

После завершения курса реабилитации тренеру-преподавателю необходимо дать рекомендации по поддержанию достигнутого результата.

Следование данным рекомендациям позволит максимально эффективно выстроить тренировочный процесс по АФК с детьми с ОВЗ и (или) инвалидами, что позволит добиться положительных результатов их комплексной реабилитации и организовать образ жизни максимально приближенный к здоровым людям.

Библиографический список:

1. Днепро́вская, О.А. Современные социально-медицинские технологии работы с детьми с ОВЗ / О. А. Днепро́вская. Текст: электронный // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2017. С. 1-7. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017033476>
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В., Морозова, А. С. Солодков. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 1996. 91 с. Текст: непосредственный.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2003. 296 с. Текст: непосредственный.

Гаёв М.А., Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗ:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Аннотация. В статье описывается актуальная на сегодняшний день проблема инклюзивного физического воспитания студентов с ограниченным состоянием здоровья. Отмечено влияние инклюзивного воспитания на физическую подготовку и состояние в студента в целом. А также описаны специалисты адаптивной физической культуры, и их критерии для составления комплексов упражнений. Предложены упражнения адаптивной физической культуры для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, которые применяются и могут применяться на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, инклюзия, физическое воспитание, студенты, ОВЗ.

В представлении многих, люди с ограниченными возможностями здоровья – это люди, отрезанные от общества в силу их физических или психических отклонений, но в настоящее время это понятие стремятся искоренить. С развитием общества происходят различные изменения во многих сферах поддержки ей с ограниченными состояниями здоровья, а также само отношение к ним.

Одним из результатов гуманистического изменения настоящего общества можно считать инклюзивное образование.

Инклюзивное образование – это форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях и формироваться в соответствии со своими возможностями и получить перспективу участия в жизни коллектива [5].

Целью физического воспитания студентов (СПО и ВО), имеющих ОВЗ, является формирование личности, за счёт физической культуры и способность использования всевозможных средств физической культуры и спорта для самоподготовки в будущем к профессиональной деятельности в обществе [1].

Для достижения поставленной цели были выделены основные задачи:

1. Активизация деятельности функциональных систем организма;
2. Восполнение активной и подвижной деятельности лиц с ОВЗ;
3. Формирование систематической привычки занятий физической культурой и спортом.

Опираясь на опыт прошлых десятилетий, исследователи пришли к решению, что именно систематические занятия физической культурой являются самым эффективным реабилитационным механизмом.

Ни для кого не секрет, что двигательная активность является постоянной потребностью для нормального и стабильного функционирования здорового человека, а для лиц с ОВЗ данная потребность является жизненно-необходимой.

Концепция инклюзивного образования предполагает создание в образовательном учреждении условий для всех учеников, вне зависимости от их состояния здоровья, а также обеспечение для полной реализации потребностей учеников.

Включение в процесс образования заключается в реализации главного принципа инклюзивного образования – создания медико-психолого-педагогических услуг в образовательной среде, которая будет наименее ограничивающей для студентов с ОВЗ. Так, адаптивная физическая культура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду [4].

Но очень часто при каких-то отклонениях в состоянии здоровья и хронических заболеваниях врачи рекомендуют уменьшать объём двигательной активности, особенно это затрагивает подростков и детей.

С точки зрения физиологии, детям и подросткам очень нужно движение в лечебно-профилактических целях для укрепления и сохранения здоровья. Основным направлением АФК является специально-организованная двигательная активность людей. И чем сложнее заболевание, тем курс АФК будет более индивидуален и адаптирован к потребностям каждого инвалида [3].

Особой чертой работы специалистов адаптивной физической культуры является ее целостный характер, так как она затрагивает такие сферы, как

физическая культура, общая педагогика, коррекционная педагогика, медицина, а также большое количество практик.

Будущий педагог адаптивной физической культуры, должен обладать широким набором знаний и способностей, которые он не только знает, но и способен применить на ученике с пользой для здоровья [1].

Укрепление и сохранение здоровья студентов с ограниченными возможностями, как и всех прочих, являются одним из направлений деятельности педагога, при этом значительная роль отводится достижению максимально-возможного уровня физической активности детей и подростков с ОВЗ, для повышения качества жизни и повышения качества профессиональной работы специалиста [2].

Педагог должен использовать специальные комплексы методов обучения:

- метод наглядной демонстрации;
- словесный метод.

Практические методы обучения, которые реализуются в двух основных направлениях

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод частично- регламентированного упражнения.

Для лиц с ОВЗ учебные заведения Средне-профессионального и Высшего образования должны составить и реализовывать отдельную программу по дисциплине «Физическая культура», занятия по которой будут проходить вместе со здоровыми студентами, но также будут включать дополнительные занятия с элементами подвижных игр, спортивных игр и тд.

Используя на деле комплекс специальных упражнений, составленных профессиональными преподавателями, студенты с ОВЗ обезопасят себя от лишних травм и повреждений.

