программу обучения для детей с ограниченными возможностями для реализации физической активности не только в специальных учреждениях.

3. Закрепить право получать образование в учебных заведениях по месту жительства или прописки.

4. Обеспечить учебные заведения, необходимыми предметами для детей с ограниченными возможностями, например, транспорт, пандусы, подъемники.

5. Провести реформы учебного плана.

6. Учитывать индивидуальные особенности каждого ученика.

7. Создать толерантную и уютную обстановку для всех учеников вне зависимости от положения и статуса здоровья для гармоничного личностного роста.

8. Повысить заработную плату квалифицированным специалистам, которые могут заниматься с группой лиц с ограниченными возможностями.

9. Осуществлять мониторинг инклюзивного образования.

10. Сохранять и укреплять здоровье всех детей вне зависимости от положения и статуса здоровья.

Каждый может найти книгу для каждого случая, группы инвалидности и индивидуальных особенностей в интернете, в самых разных онлайн библиотеках. Но важно помнить, что диагноз и назначение лечения может осуществлять только квалифицированный врач [2].

Можно заметить, как растёт число новых изобретений для детей с ограниченными возможностями среди молодых специалистов. Приятно знать, что помимо решения конечно же важных и глобальных вопросов, в науке есть место для детей, которых можно поставить ещё на ноги и вылечить.

Таким образом, мы считаем, что инклюзия – это процесс развития предельно доступного образования и воспитания для каждого в доступных школах и образовательных учреждениях, формирование процессов обучения и воспитания с постановкой адекватных целей всех детей, процесс ликвидации различных барьеров для наибольшей поддержки каждого ребёнка и максимального раскрытия его потенциала.

#### *Список литературы*

1. <https://polyakova-natalya-vladimirovna.edumsko.ru/articles/post/1065126>
2. <https://multiurok.ru/files/inkliuzivnoie-obrazovaniie-v-sistiemie-fizichiesko.html>

**Холиков Б., Байтураев Т.Д.**

Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

#### **Роль оздоровительной физической культуры в сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи**

Если спортивная медицина в первые десятилетия своего развития сосредоточила свое внимание на врачебном наблюдении за повреждениями двигательных органов спортсменов, то сейчас возникает новое, валеологическое направление. Эта тенденция зародилась на основе происхождения и роста ряда заболеваний в результате изменений в жизни. Сердечно-сосудистые, онкологические и желудочно-кишечные заболевания сегодня называют самыми страшными заболеваниями. Сердечно-сосудистые