Также важно учитывать правильный подход педагога к занятиям с детьми, подростками или со студентами, так как важно не только укрепить и улучшить физическое состояние организма, но и учитывать позитивные психологические воздействия на занимающихся [5].

Рассмотрим тяжелый случай сколиоза, с помощью комплекса упражнений возможно добиться частичной и даже полной коррекции искривления позвоночника, баланса связок и мышц, укрепить мышцы торса, снять излишнюю нагрузку с определённых участков ОДА.

Перед проведением основной части комплекса упражнений, важно также не забывать про разминку, на которую стоит уделить 15-20 минут. Ниже в таблице 1 представлены некоторые упражнения из комплекса:

Таблица 1. Комплекс упражнений

УПРАЖНЕНИЯ	ДОЗИРОВКА
1. И.п. о. с Совершая вдох медленно поднять руки вверх, а на выдохе руки опустить. 2 Прислониться к ровной стене спиной – прислонить пятки, плотно прижать ягодицы, лопатки и затылок. Простоять и отойти от стены, сохраняя положение непродолжительное времени.	6 – 8 раз
2. И.п. руки вперед, на вдохе развести в стороны, разворачивая ладонями вверх. На выдохе руки вытянуть вперед.	8 – 10 раз
3.И.п. о. с плечами провести несколько круговых движений вперед, затем столько же назад.	6 – 8 раз
4. Аккуратно поднять ногу и сгибая в колене прижать к животу, затем сделать упражнение с другой ногой.	8 – 10 раз
Основные упражнения	
1. Упор лежа выполнить ножницы. Упражнение выполняется движением ног по горизонтали, после в вертикальном положении.	5 – 7 раз
2. Упор на коленях на коврик, ноги расставить на ширину плеч. Как можно сильнее выгнуть спину вверх, опустить голову и ягодицы вниз. Потом поднять голову и ягодицы вверх и аккуратно прогнуть спину вниз, насколько возможно.	5-7 раз
3. Упор на коленях ладонями на пол. Сесть ягодицами на пятки ног, растягиваясь при этом вперед, немного развернуться и вытянуться вправо, влево.	10 -12 раз
4.И.п. о. с медленно сводить лопатки, руки параллельны корпусу тела. Используя только мышцы грудного отдела и плеч сдвигать и раздвигать лопатки.	10 -12 раз
5.На коврик положить твердый валик или подушку. После лечь животом на подушку, завести руки за спину и сомкнуть пальцы рук. Медленно поднимать плечи и ноги вверх, насколько возможно. Стараться весь упор делать на нижнюю часть тела, не нагружать позвоночник.	8 – 10 раз
6.Упор лежа на коврик, руки развести в разные стороны, колени согнуть. Опуская согнутые колени сначала вправо, затем влево, поворачивать голову в противоположную сторону, руки остаются разведенными.	10 -12 раз
7.Упор на коленях. Вытянуть правую ногу и левую руку вперед, соблюдать параллельность полу. Повторить упражнение с другой рукой и ногой.	5 – 7 раз
8.Лёжа боком на полу на стороне искривления. Положить в область талии валик. После согнуть ногу, находящуюся сверху, выпрямить ногу, находящуюся снизу. Согнуть и положить под шею нижнюю руку, верхнюю руку завести за голову, локоть держать параллельно полу. Через несколько секунд расслабиться.	10 -15 раз
1.Верхнюю руку завести за голову, локоть держать параллельно полу. Через несколько секунд расслабиться.	
2.Сесть на стул, развести ступни ног на ширину плеч. Затем, опираясь на пятки, разводить переднюю часть стоп в разные стороны насколько возможно. После, разворачивая ступни, свести носки стоп друг к другу.	10 – 12 раз 10 – 12 раз

Таким образом, инклюзивное образование студентов с ОВЗ во многом зависит от подготовки педагогов к ее реализации, наряду с такими элементами, как оснащение тренажерами и специальным оборудованием залов и площадок для занятий «Физической культуры», что возлагается на сами образовательные организации.

При этом, педагогам необходимо иметь много знаний в сфере реабилитации и уметь их применять на практике, при этом постоянно совершенствуя свои умения и навыки.

В настоящее время для студентов с ОВЗ разрабатывается множество особых комплексов для стабилизации их состояния и вовлечения студента в жизнь общества не только института, но и самой жизни.

Библиографический список:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. Смоленск, 2012. 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 25-27
3. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин // Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) Новосибирск: Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. 56 с.
4. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. 2006. № 11. С. 76-78
5. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие / Л. Л. Ципин. Санкт-Петербург: Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

Демина А.Ю.

МАОУ СОШ № 1,

г. Верхняя Пышма, Россия

ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматривается влияние театральных перемен и игры в школе на воспитание школьников в коллективе и укрепление здоровой атмосферы в школьном коллективе. Игра как основной вид деятельности обучающихся и технология личностного развития раскрывается в педагогической системе А.С. Макаренко.

Ключевые слова: игра, воспитание, коллектив, школьники.

Если рассматривать школьную жизнь как систему, то перемена – одна из обязательных составляющих частей школьной жизни обучающихся, потому что это